

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

PIIA METTÄLÄ
MARI RIITINKI

SYDÄNTERVEYTTÄ EDISTÄVÄ TA- PAHTUMA KUUDES LUOKKALAI- SILLE

HOITOTYÖN KOULUTUSOHJELMA
2021

Tekijät Mettälä, Piia Riitinki, Mari	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Maaliskuu 2021
	Sivumäärä 44	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Sydänterveyttä edistävä tapahtuma kuudesluokkalaisille		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyö		
<p>Tämä opinnäytetyö oli projektiluonteinen. Tarkoituksena oli järjestää sydänterveyttä edistävä toiminnallinen tapahtuma Säskylän alakoulun kuudennelle luokalle. Opinnäytetyömme tilaajana toimi Säskylän terveyskeskus ja yhteyshenkilönä kouluterveydenhoitaja. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää ja syventää kuudesluokkalaisten tietämystä sydänterveydestä. Tavoitteena oli saada heidät ajattelemaan omaa terveyttään ja asettamaan myös itselleen sopivan terveystavoitteen saavuttaakseen sen. Tekijöiden oppimistavoitteena oli kehittyä toimimaan projektin vastaavina, moniammatillisen työryhmän jäsenenä ja lisätä tietämystä sydän- ja verisuonitautien ehkäisemisestä jo aikaisessa vaiheessa.</p> <p>Projektin suunnittelun apuna käytettiin kirjallisen materiaalin lisäksi oppilaiden aiempaa tietämystä kartoittavaa kyselyä. Suomen Sydänliitto lahjoitti tapahtumaa varten materiaalia. Tapahtumapäivä pidettiin valtakunnallisella Sydänviikolla syksyllä 2020 aamupäivän oppituntien aikana. Käsiteltäviksi sydänterveyden osa-alueiksi valikoitui terveellinen ravitsemus, terveysliikunta ja riittävä uni. Aiheita käsiteltiin toiminnallisia rasteja kiertämällä yhtenä ryhmänä koulun pihalla. Rasteilla pidettiin tietokilpailu, sokeripalanaäyttely, pallopelejä ja rentoutumishetki metsässä. Toiminnan jälkeen oppilaat asettivat itselleen terveystavoitteita ja askartelivat niitä kuvaavat tavoitepaperit. Sekä oppilaat että luokan opettaja antoivat välitöntä palautetta tapahtumasta ja järjestelyistä. Itsearviointia käytiin koko projektin ajan. Pandemiatilanne vaikutti opinnäytetyön etenemiseen ja toteuttamiseen.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteet kohderyhmälle ja tekijöiden ammatilliselle kasvulle saavutettiin. Oppilaiden palautteen perusteella suurin osa sai itselleen tapahtumasta uutta tietoa. Jokainen oppilas asetti itselleen terveystavoitteita ja lähes kaikki aikoiivat myös toteuttaa ne. Tapahtuma oli ulkoisen arvioinnin mukaan onnistunut ja oppilaita innostava. Opinnäytetyö kehitti projektinjohtotaitoja monipuolisesti ja sai ottamaan ammatillista vastuuta.</p>		
<u>Asiasanat</u> terveyden edistäminen, 6-luokkalainen, tapahtuma, terveyskäyttäytyminen, sydän- ja verisuonitaudit		

Authors Mettälä, Piia Riitinki, Mari	Type of Publication Bachelor's thesis ThesisAMK	Date March 2021
	Number of pages 44	Language of publication: Finnish
Title of publication An interactive cardiac health event for 6 th grade primary school students		
Degree program Nursing		
<p>The aim of this study was to improve children's heart health knowledge. An event that improves heart health was organized for 6th graders in Säkylä primary school. Säkylä health center was the employer of this study. The event was done in co-operation with Säkylä primary school and school health nurse.</p> <p>The purpose of this study was to improve the 6th graders knowledge of heart health. The other purpose was to get the pupils to think about their own health in the long run and to get them to set suitable health goals for themselves. The aim for authors was to develop and learn to act as a part of a professional workgroup, to answer for a project and to add knowledge of how to prevent cardiovascular diseases.</p> <p>An inquiry that surveyed the pupils' earlier health knowledge was used to plan this project, in addition to written material. The Finnish Heart Association also gave material for the event. The event was held on the schoolyard during the national heart week in autumn 2020. Healthy nutrition, enough sleep and healthy exercise were our main topics. Pupils went around and performed different heart health tasks as a group. Tasks included a quiz, a "sugar cube exhibition", a ball game and a relaxation moment in the woods. After these activities, pupils made health goals for themselves and they and the teacher gave written feedback of the event. Self-evaluation was also made during the project.</p> <p>The pandemic had an effect on the progress of this study but luckily the final event could be organized as planned. Aims of this study were achieved both for authors and the target group. According to the feedback, most of the participants got new information about heart health from the event. Everyone made health goals for themselves and most of them planned to fulfill them. The event was inspiring and successful. This thesis improved our project management skills and made us take professional responsibility.</p> <p>The impacts of this hearth health event can be evaluated by finding out how the set goals have been achieved. Setting repeated health goals and organizing this kind of events can be a good part of health education. Could children's hearth health be improved more effectively by multi professional collaboration?</p>		
<u>Key words</u> Health promotion, 6 th graders, event, health related behaviour, cardiovascular diseases		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	7
2.2 Projektin toimeksianto ja aiheen rajaus.....	8
2.3 Tiedonhaku.....	9
3 KUUDES LUOKKALAINEN NUORI	9
4 HANKITUT SYDÄN- JA VERISUONITAUDIT	10
4.1 Yleisimmät hankitut sydän- ja verisuonitaudit	10
4.2 Sairastumiselle altistavia tekijöitä.....	11
5 SYDÄNTERVEYDEN EDISTÄMINEN LAPSILLA.....	12
6 LAPSEN SYDÄNTERVEYTEEN VAIKUTTAVIA OSA-ALUEITA	14
6.1 Terveellinen ravitsemus	14
6.2 Terveysliikunta.....	17
6.3 Riittävä uni	20
7 PROJEKTISSA KÄYTETYT MENETELMÄT	22
7.1 Oppiminen ja toiminnalliset menetelmät	22
7.2 Ryhmän ohjaus.....	23
8 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	24
9 PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	25
9.1 Kohderyhmä.....	25
9.2 Resurssit ja riskit	26
9.3 Projektin vaiheistus ja aikataulu.....	28
9.4 Arviointisuunnitelma	29
9.5 Eettinen pohdinta	30
9.6 Materiaalin ja tapahtuman suunnittelu	31
10 PROJEKTIN TOTEUTUS.....	32
10.1 Sydänterveystapahtuman valmistelu	32
10.2 Sydänterveyttä edistävä tapahtuma	33
11 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	36
11.1 Vaiheiden arviointi.....	36
11.2 Resurssien ja riskien hallinnan arviointi	37
11.3 Aikataulun hallinnan arviointi	39
11.4 Tapahtumasta kerätty palaute.....	40
11.5 Arviointi tavoitteiden saavuttamisesta	41
12 POHDINTA	42

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Sydän- ja verisuonitaudit aiheuttavat lähes puolet työikäisten kuolemista Suomessa. Ne muodostavat suurimman yksittäisen kuolinsyiden ryhmän ja määritellään näin ollen kansantaudeiksi. Kustannukset ovat yhteiskunnan kannalta merkittävät. Sen vuoksi sydän- ja verisuonitautien tutkimusta ja hoitoa on aiheellista tukea ennaltaehkäisevästi. Riskitekijöinä sydän- ja verisuonitaudeille on perinnöllisten tekijöiden lisäksi elintavat. Terveellisillä elintavoilla voidaan ehkäistä sairastumista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014.) Terveiden ja elintapojen yhteydestä saadaan uutta tietoa jatkuvasti lisää. Tiedetään, että lapsuudessa omaksuttu terveystottumus vaikuttaa aikuisiän tottumuksiin. (Jaatinen & Raudasoja 2017, 13.)

Ihanteellisen sydänterveyden osatekijöiden lukumäärä lapsuudessa on yhteydessä valtimoiden terveyteen aikuisiällä. Tutkimustulosten mukaan ainoastaan 1 %:lla nuorista aikuisista esiintyy ihanteellisen sydänterveyden osatekijät. Tutkituista lapsista tähän ei yltänyt kukaan. (Laitinen 2015, 5.) Lähes joka neljäs lapsi ja nuori on ollut ylipainoinen vuonna 2018 (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2019). Sydänterveyden riskitekijöihin vaikuttaa ehkäisevästi jo varhaislapsuudessa aloitettu toistuva elämäntapaneuvonta (STRIP-tutkimuksen www-sivut 2020).

Opinnäytetyömme on projektityyppinen toiminnallinen opinnäytetyö. Tarkoituksena on järjestää Säskylän koulun kuudesluokkalaisille sydänterveyttä edistävä tapahtuma Sydänviikolla 27.9.-4.10.2020 yhteistyössä Säskylän terveyskeskuksen kanssa. Yhteishenkilönämme toimii koulun terveydenhoitaja. Tapahtuman teemoina ovat lasten hyvään sydänterveyteen vaikuttavat osa-alueet: terveystoiminta, terveellinen ravitsemus ja riittävä uni. Suunnittelemme ja toteutamme toiminnalliset pisteet, joissa käsitellään jokaista edellä mainittua osa-aluetta. Lopuksi oppilaat työstävät askarrellen oppimansa pohjalta itselleen sydänterveyttä edistävät tavoitepaperit.

Tavoitteenamme on lisätä kohderyhmän tietämystä aiheesta ja herätellä heitä ajattelemaan omaa terveyttään. Omana oppimistavoitteenamme on kehittyä toimimaan ammatillisen työryhmän jäsenenä ja projektin vastaavina. Opinnäytetyömme aiheella syvennämme tietojamme sydän- ja verisuonitautien ehkäisystä varhaisessa vaiheessa ja voimme käyttää oppimaamme hyödyksi myös jatkossa hoitoalan ammattilaisina.

2 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on saada aikaan jokin tuotos. Ammatillisella kentällä se tarkoittaa käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Konkreettisesti tuotos voi olla ohje, ohjeistus tai opas, mutta myös tapahtuman toteuttaminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Sen tulisi olla käytännönläheinen, työelämälähtöinen ja toteutettu tutkimuksellisella asenteella. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Työelämälähtöinen opinnäytetyö voi olla projektityyppinen. Sitä voi toteuttaa yksi tai useampi opiskelija. Se sisältää suunnitelman lisäksi raportin, jossa käydään läpi koko prosessi työskentelyvaiheineen, ongelmanratkaisuineen, tuloksineen ja arvioineen. Projektityyppisessä opinnäytetyössä selostetaan työn tausta, tarkoitus, tavoite, kohde-ryhmä ja käytetään riskianalyysia mahdollisuuksien ja uhkien kartoittamiseen. Aikataulu etenemisestä avataan tekstiin. Työ vaiheistetaan prosessikuvaukseksi: mitä on tehty ja missä järjestyksessä. Valinnat perustellaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 47–50.)

Tutkimuksellinen selvitys kuuluu toiminnalliseen opinnäytetyöhön, kun idean toteustapaa mietitään. Toteustapa on se keino, jolla hankitaan tuotoksen sisällöllinen ja toteutusta ohjaava materiaali. Välttämätöntä selvityksessä ei ole käyttää tutkimuksellisia menetelmiä, mutta aineiston laadukkuus pyritään turvaamaan joka tapauksessa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuskäytäntöjä käytetään väljemmässä merkityksessä, kuten laadullista tutkimusmenetelmää voi käyttää apuna kohderyhmän tarpeita selvittäessä. Esimerkiksi ryhmähaastattelu on toimiva keino kerätä tietoa ja ideoita. (Vilka & Airaksinen 2003, 56–57.)

2.2 Projektin toimeksianto ja aiheen raja

Projektin aloitusta määrittää yleensä aito tarve. Liikkeelle lähdetään tarpeen määrittelystä. (Kymäläinen, Lakkala, Carver & Kamppari 2016, 13.) Opinnäytetyö, jonka aihe tulee toimeksiantajalta, monipuolistaa oppimista. Osaaminen kehittyy laajemmin, kun on yhteydessä työelämään ja voi luoda ammatillisia kontakteja. Toimeksi annettu työ lisää vastuuntuntoa ja kehittää projektinhallintaa. Opinnäytetyön aiheen on hyvä olla ajankohtainen, motivoiva tekijälleen ja tarpeellinen toimeksiantajalle. Hyvä aihe tukee myös opiskelijan ammatillista kehittymistä, kun se syventää asiantuntijuutta entisestään. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–18, 23.)

Opinnäytetyön aihe on saatu Säkylän terveystieteiden keskuksen kautta yksikön terveydenhoitajan ideoimana. Aiheeseen on vaikuttanut myös omat mielenkiintomme. Terveystieteidenhoitaja toimii työssä yhteystieteilijänä. Hänen kauttaan on valikoitunut sopiva kohderyhmä koululta, jossa hän toimii kouluterveydenhoitajana. Suunnitteluun olemme saaneet vapaat kädet. Sovimme yhteistyöstä ja yhteydenpidosta projektisuunnitelman laadinnan aikana sekä yhteystieteilijämme että koulun kanssa. Taustatukea ja ideoita pyysimme myös Suomen Sydänliitolta.

Syvennymme työssä keskeisiin lasten sydänterveyteen vaikuttaviin tekijöihin: terveelliseen ravitsemukseen sekä liikunnan ja unen merkitykseen. Tapahtuman kohderyhmänä ovat kuudesluokkalaiset, joten pyrimme käyttämään tämän ikäisiä koskevaa tietoa. Sydänterveyden osa-alueista rajaamme pois päihteet, jotta työn laajuus pysyisi hallinnassa. Käytämme vuoden 2020 Sydänviikon retkeilyteemaa tapahtumassa yhtenä elementtinä. Kuvaamme työssä luonnon merkitystä sydänterveydelle. Perehdymme yleisimpiin sydän- ja verisuonisairauksiin ja niihin vaikuttaviin elintavoista johtuviin riskitekijöihin.

2.3 Tiedonhaku

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä määritellään yhteys tutkittavaan aiheeseen. Käsitteistö on valittava ja selostettava täsmällisesti ja selkeästi lukijalle. Sen perusteella tulkitaan ja ymmärretään luettavaa tekstiä. (Vilka 2015, 34–38.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä alan teoriaa aiemmista tutkimuksista ja aineistoista tulee käyttää perusteena työn sisällöllisille valinnoille ja ratkaisuille. Tämä kertoo työn näkökulman ja rajaa käsiteltyjä teemoja. (Vilka & Airaksinen 2003, 41–42.)

Sopivat hakusanat selvitettiin Yleisen Suomalaisen Asiasanaston avulla. Hakusanoina ja fraaseina käytettiin “terveyden edistäminen”, “sydän- ja verisuonitaudit” ja lapsi. Sydänterveys-käsitettä ei YSA-palvelu tunnistanut. Sisäänottokriteereinä oli vuosien 2014–2019 aikana julkaistut aineistot, kohderyhmänä lapset, nuoret tai kouluikäiset ja aiheena sydänterveyttä edistävä näkökulma. Aineiston oli käsiteltävä sydänterveyden osa-alueita, jotka opinnäytetyöhön valittiin. Google-hakuja tehtiin hakusanalla sydänterveys ja fraasilla “cardiovascular health AND children”. Hakusanat ja tietokannat koottiin suunnitellusti taulukkoon (Liite 1).

Kirjallisuutta ja artikkeleja etsittiin Googlen, SamkFinna- ja Satakirjastot-verkkopalveluiden kautta käyttäen aihealueeseen sopivia hakusanoja. Materiaaliksi pyrittiin valitsemaan tuoreimmat lähteet. Verkosta löytyvää materiaalia hyödynnettiin etsimällä viimeisimpiä päivitettyjä suosituksia kouluikäisten ravitsemuksen, liikunnan ja unen osalta.

3 KUUEDESLUOKKALAINEN NUORI

Lapsuuden ja nuoruuden välivaiheella, 12–15-vuotiaana, tapahtuu nopeaa ja laaja-alaista kehitystä niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin tasolla. Aivot kehittyvät voimakkaasti ja tarvitsevat perusasioita suojakseen: unta, liikuntaa ja laadukasta ravintoa. Nuori itsenäistyy ja hänellä alkaa olla omia mielipiteitä, asenteita ja mieltymyksiä. Ikätoverien merkitys korostuu ja omanlaistaan seuraa etsitään. Fyysisesti

nuoren kasvu on monipuolista ja etenee nopeammin kuin psyykinen kehitys. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2020.)

Alle 12-vuotiaan ajattelu on vielä melko konkreettista ja monimutkaisista asioista on hankalaa hahmottaa kokonaisuuksia. Kiinnostavia asioita on helppo oppia ja se tapahtuu parhaiten tekemällä. Yli 12-vuotias alkaa ymmärtää myös abstrakteja käsitteitä. Kriittisyys ja aiemmin opitun kyseenalaistaminen kuuluvat kehitysvaiheeseen. Ajattelu on mustavalkoista ja omat mielipiteet saattavat olla ehdottomia. Nuori alkaa hahmottaa omaa tulevaisuuttaan paremmin. Menneiden ja nykyisten tapahtumien jäsentely mahdollistuu. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2019.)

4 HANKITUT SYDÄN- JA VERISUONITAUDIT

4.1 Yleisimmät hankitut sydän- ja verisuonitaudit

Sydänsairaudet jaetaan synnynnäisiin ja hankittuihin sairauksiin. Sydämen kuuluessa verenkiertoelimistöön kutsutaan sairauksia yhteisesti sydän- ja verisuonitaudeiksi. Niistä aiheutuu muutoksia sydämen ja verenkiertoelimistön rakenteeseen ja toimintaan sekä arkielämään ja suorituskyykyyn. (Mäkijärvi 2011, 8, 14.) Yleisimpiin hankittuihin sydän- ja verisuonitauhteihin Suomessa kuuluvat sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta ja aivoverenkiertohäiriöt (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2019). Sydän- ja verisuonitauhteista erityisesti sepelvaltimotaudin kuolleisuus on vähentynyt ajan, tiedonlisääntymisen ja hoidon myötä, silti se on edelleen yleisin kuollisyys tästä sairausryhmästä. Kymmenen vuoden sisällä vuodesta 2009 vuoteen 2019 Suomen sydän- ja verisuonitautiin kuolleiden määrä on laskenut 41 prosentista 34 prosenttiin. (Findikaattorin www-sivut 2020.)

Sepelvaltimot kuljettavat sydämelle sen tarvitseman energian ja hapen. Sepelvaltimotautissa valtimot ovat vaurioituneet ja ahtautuneet, mikä estää sydämen hapensaantia. Tavallisesti syynä on sepelvaltimon seinämän kovettumatauti eli ateroskleroosi, jossa

valtimon seinämässä on sitä tukkivia kovettumia. Sydämen hapenpuute voi aiheuttaa rintakipua ja pahimmillaan kuolion, sydäninfarktin. (Jaatinen & Raudasoja 2017, 59.)

Sydämen vajaatoimintaa esiintyy noin yhdellä prosentilla väestöstä. Se ei synny ilman syytä ja yleensä syynä on verenpainetauti tai sepelvaltimotauti. Sydämen vajaatoiminnassa sydämen pumppaustoiminta on heikentynyt eikä verta päädy riittävästi elimistön tarpeisiin. Vajaatoiminta on vakava sydäntauti. (Jaatinen & Raudasoja 2017, 67; Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2019.)

Aivoverenkiertohäiriöt liittyvät usein myös muihin verenkiertoelimistön sairauksiin ja ovat neljänneksi yleisin kuolinsyy. Tavallisimmat aivoverenkiertohäiriöt ovat TIA, aivoinfarkti, aivoverenvuoto ja lukinkalvonalainen verenvuoto. Aivoverenkierronhäiriö johtuu ahtaumasta aivoverisuonissa, kuten paikallisesta tukoksesta tai veren mukana kulkeutuneesta hyytymästä. Näillä on selvä yhteys ateroskleroosiin. Aivoverenvuoto liittyy taas usein hoitamattomaan verenpainetautiin, mutta myös kasvaimiin tai aivoverisuonten epämuodostumiin. (Jaatinen & Raudasoja 2017, 74–75, 78.)

4.2 Sairastumiselle altistavia tekijöitä

Hoitamaton verenpainetauti on riski muille sydän- ja verisuonitaudeille. Hoitamalla verenpainetautia pyritään ehkäisemään mahdollisia lisäsairauksia. Yleisimmät syyt taudille ovat perintötekijät ja elintavat, kuten liikalihavuus, runsas suolankäyttö, stressi ja alkoholin suurkulutus. (Jaatinen & Raudasoja 2017, 54–56.) Sepelvaltimotaudin suurin riskitekijä on ateroskleroosi, sekä valtimokovettumien kehittyminen. Sepelvaltimotautien suurimpia riskitekijöitä on ihmisen elintavat, tupakointi, ylipaino, diabetes, perintötekijät, rasva-arvot, fyysinen kunto, ikä, sukupuoli sekä korkea verenpaine. (Jaatinen & Raudasoja. 2017, 61–62.)

Sydämen vajaatoiminnalle altistavia tekijöitä on liiallinen suolankäyttö, tupakointi, runsas alkoholinkäyttö, liikunnan vähyys sekä huono fyysinen kunto. Sydämen vajaatoiminta on yleensä vakavamman sydänsairauden oire, joka hoitamattomana voi aiheuttaa ennenaikaisen kuoleman. Sairastettu infarkti tai sydänlihastulehdus voi aiheuttaa vajaatoimintaa sydänlihassmassan vähentyessä. Hoitamaton verenpainetauti sekä

läppäahtaumat lisäävät sydänlihaksen painekuormitusta, jolloin sydän ei kykene pumppaamaan normaalisti. Aivoverenkiertohäiriöiden yleisimpiä riskitekijöitä ovat ikä, verenpainetauti, diabetes, ylipaino sekä tupakointi. Altistavien tekijöiden hoitaminen vähentää huomattavasti aivoverenkiertohäiriöihin sairastumisen riskejä. (Jaatinen & Raudasoja 2017, 67–70, 74–75.)

Sydän- ja verisuonitautien juuret lähtevät lapsuudesta. Sepelvaltimoiden kalkkeutumisesta, ateroskleroosista, tapahtuu usein jo varhaisella iällä. Riskitekijöihin voidaan vaikuttaa vakiinnuttamalla terveellisiä elintapoja, kuten hyvä ravitsemus, liikunta, normaalipaino, tupakoimattomuus, normaalit verenpaine- ja verensokeritasot sekä lipidipitoisuus. Ateroskleroosin kehittyminen aikuisiällä on yhteydessä riskitekijätasoon lapsuudessa. (Pahkala, Niinikoski & Raitakari 2014.) Väitöskirjatutkimukseen koottuissa Lasten Sepelvaltimotaudin Riskitekijät -tutkimuksen ja kansainvälisten tutkimusten tuloksista ilmenee, että sydänterveyden osatekijät ovat vaikeasti saavutettavissa. Nuorista aikuisista vain 1 % ylsi ihanteelliseen sydänterveyteen. Lapsista ei tätä saavuttanut kukaan. Pidemmän ajanjakson seuranta osoitti, että elintapojen parantamisella oli positiivisia vaikutuksia, varsinkin valtimomuutosten riskiin. (Laitinen 2015, 48–51.)

5 SYDÄNTERVEYDEN EDISTÄMINEN LAPSILLA

Terveyden edistämisen tarkoitus on säilyttää terveys ja pidentää elinikää. Suomessa terveyden edistämiseen tähtäviä toimia määrittävät useat eri sosiaali- ja terveystieteelliset lait, jotka tukeutuvat perustuslakiin. Perustuslaki velvoittaa julkista valtaa takamaan riittävät sosiaali- ja terveystieteelliset palvelut ja edistämään väestön terveyttä. (Jaatinen & Raudasoja 2017, 8.) Terveyden edistäminen kuuluu kansanterveystyöhön. Sen tavoitteena on kaventaa sosiaaliryhmien välisiä, alueellisia ja sukupuolten välisiä terveyseroja. Terveyden ja hyvinvointiin tähtäävillä toimilla voidaan ehkäistä kansantauteja ja hillitä niihin liittyviä kustannuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2019.)

American Heart Association on määritellyt ihanteellisen sydänterveyden seitsemän osa-alueita. Näihin kuuluvat verenpaineen hallinta, kontrolloitu kolesteroli, fyysinen aktiivisuus, normaali verensokeri, terveellinen ruokavalio, normaalipaino ja tupakointimattomuus. Ihanteelliseen sydänterveyteen voi vaikuttaa itse parantamalla elintapaan. Terveellisillä elintavoilla ehkäistään sydänsairauksia. (American Heart Association www-sivut 2018.) Terveellinen ravitsemus, riittävä säännöllinen liikunta ja uni edistävät terveyttä ja vähentävät riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2020).

Sepelvaltimotaudin riskitekijöiden interventioprojekti on varhaislapsuuden sydänterveyden edistämiseen tähtäävä maailmanlaajuinen tutkimus. STRIP-tutkimus aloitettiin vuonna 1990 ja viimeisin seurantatutkimus päättyi vuonna 2018. Mukana aloitti noin tuhat seitsenkuukautista lasta perheineen. Tutkimus on osoittanut, että säännöllinen elämäntapaneuvonta vauvaiästä saakka vaikuttaa sydänterveyden riskitekijöiden ilmaantumiseen lapsena. Lisäksi toistuvaa neuvontaa saaneet nuoret ovat noudattaneet sydänterveyden kannalta myönteisiä elintapoja monipuolisemmin. (STRIP-tutkimuksen www-sivut 2020.)

Koska sydän- ja verisuonitautien kehitys voi alkaa jo varhaisessa iässä, on primordiaalipreventio todettu parhaimmaksi tavaksi ehkäistä tulevia ongelmia. Primordiaalipreventio tarkoittaa riskitekijöiden syntymisen estämistä jo lapsuuden ja nuoruuden aikana. Lapsuusajan merkittäviä riskitekijöitä ovat ylipaino, koholla oleva verenpaine ja suurentunut LDL-kolesterolipitoisuus. LDL, low density lipoprotein, kuljettaa kolesterolia kudoksiin, kuten valtimoiden seinämään, ja on peräisin ruoan tyydyttyneistä eläinperäisistä rasvoista (Terveyskirjaston www-sivut 2020). Tutkimuksen tuloksia on hyödynnetty niin kansallisia kuin kansainvälisiäkin terveyssuosituksia määritellessä. Lapsuudessa omaksutut ja aikuisuuteen kantavat sydänystävälliset elintavat ovat avainasemassa. (STRIP-tutkimuksen www-sivut 2020.)

6 LAPSEN SYDÄNTERVEYTEEN VAIKUTTAVIA OSA-ALUEITA

6.1 Terveellinen ravitsemus

Terveellinen ravitsemus tarkoittaa sitä, että ravinnon tulee olla monipuolista, tasapainoista ja kohtuullisina määrinä nautittua. Nuorena opittu oikeanlainen ravitsemus vaikuttaa aikuisena sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin, kuten LDL-kolesterolipitoisuuteen ja korkeaan verenpaineeseen. (Jaatinen & Raudasoja 2017, 16–17.) Terveellisessä ravitsemuksessa merkitsee ravinnon kokonaisuus ja jokapäiväiset hyvät valinnat. Elimistö tarvitsee toimiakseen ja pysyäkseen terveenä riittävästi suojaravintoaineita ja energiaa. Energian saannin ja kulutuksen välillä tulee vallita tasapaino. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2019.)

Tieteellisen selvitystyön tuloksena on laadittu suomalaiset ravitsemussuositukset, jotka perustuvat pohjoismaisiin suosituksiin. Ne on koostanut valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suosituksilla pyritään edistämään kansalaisten terveyttä ja ne toimivat perustana ruokapalveluiden ja elintarvikkeiden kehittelylle, opetukselle ja kasvatukselle sekä tutkimukselle. Ravitsemussuosituksia on sekä ruoasta että ravintoaineista. Niiden laatimisessa on otettu huomioon suomalainen ruokakulttuuri ja -tottumukset. (Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 9–11.)

Terveellinen ruokavalio sisältää suurelta osin kasvikunnan tuotteita: kasviksia, hedelmiä, palkokasveja, marjoja ja täysjyväviljaa. Hyvää ravitsemuksellista sisältöä tuovat kalat, kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet, pähkinät, siemenet ja vähärasvaiset tai rasvattomat maitovalmisteet. Ruokakolmio on kehitetty havainnollistamaan terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta, jossa edellä mainitut ruoka-aineet ovat pääosassa ja suositeltavia käyttää enemmässä määrin. Kolmion kärjessä kuvataan vähemmän suosittavia ruoka-aineita, kuten punainen liha ja kananmuna. Harvoin nautittavia ruokia ovat leivokset, karkit ja muut herkut. (Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19.)

Lautasmalli on luotu kuvaamaan hyvää ateriakokonaisuutta. Puolet lautasesta tulee täyttää kasviksista. Neljännes lautasesta sisältää perunaa tai täysjyväviljalisäkettä.

Viimeinen neljännes lautasesta täytetään kala-, liha- tai munaruoalla tai kasvisruoalla, joka sisältää palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä. Ruokajuomana suositaan rasvaton maitoa tai piimää. Ateria sisältää myös täysjyväleivän kasviöljypohjaisella rasvavalevitteellä ja jälkiruoan marjoista tai hedelmistä. (Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 20.) Myös aamu-, väli- ja iltapalakin kootaan mallin tavoin kasviksista, viljasta ja proteiininlähteestä, niin kutsutun 1+1+1 –mallin mukaan. (Neuvokkaan perheen www-sivut 2020).

Ruokavalio, joka painottuu pääasiassa kasvikunnan tuotteisiin ja kasvi- ja kalaperäistä tyydyttämätöntä rasvaa sisältäviin ruoka-aineisiin, ehkäisee riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin ja kohonneeseen verenpaineeseen. Näiden ruoka-aineiden energiatiheys on pieni, mikä ehkäisee lihomista. On vakuuttavaa tutkimusnäyttöä siitä, että suositusten mukaisella ravitsemuksella on tärkeä merkitys terveydelle. (Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 11.)

Ravitsemussuositusten mukaan vihanneksia, juureksia, hedelmiä, marjoja ja sieniä tulisi syödä päivittäin vähintään 5–6 annosta eli 500 grammaa. Ne sisältävät runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Viljavalmisteita suositellaan aikuiselle päivittäin 6–9 annosta, jolloin leipäviipale tai desilitra pastaa vastaa yhtä annosta. Viljavalmisteteista tulisi painottaa täysjyvätuotteita. Niissä hiilihydraattien ja rasvojen laatu on ravitsemuksellisesti edullista. Maitotuotteet ovat hyviä D-vitamiinin, muiden vitamiinien, proteiinin, kalsiumin ja jodin lähteitä. Näistä tulisi käyttää rasvattomia tai vähärasvaisia vaihtoehtoja. Maitotuotteita suositaan ruokajuomina. Janojuomana paras on vesi. Proteiinia saa myös kalasta, lihasta ja kananmunasta. Kala sisältää myös hyviä rasvoja ja D-vitamiinia. Siipikarjan liha on rasvan laadulta parempaa ravitsemuksellisesti kuin punainen liha. Levitteenä suositaan kasviöljypohjaisia vähintään 60 % rasvavaleitteitä. Jos ruoanvalmistuksessa tarvitaan rasvaa, sen tulisi olla kasviöljyä. Hyviä rasvoja saa myös pähkinöistä ja siemenistä. (Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 21–23.)

Päivittäinen viitteellinen energiantarve 10–13-vuotiailla tytöillä on 2055 kcal ja pojilla 2220 kcal (Ruokaviraston www-sivut 2018). Energiaravintoaineita ovat proteiini, hiilihydraatit ja rasva (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2019). Hiilihydraattien suositeltu saanti on 50–60 % päivän energiasta, proteiinien 10–20 % ja

rasvojen 25–35 %. (Niskanen 2011, 82). Vitamiineja ja kivennäisaineita tarvitaan elintoimintojen ylläpitoon. D-vitamiinia suositellaan saatavaksi lapsilla ja nuorilla 10 mikrogrammaa vuorokaudessa. Suolan saantisuositus yli 10-vuotiailla on 5 g vuorokaudessa. (Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 26–27, 30.)

Säännölliseen ateriarytmiin on tärkeää totutella lapsesta saakka. Se luo pohjan tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle myös myöhemmin. Lapset syövät vielä pieniä annoksia, eivätkä käytä aikuisten tavoin yhtä tehokkaasti elimistön energiavarastoja hyväkseen. Säännöllisyys pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena, ehkäisee nälän tunteita ja auttaa painonhallinnassa. Yleinen aterijärjestys on aamupala, lounas ja päivällinen. Tarvittaessa lounaan ja päivällisen välissä on välipala. Ennen nukkumaan menoa nautitaan iltapala. (Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 24.)

Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimuksen aineistoon perustuvassa väitöskirjassa todetaan, että Suomessa monillakaan 6–8-vuotiailla lapsilla ruokavalio ei ole ravitsemussuositusten mukainen. Alle puolet lapsista söi aamupalan, lounaan ja päivällisen, kolme pääateriaa, päivittäin. Suurin osa päivän energiasta saatiin sokerisista välipaloista. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä söi suositusten mukaan vain pieni osa. Sokeroituja juomia käytti neljännes päivittäin. Sokerin, suolan ja kovien rasvojen saantisuositukset ylittyivät lapsilla. Vastaavasti taas D-vitamiinin ja raudan saanti jäivät suositeltuja määriä matalammiksi. Suurempaan kehon rasvapitoisuuteen oli yhteydessä monia tekijöitä, kuten pääaterioiden jättäminen väliin, liiallinen proteiinin saanti, mielihaluun liittyvä runsas syöminen ja heikko kylläisyyden tunteminen. Sokeroitujen juomien, kasviöljyjen vähäinen käyttö, pääaterioiden jättäminen väliin ja punaisen lihan liiallinen käyttö vaikuttivat verenkiertoelinsairauksien riskitekijöiden kasaamaan jo lapsilla. (Eloranta 2014, 7.)

Lasten korkea kolesterolipitoisuus johtuu yleensä ylipainosta, perinnöllisten tekijöiden aiheuttamasta hyperkolesterolemiasta, tai mikäli lapsen suvussa esiintyy nuorella iällä diagnosoituja sydän- ja verisuonitauteja. Lapsilla ei useinkaan ole korkean kolesterolin takia oireita. Veren korkeiden rasva-arvojen ollessa lapsella hyvin korkealla, voi se aiheuttaa maksan ja haiman toimintahäiriöitä sekä vatskipuja. Korkean kolesterolin

ensisijainen hoitomuoto on elintapojen muokkaaminen. Terveellinen ravitseminen sekä liikunta alentavat veren kolesterolipitoisuutta. (Terveyskylän www-sivut 2019.)

Kouluterveyskyselyjen tuloksia on saatavilla Satakunnan alueelta vuosilta 2017 ja 2019. Niiden mukaan 4. ja 5.-luokkalaisista noin neljäsosa ei syö aamupalaa joka arki-aamu. Lapsista 16 % ei syö joka päivä marjoja, hedelmiä ja kasviksia. Vain 17 % syö kaikki kouluruoan aterianosat jokaisena koulupäivänä. Satakunnan alueen 8. ja 9.-luokkalaisista 90 % syö harvemmin kuin kuutena päivänä viikossa marjoja, hedelmiä ja kasviksia. Aamupalaa ei syö joka arki-aamu yli 40 % nuorista. Kouluruoan kaikki aterianosat maistuvat nuorempien ikäluokkien tavoin 17 %:lle nuorista koulupäivinä. Todettakoon, että lähes 30 % nuorista ei syö edes koululounasta päivittäin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2019.)

6.2 Terveysliikunta

Terveysliikunta on liikuntaa, jonka on osoitettu edistävän terveyttä. Sen tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys, jatkuvuus ja kohtuukuormitus. (Terveysnetti, Turun ammattikorkeakoulun www-sivut.) Terveysliikunta vaikuttaa suotuisasti elimistön toimintoihin. Sydänterveyttä ajatellen se parantaa sokeriaineenvaihduntaa, helpottaa stressinhallintaa, alentaa kohonnutta verenpainetta, alentaa korkeaa kolesterolia ja vähentää ylipainoisuutta. Myönteiset vaikutukset kestävät pitkään, kun terveysliikunta on jatkuva elämäntapa. (Terveyskirjaston www-sivut 2020.)

Liikunnan harrastaminen vähenee lapsuudesta aikuisikään siirtyessä. Suomalaiset kyselytutkimukset osoittavat, että aktiivisimmillaan kouluikäiset ovat 12-vuotiaina. Eri-laisten kuntotestien perusteella on voitu sanoa, että nuorten kunto on heikentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Kouluikäisten ylipainoisten osuus on kolmikertais- tunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Positiivista on, että koululaisten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 12–14.)

Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan 45 % satakuntalaisista 4.- ja 5.-luokkalaisista liikkui vuonna 2017 vähintään tunnin päivässä. Vuonna 2019 luku oli laskenut 38

%.iin. Heistä 90 % kertoi kuitenkin harrastavansa jotain vähintään kerran viikossa vuonna 2019. Satakuntalaisista yläkoululaisista 8.- ja 9.-luokkalaisista 30 % harrasti liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla viikoittain vuonna 2019. Saman verran kertoi harrastavansa omatoimisesti liikuntaa vapaa-ajallaan viikoittain. Vuonna 2017 Kouluterveyskyselyn mukaan 8.- ja 9.-luokkalaisista noin 17 % liikkui vähintään tunnin päivässä. Vuonna 2019 luku kasvoi muutamalla prosenttiyksiköllä. Poikien osuus luvuista oli molempina vuosina suurempi. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2019.)

Nuori Suomi ry on laatinut perustamansa asiantuntijaryhmän kanssa ja opetusministeriön tuella fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille vuonna 2008. Suosituksia päivitetään vuoden 2020 aikana. Suositukset määrittelevät terveyden kannalta riittävän liikunnan määrän ja laadun 7–18-vuotiaille. (UKK-instituutin www-sivut.)

7–12-vuotiaan suositellaan liikkuvan vähintään 2–1,5 tuntia päivässä. 13–18-vuotiaiden nuorten vuorokauden liikuntasuositus on vähintään 1,5–1 tuntia päivässä. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja toistuvaa kehittyvää lasta ajatellen. Lapset liikkuvat luonnostaan ja kokeilevat uutta. Nuoria kannustetaan hyötyliikuntaan ja kehittämään sekä kestävyttä että voimaa ja notkeutta. Yleisesti suositellaan vältettävän yli kahden tunnin istumisjaksoja. Ruutuajan pitäisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 18–19, 21.)

Fyysiseen aktiivisuuteen suositellaan sisältyvän päivittäin runsaasti reipasta liikuntaa, jolloin syke nousee ja hengästyy kohtuullisesti. Kohtuullisen rasituksen jaksoja on hyvä olla päivän aikana useita yli 10 minuutin kestoisina tuokioina. Parhain hyöty saavutetaan, kun yli puolet päivittäisestä liikunnasta koostuu näistä jaksoista. Hyvänä esimerkkinä toimii välituntien aikana tapahtuva toiminta. Rasittava liikunta, jolloin syke nousee huomattavasti ja hengästyy selvästi, on edullisinta sydänterveydelle, elimistölle ja kestävyyskunnan kehittämiseksi. Lapselle riittää hetkittäisiä rasittavan liikunnan jaksoja sekunneista muutamiin minuutteihin. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 19–20.)

Se, mikä lapsia motivoi liikunnan pariin yhä uudelleen, on ennen kaikkea hauskuus. Tieto ja sen omaksuminen liikunnan terveysvaikutuksista karttuu lapsella vähitellen. Koulun osuus on tässä merkittävä. Vaikuttavimmiksi liikunta-aktiivisuuden

edistämisen keinoiksi on todettu liikuntahankkeet, joissa koulu on ollut yhteistyössä vanhempien tai kunnan toimijoiden kanssa. Aktiivinen elämäntapa ja liikuntamyönteisyyden esimerkki lapsen ympäristön kautta edesauttaa liikunnallisuuden jatkumoa myös aikuisiällä. Tutkimuksia lasten ja nuorten liikunnan suorista vaikutuksista verenkiertoelimistön terveyteen on vähän, mutta riskitekijöiden tiedetään alkavan kasaantua jo lapsuudessa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 51–53.)

Liikunnalla on kokonaisvaltainen terveydellinen vaikutus lapsen kehitykseen. Verenkiertoelimistöä ajatellen säännöllinen liikunta tehostaa sydänlihaksen kasvua, iskutilavuutta ja supistusvoimaa. Liikunta lisää verisuoniston tiheyttä ja sen paikallista säätelyä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 58.) Veren rasva-arvojen muutoksien ja liikunnallisen aktiivisuuden yhteydestä lapsilla ja nuorilla on vähän tutkittua tietoa. Muutoksia tapahtuu, kun kehon koostumus ja rasva-aineenvaihdunta muuttuu aktiivisuuden lisääntyessä. Rasva-arvoissa tapahtuu muutoksia kuitenkin myös lapsen normaalin kasvun myötä. Tarkempia päätelmiä on vaikea osoittaa. Säännöllisellä liikunnalla on todettu olevan verenpainetta laskevia vaikutuksia nuorilla, joilla verenpaine on ollut lähtökohtaisestikin koholla. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 71–72).

Väitöskirjatutkimuksessa analysoitujen Lasten Sepelvaltimotaudin Riskitekijät –tutkimuksen tuloksien perusteella voitiin todeta, että runsas fyysinen aktiivisuus ja hengitys- ja verenkiertoelimistön hyvä kunto lapsuudessa voivat ehkäistä sairastumista sydän- ja verisuonitauteihin aikuisiällä. Mekanismi näistä yhteyksistä oli epäselvä. Hyvä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto oli yhteydessä suotuisasti diastoliseen verenpaineeseen, leposykkeeseen ja veren triglyseridi- ja insuliinipitoisuuksiin. Tutkimukseen osallistui noin 3500 lasta ja nuorta iältään 3–18-vuotta. Materiaalia kerättiin vuosien 1980–2011 välisenä aikana kyselykaavakkein, verinäyttein ja ultraäänitutkimuksin. Liikunnallisuudella oli selvä yhteys kaulavaltimoiden venyvyyteen myöhemmällä iällä. (Pälve 2018, 5, 81.)

Ulkona luonnossa vietetty aika ja eri aistien käyttö elvyttävät ja edistävät fyysistä terveyttä. Mitä useammin luontoliikuntaa harrastaa sitä tehokkaammat vaikutukset sillä on terveyteen. Sydänterveyttä edistäviä vaikutuksia ovat verenpaineen ja stressitason aleneminen, pulssin laskeminen, verensokeriarvojen tasoittuminen ja unenlaadun

parantuminen. Keho rentoutuu, mikä tapahtuu jo 15–20 minuutin luonnossa oleskelun aikana. Pysähtymisharjoitukset ja aistien keskittäminen, esimerkiksi metsässä, rauhoittaa ja voimaannuttaa. (Ojala & Lindberg 2020.)

6.3 Riittävä uni

12–15-vuotiaan unentarve on noin 10 tuntia vuorokaudessa. Lapsen riittävä uni ja lepo edistävät terveyttä, kasvua ja kehitystä. Uni vaikuttaa nuoren fyysiseen kehitykseen, sillä unen aikana erittyy kasvuhormonia. Aivot myös prosessoivat päivän aikana opittuja asioita ja lepäävät virikkeistä. Riittävä uni helpottaa päättelykykyä ja edistää luovuutta. Virkeänä keskittymiskyky on parempi. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2020.) Sydänkin tarvitsee unta korjatakseen vauriot ja palautumaan. Hengähdystauko sydämelle ja verisuonille taataan levolla ja alentuneen verenpaineen ajoilla. Uni säätelee myös ruokahalua, mikä liittyy painonhallintaan, ja auttaa kehoa reagoimaan insuliiniin herkemmin. (Stamp 2018, 182.)

Yleisin nuorten unihäiriöistä on aamuväsymys. Usein tähän on syynä liian myöhäinen nukkumaanmeno. Nuorten hormonien vaikutuksesta nukahtamisaika saattaa siirtyä myöhemmäksi kuin aiemmin. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2020.) Fyysinen ja psyykinen ponnistelu lisäävät unen tarvetta. Nykyään illan aikaista rauhoittumista yöunille häiritsee ympärivuorokautinen virikkeiden tulva ja houkutukset niihin. Harrastukset painottuvat myös vahvasti ilta-aikaan. (Terve koululainen -hankkeen www-sivut 2020.)

Tutkimusten mukaan suomalaiset nuoret kokivat itsensä väsyneemmäksi kuin muut nuoret Euroopassa. Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2010 suomalaisista nuorista noin puolet meni koulupäivinä nukkumaan kello 22.30. (Terve koululainen -hankkeen www-sivut 2020.) Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn tulokset kertovat, että satakuntalaisista 8.- ja 9.-luokkalaisista nuorista noin 37 % nukkuu arkisin vähemmän kuin kahdeksan tuntia. Luku kasvoi vuoden 2019 kyselyssä lähes 40 %:iin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2019.)

Liian vähäisellä yöunella on välittömiä haittoja, kuten väsymys, keskittymisvaikeudet, muistivaikeudet ja ärtymys. Tarkkaavaisuus voi heikentyä ja reaktionopeus hidastua, mikä altistaa tapaturmille ja suoritusvirheille. Kun huonosti nukuttuja öitä kasautuu, voi ilmaantua sydämen tiheälyöntisyyttä ja kohonnutta verenpainetta, jotka rasittavat sydäntä ja verisuonia. (Uniliiton www-sivut 2019.) Väsyneenä ruokahalu kasvaa ja tekee mieli runsaskalorista syötävää, mikä altistaa ylipainoisuudelle (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2020). Riittävä uni on yhtä tärkeää hyvinvoinnille kuin terveellinen ravinto ja säännöllinen liikunta (Terve koululainen -hankkeen www-sivusto 2020).

Yöunet vaikuttavat tutkitusti sydän- ja verisuonitauteihin. Jo viiden yön univaje vaikuttaa epädullisesti rasva-aineenvaihduntaan vaikuttaviin geeneihin hidastamalla niiden toimintaa. Univajeessa veren kylläisyshormonipitoisuus laskee ja nälkähormonipitoisuus nousee ja verisuonistossa vaikutukset näkyvät verensokeripitoisuuden kohoamisena. Kohollaan oleva verensokeri vahingoittaa verisuonien seinämiä. (Uni on osa... 2016.)

Tutkimustietoa lasten ja nuorten nukkumistapojen vaikutuksesta terveyteen on vähän. Suomalaisessa väitöskirjatutkimuksessa perehdyttiin materiaaliin lasten ja nuorten nukkumistapojen yhteydestä terveyteen ja kognitiiviseen suoriutumiseen. Osallistujat olivat helsinkiläisiä ja materiaalia kerättiin vuodesta 1998 alkaen. Tuloksien mukaan lyhyt unen kesto 8-vuotiaana oli yhteydessä 12-vuotiaana mitattuun haitalliseen lipidiprofiiliin. Korkeita LDL-kolesteroli- ja triglyseridiarvoja ja matalia HDL-kolesteroliarvoja tavattiin varsinkin tytöillä. Univaje vaikutti arvoihin huolimatta painoindeksistä ja liikunnallisesta aktiivisuudesta. Voidaan päätellä säännöllisten yöunien suojaavan haitalliselta lipidiprofiililta. (Kuula-Paavola 2018, 5–6, 58.)

Kirjallisuuskatsauksessa 55 tutkimusaineiston tulosten Suomesta ja muualta maailmasta perusteella voitiin todeta moninaisten asioiden vaikuttavan lasten ja nuorten kehitykseen ja sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden kasautumiseen. Yhteyksiä univajeen ja metabolisen oireyhtymän riskin välillä ei voitu kiistatta osoittaa. Vähäisillä yöunilla havaittiin kuitenkin riskiä ylipainoisuuden kehittymiseen ja verensokeripitoisuuden vaihteluihin. Rasva-arvojen muutoksia tapahtui tyttöjen keskuudessa, mutta samaa ei havaittu pojilla. (Matthews & Pantesco 2016.)

Unihygieniaa voi parantaa monin tavoin. Se tarkoittaa kaikkia niitä toimia, joilla saadaan mahdollisimman hyvät olosuhteet nukahtamiselle ja nukkumiselle. (Helsingin kaupungin www-sivut 2020.) Hyviä ja virkistäviä yöunia tavoitellaan säännöllisellä unirytmillä. Nukkumaan mennään ja unilta herätään niin arkena kuin viikonloppuna-kin samoihin aikoihin. Lyhyet 10–20 minuutin päivätorkut kello 12 ja 15 välillä eivät vielä vaikuta yöuniin ja usein virkistävät. Ennen yöunia on suotavaa rauhoittua ja rentoutua ja pyrkiä unohtamaan huolet. Omilla iltarutiineilla valmistaudutaan käymään nukkumaan. Vuodetta on hyvä käyttää vain nukkumiseen. Puhelin, televisio ja muut ruudut on jätettävä tauolle hyvissä ajoin ja iltapainotteiset menot pyrittävä siirtämään aikaisempaan ajankohtaan. (Uniliiton www-sivut 2019.)

7 PROJEKTISSA KÄYTETYT MENETELMÄT

7.1 Oppiminen ja toiminnalliset menetelmät

Oppimiseen vaikuttaa henkilöhistoriamme ja maailmankuvamme sekä oppimisvalmiutemme ja työskentelytaitomme. Oppiminen perustuu jo aiemmin hankittuun tietoon. Näiden kautta havainnoimme, käsittelemme ja jäsenämme uusia asioita. (Koli 2016, 11.)

Oppimisen suunnittelussa voi käyttää pedagogisia malleja ja menetelmällisiä lähestymistapoja. Menetelmän valinta kannattaa tehdä, kun tiedetään opetettavasta aiheesta ja tavoitteista enemmän. Malleista ja menetelmistä voi hyödyntää sopivia elementtejä opetukseen. Ne toimivat kehyksinä oppimisprosessin suunnittelussa. Liikkeelle lähdetään tavoitteista, oppimiskokonaisuuden sisällöstä, ryhmän osaamisesta ja arvioinnista. Oppimisen vaiheet suunnitellaan näiden ja myös resurssien mukaan. Vaiheet sisältävät toimintaa, työskentelyä ja reflektointia, joiden kautta voidaan saavuttaa haluttu tulos. (Koli 2016, 79–81.) Deduktiivinen oppimismenetelmä lähestyy yleisesti tiedossa olevasta asiasta kohti henkilökohtaista yksityistä kokemusta. Opetustilanteissa saatetaan poiketa useita kertoja deduktiivisesta opetusmenetelmästä

induktiiviseen opetusmenetelmään. Induktiivinen opetusmenetelmä lähtee ihmisen henkilökohtaisista kokemuksista kohti yleisiä periaatteita. (Vuorinen 2009, 45–46.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet painottavat oppilaiden omaa aktiivisuutta. Oppimisen ei tulisi olla ainoastaan perinteistä opettajajohtoista toimintaa. Toiminnalliset opetusmenetelmät soveltuvat moniin aihekokonaisuuksiin ja niillä voidaan saavuttaa useampia tavoitteita. (Norrena 2016, 11, 13.) Toiminnallisuus tarkoittaa aktiivista toimimista ja ajattelemista oppimisprosessin aikana. Työskentelytavat ovat monipuolisia ja eri aistikanavia hyödyntäviä. Oppilaat saavat elämyksiä ja oivalluksia sekä motivaatiota ja kokonaisvaltaisuutta oppimiseen. Osallistaminen ja vuorovaikutus ovat suuressa roolissa. (Leskinen, Jaakkola & Norrena 2016, 14.)

Toiminnallisena työskentelytapana voidaan käyttää liikuntaa. On tutkittu, että liikkumattomuus ei edistä oppimista eikä ole myöskään edullista terveydelle. Aktiiviset toimintatavat ylläpitävät aivojen verenkiertoa ja vaikuttavat positiivisesti aivojen hermosolujen ja hermoverkkojen muodostumiseen. Lisääntynyt verenkierto kohottaa vireystilaa, keskittymistä ja suuntaa tarkkaavaisuutta oikeiden asioiden äärelle. (Jaakkola & Norrena 2016, 16–17.) Elämyksellinen työskentelytapa tarkoittaa irtautumista pöydän takaa ja uuden ympäristön hyväksi käyttämistä. Ulkona tapahtuva toiminta lisää oppijan motivaatiota ja auttaa irtautumaan totutuista rooleista. Ulkoilu lisää jaksamista ja luonnollisesti myös liikuntaa. (Tampio 2016, 17.) Myös luovat työskentelytavat, kuten tarinallisuus ja draama, tuovat oppimiseen uusia ulottuvuuksia (Norrena 2016, 14–16).

7.2 Ryhmän ohjaus

Sosiaali- ja terveysalalla ohjaaminen on säädelty laein ja asetuksin. Ohjatessa voidaan antaa tietoa, neuvoja, opetusta ja opastusta asiakkaan tarpeiden mukaan. Kaiken on perustuttava tutkittuun tietoon ja ohjaajan toimia sitoo ammattihenkilöstöä koskeva lainsäädäntö ja ammattieettiset periaatteet. Ohjauksessa asiakas on aktiivinen ja aloitteellinen ja ohjaussuhde on vuorovaikutteinen. Ohjaaja tukee päätöksenteossa ja antaa asiakkaalle hänen tavoitteisiinsa tarvitsemaansa tiedollista ja henkistä tukea. Asiakasta kannustetaan ottamaan vastuuta terveydestään. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2014.)

Ohjausta tarvitaan terveysneuvonnassa ja terveystkasvatuksessa, jotta saavutetaan oppimista ja muutoksia yksilön tapoihin ja toimiin. Asiakkaan ajattelutapoihin voidaan vaikuttaa hyvällä ohjaamisella ja saada aikaan muutoksia asenteisiin ja arvoihin tai selkiyttää niitä. Terveyteen ja elintapoihin liittyvä ohjaus on haasteellista, koska käyttäytymisen omaksuminen on pitkän tähtäimen prosessi. Muutoksen saavuttamiseksi on aihetta käsiteltävä ohjaustilanteessa monipuolisesti. Pelkkien riskitekijöiden esittäminen ei tuota tulosta. Elintapaohjauksessa helpointa on aloittaa siitä, mikä on hyvin. Vanhojen hyvien tapojen vahvistaminen lisää yksilön pystyvyyden tunnetta. Tämä on yksi muutoksen onnistumista ja ylläpitämistä parhaiten ennustava tekijä. (Vänskä ym. 2014.)

Ryhmää ohjatessa korostuu vertaistuen saanti. Parhaiten ryhmä toimii, kun sitä osallistetaan toimintaan. Passiivinen ohjaajan kuuntelu ei saa aikaan ryhmäytymistä eikä voimaantumista ryhmäläisten antaman tuen kautta tapahdu. Ryhmässä jaetaan kokemuksia ja toimitaan peilinä toinen toisilleen. Hyvä ryhmäkoko työskentelyyn on 12 henkilön tienoilla. Kun saavutellaan tavoitteita, on ohjaajan rooli auttaa, vahvistaa pystyvyyden tunnetta, opastaa toimintatapojen valinnassa ja rakentaa hyvää ilmapiiriä työskentelylle. Turvallisen ja hyväksyvän tunneilmaston luominen on tärkeää, jotta jokaisella on äänensä ja tuntee itsensä tervetulleeksi. Se onnistuu parhaiten positiivisuuden kautta jokainen huomioiden eikä pieni hassuttelukaan ole pahasta. (Vänskä ym. 2014.)

8 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tilaaaja asettaa projektille tavoitteet, joiden keskeisenä tehtävänä on keskittää huomio olennaisiin asioihin projektin kannalta, pitää projekti mittakaavassaan ja aktivoida toimijoita. Tavoitteet lisäävät toimijoiden sinnikkyyttä. (Kymäläinen ym. 2016, 13–14.) Aloitusvaiheessa mietittyjen tavoitteiden tulee olla realistisia, tavoitettavissa olevia sekä mahdollisimman tarkasti selitettyjä. Konkreettisten tavoitteiden suunnittelu määrittelee projektin loppumisen, sekä sen onnistumista. (Ruuska 2007, 35, 48.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on järjestää tapahtuma, jonka teemoina ovat sydän-terveyden osa-alueet: terveystyö, terveellinen ravitsemus ja riittävä uni. Tapahtuma suunnitellaan työmme yhteyshenkilön toimipaikkaan, alakouluun, jossa se kohdennetaan kuudennelle luokalle. Tapahtuma pidetään Sydänviikolla ja sydänterveyden teemaa lähestytään toiminnallisia rasteja kiertämällä ja yhteisillä keskusteluilla.

Projektin tavoitteena on edistää ja syventää kuudesluokkalaisten tietämystä sydän-terveydestä. Tavoitteena on saada heidät ajattelemaan terveyttään pidemmällä tähtäimellä ja asettamaan itselleen sopivan tavoitteen, jota havainnollistetaan askartelemalla oma tavoitepaperi. Tapahtuman halutaan olevan monipuolinen ja innostava. Tavoitteena on saada motivoitua kaikki osallistumaan. Oma oppimistavoitteena on kehittyä toimimaan ammatillisen työryhmän jäsenenä ja projektin vastaavina. Haluamme saada lisää tietoa tavoista ehkäistä sydän- ja verisuonitauteja jo varhaisessa vaiheessa.

9 PROJEKTIN SUUNNITTELU

9.1 Kohderyhmä

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos tehdään aina jollekin tai jotakin varten. Kohderyhmää voidaan rajata aiheelle sopivaksi ja vastaavasti myös kohderyhmä rajaa työn sisältöä. Kohderyhmään on tutustuttava etukäteen ja selvitettävä, mitä kyseistä ryhmää koskevaa ongelmaa tuotoksella halutaan ratkaista. Kohderyhmää voidaan käyttää myös tuotoksen arvioinnissa palautteen antajana. (Vilkka & Airaksinen 2003, 38–40.)

Kohderyhmänämme toimi Säskylän koulun kuudesluokkalaisten. Heidän ryhmäänsä kuuluu 13 henkilöä ja luokkaa ohjaa yksi opettaja. Oppilaat ovat 12–13-vuotiaita. Toiminta tapahtumassa suunniteltiin ryhmän kokoa ja kehitystasoa ajatellen. Heidän tarpeitaan kartoitettiin edeltävästi ja ikäryhmän yleisiä sydän-terveyteen liittyviä ongelmia selvitettiin, jotta aihealueita osattiin kohdentaa oikein.

9.2 Resurssit ja riskit

Toimintasuunnitelmaan kuuluu osanaan pohtia olemassa olevia resursseja (Vilka & Airaksinen 2003, 28). Resursseihin kuuluvat henkilöresurssit, laitteet, käytettävissä oleva aika, tilat ja henkilötyömäärät (Kettunen 2009, 105–106). Kaikki projektit sisältävät riskejä. Niiden hallinta edellyttää suunnitelmaa, kuinka uhat ja epävarmat tilanteet tunnistetaan ja kuinka niihin varaudutaan. Riskien läpikäymistä suositellaan tehtävän koko projektin ajan. (Kettunen 2009, 75–76.) SWOT-analyysi on nelikenttämenetelmä, jonka avulla voidaan laatia strategiaa ja tunnistaa ongelmia projektia suunniteltaessa. Menetelmässä kirjataan ylös kartoitettavan asian sisäiset vahvuudet ja heikkoudet sekä ulkoiset vahvuudet ja heikkoudet. (Innokylän www-sivut 2019.)

Opinnäytetyömme toteutettiin parityönä. Tunnistamme toistemme vahvuudet ja meillä on ollut alusta lähtien samankaltaisia ajatuksia opinnäytetyön aiheelle. Pyrimme jakamaan työmäärän tasapuolisesti. Ajan käyttö työhön määräytyi pitkälti välitavoitepäivien mukaisesti. Projektisuunnitelman valmistumispäivä ajoittui tammikuulle 2020 ja tapahtumapäivä sovittiin saman vuoden Sydänviikolle.

Laitteistoa tarvitsimme tiedon hakuun ja materiaalin luomiseen, mutta emme tapahtuman aikana. Aineisto opinnäytetyön tekoon tallennettiin varmuuden vuoksi pilvipalveluun. Materiaalia tapahtuman tueksi saimme myös Suomen Sydänliitolta. Loput materiaalit hankittiin omakustanteisesti, omia ja koulun tarvikkeita hyödyntäen. Rahallinen kustannus ei ollut merkittävä. Materiaalia tapahtumaan keräsimme projektisuunnitelman hyväksymisen jälkeen kevään 2020 aikana.

Riskejä opinnäytetyön ja tapahtuman toteuttamiselle kartoitimme käyttäen SWOT-analyysiä (Taulukko 1). Omina vahvuuksinamme pidämme innokkuutta toteuttaa projektia ja perehtyä aiheeseen, järjestelmällisyyttä hoitaa asioita, mutkatonta yhteistyötämme ja suunnittelukykyämme. Aiemmasta koulutuksestamme ja työkokemuksesta koemme olevan hyötyä lapsiryhmän ohjauksessa. Uskomme näiden ominaisuuksien vievän projektia eteenpäin aikataulun puitteissa. Ulkoisena apuna meille toimivat yhteistyökumppanimme ja opinnäytetyön ohjaaja. Tapahtumamme osallistujamäärä tulee olemaan pieni, mikä helpottaa toiminnan hallintaa. Materiaali tapahtuman

järjestämiseen pidetään yksinkertaisena, jotta sen hankkiminen olisi mahdollisimman helppoa ja vaivatonta.

Taulukko 1. SWOT-analyysi

<p>Sisäiset vahvuudet</p> <p>innokkuus järjestelmällisyys yhdessä työskentelyn taidot suunnittelukyky aiempi koulutus aiempi työkokemus</p>	<p>Sisäiset heikkoudet</p> <p>väsymys huono valmistautuminen etukäteen</p>
<p>Ulkoiset mahdollisuudet</p> <p>yhteistyökumppanit ja ohjaaja pieni osallistujamäärä materiaalin hyvä saatavuus</p>	<p>Ulkoiset uhat</p> <p>aikataulujen yhteen sovittaminen päättösten teon viivästyminen tapahtumapäivän aikataulu koululaisten mielenkiinnon puute tapahtumapäivän siirtäminen ei ole mahdollista sairastumisen vuoksi</p>

Riskejä työn toteutukseen löytyy vahvasti molempien kiireisestä arjesta. Muiden opintojen, työelämän, perheen ja harrastusten yhteensovittaminen tulee vaatimaan paljon aikataulutukselta ja valmistautumiselta. Koska tapahtumapäivä on kiinteä kaiken järjestelyn takia, ei sairastuminen saa vaarantaa sen toteutumista. Materiaalin, tapahtuman etenemisen ja monipuolisen tiedon on oltava molempien hallussa. Opinnäytetyöprosessin aikana jaamme työtehtävät tasapuolisesti. Hyödynnämme omia vahvuksiamme, mutta opettelemme myös uusia taitoja, mikä on työskentelyssä tarkoituksena. Molempien on oltava ajan tasalla kaikesta ja voitava ottaa vastuu tapahtumasta, jotta se saadaan järjestettyä suunnitellusti.

Riskiksi koemme myös tapahtumanaikaisen aikataulussa pysymisen ja koululaisten mielenkiinnon herättämisen. Pyrimme koostamaan tapahtuman siten, että pitkäkestoisin osuus on alussa ja pystymme hallitsemaan aikataulua muiden osuuksien aikana tarpeen mukaan. Oppilaiden mielenkiintoa aiomme pitää yllä heitä osallistamalla ja aktivoimalla erilaisin suorituksin ja kysymyksin. Teoriatietoa jaamme mahdollisimman paljon toiminnan kautta ja luennoinnin haluamme jättää vähemmälle.

Pandemia-tilanteen vuoksi toivomamme terveydenalan ammattilaiset eivät pääse osalliseksi tapahtumaan ensimmäisen hyväksytyt projektisuunnitelman mukaisesti. Rajoitukset kokoontumisten ja henkilömäärien suhteen on otettava huomioon uudessa tapahtumasuunnittelussa. Tapahtuma on toteutettava ulkona, mikä tuo uusia haasteita suunnittelulle. Tapahtuman peruuntuminen riskinä tulee olemaan läsnä projektin loppuajan. Uuteen tilanteeseen on vaikea varautua etukäteen muutoin kuin suunnitelmalla yksinkertainen, helposti toteutettavissa oleva tapahtuma kaikenlaisiin sääoloihin varautuen.

9.3 Projektin vaiheistus ja aikataulu

Projekti etenee vaiheittain välillä suoraviivaisesti ja välillä taaksepäin palaten. Määrittelyvaiheessa projektin tarve tunnistetaan, asetetaan tavoitteita ja pohditaan toimintamalleja. Suunnitteluvaiheessa tehdään päätöksiä ja laaditaan aikataulu. Toteutus käynnistyy, kun suunnitelmat ovat valmiina. Toteutusvaihe sisältää väliraportointeja, suunnitelmien päivittämistä ja muutosten hallintaa. Päätösvaiheessa projekti päätetään sovitulla tavalla ja kirjataan esille nousseet kehitysideat ylös. (Kettunen 2009, 50–55.)

Aikataulua määrittäessä on oltava realistinen, kun ottaa huomioon työ- ja henkilömäärän. Projektille on asetettava selkeät aloitus- ja lopetuspäivät. Muutoin projektin käynnistäminen tai päättäminen voi venyä pitkälle, mikä ei edesauta aikaansaannosta. Välitavoitteet motivoivat etenemään ja auttavat seuraamaan projektin vaiheita. Aikataulussa on osattava arvioida työvaiheiden kestoa ja annettava tilaa mahdollisille yllättäville tekijöille. Arvioinnissa aikataulun pitävyys on seuratuin mittari projektin onnistumisesta. (Kettunen 2009, 113–114.)

Opinnäytetyö on edennyt ja tulee etenemään välitavoitepäivien puitteissa. Määrittelyvaihe alkoi syksyllä 2019. Etsimme yhteistyötahoa ja kartoitimme heidän tarpeitaan. Aiheen löydyttyä asetimme tavoitteet ja aloitimme tiedonhaun, jota toteutimme syksyn ja joulun 2019 aikana. Projektisuunnitelmaa ja aikataulua (Liite 2) hahmottelimme joulun aikana. Valmiin projektisuunnitelman esitimme tammikuussa 2020. Sopimukset allekirjoitettiin yhteistyötahojen kesken suunnitelman hyväksymisen jälkeen.

Tiedonhaku on tarkoitus jatkaa syvemmin kevään 2020 aikana, koska pandemiatilanteen vuoksi toukokuun Sydänviikolle ajateltu tapahtuma on siirrettävä. Keräämme materiaalia valmiiksi ja päivitämme suunnitelmaa, jotta pandemiarajoitukset voidaan ottaa huomioon ja tapahtuma järjestää. Syksyllä olemme yhteydessä kouluun tapahtumapäivämäärän sopimisesta ja käytännön järjestelyistä. Tavoitteena on järjestää tapahtuma syksyille siirtyneellä Sydänviikolla 27.9. - 4.10.2020. Tapahtumassa keräämme palautteen luokanopettajalta ja oppilailta. Kokoamme raportin syystalven aikana ennen joulua 2020. Tavoittelemme opinnäytetyömme valmistumista tammikuussa 2021. Projektimme päättyy valmiiseen hyväksytyyn raporttiin, jonka luovutamme myös yhteistyötahoille.

9.4 Arviointisuunnitelma

Opinnäytetyön prosessiin ja omaan oppimiseen kuuluu työn kokonaisuuden arvioiminen mahdollisimman objektiivisesti ja kattavasti. Arvioinnin kohteina tulee olla työn idea, asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys ja tietoperusta sekä kohderyhmä. Tärkeää on pohtia, kuinka tavoitteet saavutettiin. Jotta arviointiin saa ulkopuolistakin näkökulmaa, on aiheellista kerätä palautetta kohderyhmältä, esimerkiksi tapahtuman onnistumisesta. Muita arvioinnissa huomioitavia seikkoja ovat toteutustapa, kuten käytännön järjestelyt, aikataulussa pysyminen ja tekstin kieliasu. (Vilka & Airaksinen 2003, 154–159.)

Opinnäytetyötä on osattava tarkastella monesta eri näkökulmasta kriittisesti ja objektiivisesti. Tavoitteet on asetettava niin, että ne ovat toteutettavissa ja arvioitavissa. Varmistamme, että resurssimme ovat riittävät, ja analysoimme riskejä ja uhkia etukäteen. Arvioinnin konkreettisenä keinona meillä on itse suunnitellut kyselylomakkeet. Pyydämme palautteen tapahtumastamme oppilailta (Liite 3) arvioidaksemme, saavutimme tavoitteemme tapahtuman järjestämisestä. Haluamme myös tietää, toimmeko heille uutta tietoa sydänterveydestä ja sen edistämisestä. Kirjallisen arvioinnin (Liite 4) pyydämme myös luokan opettajalta ja muilta yhteistyökumppaneilta. Välitöntä suullista palautetta pyydämme myös tapahtumaa lopetellessa oppilailta ja tapahtuman jälkeen opettajalta.

9.5 Eettinen pohdinta

Peruskysymyksenä terveyden edistämisen eettisessä pohdinnassa on, miten ja millä oikeudella voidaan vaikuttaa toisen ihmisen terveystieteeseen. Tärkeiksi seikoiksi nousevat terveystieteen arviointi ja tiedon vakuuttavuus. Terveystieteen koskevan tiedon tulee olla aina riittävän perusteltua. Terveystieteen on osattava arvioida monesta näkökulmasta. Kenen kannalta riski on olennainen? Milloin terveystieteen riski voidaan luokitella vaikeaksi tai lieväksi? Hoitotyöntekijällä on ihmisvastuu: hän on vastuussa toisen ihmisen kunnioittamisesta. Hän on vastuussa myös tehtävästään eli perustellun tiedon antamisesta. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 187–188.)

Ennen opinnäytetyön aloittamista tehdään opiskelijoiden, ammattikorkeakoulun ja toimeläntäjän välinen opinnäytetyösopimus, jossa sitoudutaan noudattamaan yhteisiä sääntöjä ja tieteen käytäntöjä. Sopia voidaan aiheesta, aikataulusta, resursseista, luotamuksellisesta aineistosta ja muusta työn luonteeseen kuuluvasta. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2019, 6.) Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu rehellinen ja huolellinen työskentely. Lähdemateriaaleja on käytettävä kunnioittavasti ja raportoitava niistä oikein. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012, 6.)

Yleiset eettiset periaatteet velvoittavat noudattamaan ihmisen itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa. Tutkimus on toteutettava siten, ettei siitä aiheudu merkittävää vahinkoa, haittaa tai riskejä. Periaatteisiin kuuluu vapaaehtoisuus. Osallistujan on saatava kaikki tarvittava tieto tutkimuksen etenemisestä ja omien tietojensa käsittelystä. Alaikäisen huoltajia on informoitava. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019, 7–9.)

Opinnäytetyömme luonne ei ole tutkimuksellinen, mutta noudatamme eettisiä ohjeistuksia koko projektimme ajan. Huolehdimme tarvittavista sopimuksista oppilaitoksemme ja yhteistyötahojemme ohjeistuksien mukaan. Käytämme tapahtumassa tukena tuoreinta tutkittua tietoa. Työmme kannalta ei ole oleellista kerätä henkilötietoja. Kyselyyn ja palautteeseen vastataan anonymisti. Kerromme etukäteen työmme tarkoituksesta yhteistyötahoillemme ja kohderyhmälle.

9.6 Materiaalin ja tapahtuman suunnittelu

Kartoitamme kuudesluokkalaisten yleistietoa sydänterveydestä ennen tapahtumaa kyselyn (Liite 5) avulla. Vastauksia kyselyyn saimme 12 kappaletta 13 oppilaan ryhmästä. Kysyimme sydämen tehtävästä ja miten se pysyy terveenä. Tulemme selvittämään jokaisesta suunnitelmassa olevista rastien aihealueista jotakin: millaisia ruokia kannattaa syödä päivittäin, millaista on terveystoimintaa ja mikä haittaa riittävän unen saantia.

Kyselyn perusteella oppilaille oli selvää, mikä on sydämen tehtävä. Sydämen terveyteen voi suurimman osan mielestä vaikuttaa liikunnalla ja terveellisellä ravinnolla. Monet osasivat vastata, että on hyvä syödä kasviksia ja terveellisesti, tavallista ruokaa. Vastauksissa mainittiin myös monipuolisuus, lautasmalli ja proteiinin lähteet. Terveystoiminnan määrittely ei ollut tuttu, mutta pääsääntöisesti jokainen tunnisti, että kaikenlainen liikunta on hyväksi. Yksi tiesi tässä vastata ajallisesti suositellun liikunnan määrän. Lähes jokainen mainitsi puhelimen, ruudun tai älylaitteen käytön haittaavan unen tuloa ennen nukkumaanmenoa.

Vastauksien perusteella pystyimme huomaamaan, että perustiedot ovat oppilaille hallussa. Terveellisen ruoan selostamisen sijaan voimme keskittyä itse ruokailuihin. Ruutujen käyttöön ei kyselyn vastausten perusteella tarvitse puuttua vaan riittävän unen merkitykseen. Kaikenlainen liikunta on oppilaiden kokemuksen mukaan hyväksi sydänterveydelle ja tähän heitä tulemme kannustamaan. Tiedonhakuun perustuva suunnittelu pohjautuu lasten sydänterveyteen liittyviin tutkimuksiin, kouluterveyskyselyihin ja suositukseen terveellisestä ruoasta, liikunnasta ja riittävästä unesta.

Tutkimusten mukaan sokeriset välipalat syrjäyttävät helposti muita aterioita lapsilla. Sokeripalanäyttelyn avulla voimme käydä asiaa konkreettisesti läpi. Välipalan koostumukseen on hyvä kiinnittää huomiota myös 1+1+1-mallin mukaisesti. Tästä teemme tietovisakysymyksen ja mallista havainnollistavan kuvan. Kouluterveyskyselyn perusteella aamupalan nauttiminen jää monilla yläasteelle siirryessä pois kokonaan. Ennaltaehkäisevästi sen merkitystä on korostettava, koska ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio ylläpitää sydänterveyttä.

Kouluterveyskyselyn ja tutkimusten mukaan liikuntatottumukset muuttuvat siirryttäessä yläasteelle. Yleisestikään liikuntasuosituksia eivät kaikilla toteudu. Kannustamme oppilaita yhteisen polttopallo-pelin äärellä vapaa-ajan ja välituntien viettoon yhdessä kaverien kanssa liikkuen. Metsässä oleskelun hyötyjä pohditaan fyysisestikin paikan päällä lähimetsässä. Unen merkityksestä sydänterveydelle oppilaat kuulevat luontotyypisessä luonnon keskellä. Yleisesti ottaen voimme monipuolistaa oppilaiden tietoja ja muistuttaa tärkeitä aiheista. On sanottua, että terveyden edistämisen idea on toisto.

Tapahtuman aikataulu perustuu omaan arvioomme toimintojen kestosta (Liite 6). Saa-vumme sovitusti koululle hieman ennen aamutunnin alkua valmistelemaan tarvittavat materiaalit esille. Käytämme hyödyksi piha-alueen sadekatosta pidemmissä istuskelu-hetkissä, sokeripalanäyttelyssä ja askartelussa. Tapahtuman alussa tutustutaan ja ker-rotaan opinnäytetyön tavoitteista ja aiheesta. Haluamme luoda ryhmään yhteyden. Sy-dänterveyden käsiteltäviin osa-alueisiin johdatellaan pohtimalla yhdessä kysymyksiä ja pidetään tietovisa. Rastit kierretään tämän jälkeen. Ajoitusta voidaan ohjailta niin, että lopun askarteluun ja tavoitepaperien esittelyyn jää tarpeeksi aikaa. Innostavu-u-della ja positiivisella otteella pyrimme motivoimaan oppilaita osallistumaan toimin-taan. Tavoitteiden esittelyllä voidaan lopuksi koota ryhmä vielä yhteen ja päättää ta-pahtuma hallitusti.

10 PROJEKTIN TOTEUTUS

10.1 Sydänterveystapahtuman valmistelu

Tammikuussa 2020 valmis projektisuunnitelma lähetettiin yhteistyökumppaneille opinnäytetyösopimuksineen allekirjoitettavaksi. Projektin välietapit asettuivat kuin it-sestään, koska aikataulukin oli tiukka. Tässä kohtaa terveystapahtuma oli sijoittunut vielä toukokuuhun 2020. Sovimme koulun kanssa palaverista talven aikana, jossa käy-täisiin läpi tarkemmin tapahtuman kulkua. Olimme yhteydessä myös

yhteistyökumppaneihin. COVID-19 pandemian vuoksi opinnäytetyömme tapahtuma siirtyi kuitenkin toukokuulta syksyyn 2020.

Aloimme muokkaamaan tapahtumapäivää pandemiatilanteen rajoituksia vastaavaksi. Peruimme yhteistyösuunnitelmat terveydenhoitajan kanssa ja valmistauduimme toteuttamaan terveystapahtuman kaksin. Sovimme uuden päivän tapahtumalle syksyn Sydänviikolle ja palaveripäivän opettajan kanssa. Olimme yhteydessä myös puhelimitse muutamia kertoja.

Valmistelimme materiaalia tapahtumapäivään kevään ja alkusyksyn aikana. Teimme kyselylomakkeen (Liite 5), jolla saatoimme tutustua kohderyhmän tarpeisiin terveysneuvonnan näkökulmasta ja suunnitella vastausten analysoinnin jälkeen painotettavia aihealueita tapahtumaan. Saimme Suomen Sydänliitolta materiaalia tapahtuman tueksi ja jaettavaksi koululaisille. Materiaalipaketti sisälsi tuhdin kasan Neuvokkaan perheen tehtäväsivuja, tarroja ja rantapalloja. Keräsimme leikekuvia mainoksista ja lehdistä, esimerkiksi kuvia erilaisista liikuntavaihtoehdoista ja ruoka-aineista, ideakuviksi tavoitepaperien askarteluun. Arviointiin laadimme palautelomakkeet tapahtuman toteutuksesta ja toiminnastamme.

Hieman ennen tapahtumapäivää harjoittelimme päivän kulkua ja huolehdimme siitä, että molemmat hallitsimme kokonaisuuden. Hankimme myös tuotteet, sokeripalat ja esillepanoon sopivat välineet sokeripalanäyttelyyn. Olimme sopineet jo aiemmin palaverissa opettajan kanssa materiaaleista, joita saamme lainata ja hyödyntää koululta askartelua varten. Sovittuna oli, että kurjan kelin sattuessa voimme siirtyä liikuntasaliin.

10.2 Sydänterveyttä edistävä tapahtuma

Opinnäytetyömme tuotoksena pidimme kuudesluokkalaisille sydänterveyttä edistävän tapahtuman syyskuun lopulla. Tapahtuma voitiin luokitella toiminnallisiksi oppitunneiksi opinnäytetyön tekijöiden ohjaamina. Toiminta järjestettiin ulkona. COVID-pandemian vuoksi tapahtumaa ei suositeltu järjestettävän sisätiloissa ja osallistujamäärä

oli rajattava minimiin. Käytössä oli turvavälit oppilasryhmän, opettajan ja tapahtuman ohjaajien kesken.

Lopullisen projektisuunnitelman mukaisesti tapahtuma ajoittui koulupäivään ja sen kestoksi arvioimme yhden tunnin ja 40 minuuttia. Päivän ohjelma (Liite 6) jaettiin viiteen 20 minuuttia kestäväään osioon. Aikahaarukkaan jätettiin tilaa keskusteluja ja yllättäviä tekijöitä varten. Alkukeskustelun jälkeen kiersimme toiminnallisia pisteitä yhtenä ryhmänä. Kierron jälkeen toimintamme päättyi yhteisesti pidettävään lopetukseen. Tapahtuman tuotoksena syntyi oppilaille henkilökohtainen tavoitepaperi, johon kukin koosti leikekuvien ja kirjoituksien omat terveystavoitteet kotiin vietäväksi.

Lähestyimme oppilaita deduktiivista oppimismenetelmää hyödyntäen. Kerroimme tapahtumassa yleisistä asioista, jotka saattoivat olla osittain jo tuttuja. Toiminnallisten pisteiden sekä oppilaiden tekemien tavoitepapereiden myötä lähestyimme kohti heidän henkilökohtaista elämäntilannettansa. Toiminnallisten pisteiden tarkoituksena oli konkreettisesti opettaa, miten syödä terveellisesti, liikkua tarpeeksi sekä nukkua riittävästi. Toiminta-pisteiden tarkoituksena oli antaa erilaisia lähestymistyylejä mahdollistaen parhaan oppimisen.

Toiminta alkoi ohjaajien esittelynä ja tapahtuman tarkoituksen selostuksena. Myös oppilaat esittelivät itsensä. Kerroimme päivän tulevan ohjelman. Aloitimme kohdistamaan kuulijoiden ajatuksia sydänterveyden aiheisiin kyselemällä jokaisen elintapoja, joihin on tällä hetkellä tyytyväinen ja joissa olisi parannettavaa. Jokainen tuleva aihealue käytiin tällä tavoin alustavasti läpi.

Tapahtumassa oli kolme pistettä, joissa perehdyttiin sydänterveyden tärkeimpiin osaluoihin, jokaisessa pisteessä kului aikaa n. 20min. Ensimmäinen piste liittyi terveelliseen ravitsemukseen. Pidimme tietokilpailun, jossa käytiin läpi kaikkia aihealueita painottaen terveellistä ravitsemusta. Tietokilpailu tapahtui ohjaajien kyselyllä ja oppilaiden viittausvastauksilla. Vastausten lomassa kerroimme samalla tärkeitä asioita ateriaritmisestä, välipalan koostuksesta ja hyvien rasvojen lähteistä. Pisteelle olimme rakentaneet myös sokeripalanäyttelyn, joka havainnollisti oppilaille sokerin määrää eri tuotteissa. Sokeripalanäyttelyssä oli esillä juomia (coca-cola, tuoremehu), makeisia

(tikkari) sekä erilaisia välipalavaihtoehtoja (välipalakeksi, maustamaton ja maustettu viili) epäterveellisistä terveellisiin vaihtoehtoihin.

Toinen pisteemme oli liikunnallinen, tuttu peli: polttopallo. Hauskan yhteisen puuhan tiimellyksessä kannustimme välituntipelaamiseen ja yhteisiin vapaa-ajankokoontumisiin kaveriporukalla yhdessä liikkuen. Tässä kohtaa pidimme tauon, koska alkoi välitunti. Viimeisenä pisteenä oli rentoutusharjoitus luonnon keskellä. Menimme Sydänviikon retkeilyteeman mukaisesti metsään hiljentymään. Pyysimme jokaista oppilasta kertomaan metsän merkityksestä itselleen. Luennoimme luontoliikkumisen hyödyistä ja unen merkityksestä sydänterveydelle.

Tämän jälkeen palasimme takaisin koulun pihalle tavoitepaperien täyttämistä ja lopukeskustelua varten. Jaoin oppilaat kolmeen ryhmään ulkopöytien ääreen ja keräsimme tavoitepaperien koostamisen tarkoituksen. Muistutimme, että tavoitteiden olisi hyvä olla helposti saavutettavissa niin vaativuudeltaan kuin määrältäänkin. Jokainen oppilas sai tyhjän A4-kokoisen värillisen tavoitepaperin, johon sai valita valmiiksi leikatuista leikekuvista omiin terveystavoitteisiin sopivia kuvia. Kuvat olivat aikakauslehdistä leikeltuja ravitsemukseen, lepoon ja liikuntaan liittyviä ideakuvia. Kuvien liimaamisen lisäksi oli mahdollisuus myös piirtää ja kirjoittaa siihen varatuin puuvärikynin. Tavoitteiden suunnitteluun ja valmistukseen olimme varanneet n. 20min aikaa ja niiden valmistuttua kävimme ne vielä yhdessä läpi. Jokainen oppilas sai halutessaan esitellä omansa. Myös ohjaajat kertoivat omista asettamista tavoitteista.

Päätimme tapahtuman kiitoksilla ja palautteen annolla oppilaille positiivisesta osallistumisaktiivisuudestaan. Jaoin Sydänliitolta saatuja materiaaleja ja tuotteita jokaiselle oppilaalle huomioiden myös poissaolijat. Tehtävämateriaaleja jätimme opettajalle hyödynnettäväksi jatkossa niin halutessaan. Lopuksi oppilaat täyttivät valmiiksi tulostetut palautelomakkeet (Liite 3) ja opettaja antoi oman suullisen ja kirjallisen palautteensa (Liite 4). Jatkokokontaktia oppilaiden kanssa ei tämän opinnäytetyön osalta tule olemaan. Koko tapahtuma oli ohitse noin kahdessa tunnissa. Se oli oikein sopiva aika, jonka aikana oppilaat jaksoivat hyvin osallistua toimintaan sekä keskusteluun.

11 PROJEKTIN ARVIOINTI

11.1 Vaiheiden arviointi

Arvioimme työskentelyämme opinnäytetyön alusta lähtien. Meille tuotti vaikeuksia löytää työllemme tilaaja ja sen vuoksi myös aihe puuttui. Ajatuksemme olivat kuitenkin yhtenäiset. Tämä auttoi etsimään yhteistyötahoa oikeasta suunnasta. Alkuun päästyämme ja aiheen saatuaamme projektin määrittely eteni vauhdilla. Teimme aiheanalyysia varten tiedonhakua ja perehdyimme toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapaan. Projektisuunnitelman teko oli työläs. Mielestämme olimme rajanneet aiheen hyvin, mutta lopulta oli vaikea pysytellä olennaisessa tiedossa niin, ettei työn laajuus kasva liian suureksi. Mitä paremmin aiheeseen perehtyi sitä enemmän ja parempia lähteitä löytyi.

Kartoitimme kuudesluokkalaisten tietämystä sydänterveyden osa-alueista ennen tapahtuman tarkempaa suunnittelua. Kysely oli luonteeltaan onnistunut, koska saimme jokaiselta vastauksen. Oppilaiden tietämys hahmottui. Aiheiden tarkempaan valintaan tapahtumaa varten olisimme saaneet asettamalla osuvampia kysymyksiä, esimerkiksi aamupalan syömisestä tai yöunen määrästä. Parasta olisi ollut päästä alkuperäisen ajatuksen mukaan tekemään haastattelu paikanpäälle, mutta tämä ei ollut pandemian ja aikataulun vuoksi enää mahdollista.

Valmistauduimme tapahtumaan ajoissa. Päivän suunnitteluun pidimme muutaman palaverin, joissa valmistelimme tapahtuman kulkua. Työskentelymme kuudesluokkalaisten ohjaajina oli luontevaa eivätkä pienet aikataululliset muutokset horjuttaneet etenemistä. Projektin tuotosta pidämme onnistuneena. Ymmärsimme, ettei kaikkea pysty suunnittelemaan tarkasti etukäteen, mutta kävisimme jatkossa paremmin tapahtuman kulkua ja sisältöä yhdessä läpi harjoitellen. Palaveri luokan opettajan kanssa ennen tapahtumapäivää oli oikein hyödyllinen.

Tapahtumapäivän toteutus oli oikein onnistunut. Jokaisen pisteen toteutus eli oppilaiden kiinnostuksen ja keskittymisen mukaisesti. Aluksi toisiimme tutustuminen vei hie- man suunniteltua enemmän aikaa, mutta se ei toteutusta haitannut ollenkaan.

Ensimmäisellä pisteellä oppilaat innostuivat sokeripalanäyttelystä ja tässä tulikin muistuttaa sokerinmäärän merkityksestä. Toisella pisteellä jokainen oppilas osallistui polttopallon pelaamiseen aktiivisesti. Noin 20 minuuttia kului nopeasti ja pelit sujuivat hyvin. Viimeinen piste oli oppilaiden mielestä tylsempi, koska toiveena oli rauhoittuminen. Muutamalle oppilaalle se oli haastavaa, mutta ohjaajien kokemuksen ansiosta oppilaat olivat motivoitavissa tämänkin pisteen suorittamiselle. Tavoitepaperien tekemiseen jaoinme luokan kolmeen, jotta jokainen saisi helpommin keskittyttyä tekemään omaa tavoitepaperiaan. Tähän kului myös hieman suunniteltua enemmän aikaa, mutta koska meillä ei ollut sovittu varsinaista aikataulua, niin tämäkään ei haitannut toteutusta. Loppukeskustelu oli antoisa ja olimme helpottuneita tapahtuman sujuvuudesta sen oltua ohitse.

Opinnäytetyön raportointi sujui hyvässä yhteistyössä ja pidimme yhteyttä tiiviisti. Arviointia koostimme muistiinpanojemme ja saamamme ulkopuolisen palautteen avulla. Halusimme käsitellä työtämme monesta näkökulmasta realistisesti tarkastellen. Olimme samoilla linjoilla myös opinnäytetyömme hyödynnettävyydestä ja mahdollisista jatkoideoista. Aikataulullisista syistä sekä opintojen muiden tehtävien kuormittavuuden johdosta raportin päätösvaihe ei sujunut enää suunnitellun aikataulun mukaisesti. Projektimme päättyi maaliskuussa 2021 raportin jakamiseen yhteistyötahoille.

11.2 Resurssien ja riskien hallinnan arviointi

Tunsimme ja tunnistimme toinen toisemme vahvuudet ja kehittämisen alueet. Osasimme hyödyntää niitä oikein jakamalla tehtävät niin, että molemmat pääsivät harjoittamaan taitojaan ja hyödyntämään jo olemassakin olevaa osaamista. Työn kuormitus oli tasaisesti jaettu. Koimme projektin sopivan haastavaksi ja laajuudeltaan hallittavaksi. Jos olisimme järjestäneet tapahtuman alkuperäisessä mittakaavassaan useiden yhteistyökumppaneiden kanssa, projekti olisi todennäköisesti ollut liian vaiherikas ja aikaa vievä. Pandemiarajoitusten sanelema mittakaava tapahtumalle oli meille oikea vaikkakin alkuun pettymys.

Keräsimme materiaalia tavoitepaperien askarteluun aktiivisesti ja osasimme mitoittaa tarvikkeiden menekin oikein. Koululta saimme askarteluvälineitä lainaksi. Kysyimme

Sydänliiton yhteistyöhalukkuutta tapahtumaamme ja saimme sieltä oheismateriaalia toimintamme tueksi. Sydänliiton edustajalta saimme paljon kannustavaa palautetta aiheemme tärkeydestä. Sokeripalanäyttely oli etukäteen hyvin suunniteltu. Havainnollistava materiaali elintarviketuotteineen ja asetteineen hankittiin omakustanteisesti ja lopputulos vaikutti kiinnostavan kovasti koululaisia. Osasimme huomioida tarvittavat materiaalit tapahtumaan. Saimme hyvin koottua pisteiden rekvisiitan nopealla toiminnalla. Emme tarvinneet elektronisia laitteita toteutuksessa, mikä oli käytännöllistä ulkona toimiessa.

SWOT-analyysin avulla esiin tuotuja vahvuuksia ja mahdollisuuksia hyödyntämällä vastasimme epäonnistumisen riskeihin. Ennaltaehkäisimme vaikeuksia hyvällä aikataulullisella ja toiminnallisella suunnittelulla. Pehdyimme tutkittuun tietoon sydänterveydestä ja lasten ohjaamisesta ja perustimme valintamme siihen. Tieto lisäsi itsevarmuutta toimia ohjaajina. Olimme molemmat varautuneet myös siihen, että sairastumistilanteessa pystyisimme järjestämään tapahtuman yksin.

Tapahtuman aikataulun ja ryhmän sisäisiin pieniin muutostekijöihin emme osanneet varautua etukäteen, mutta nojasimme kokemukseen lapsiryhmän ohjaajina. Opinnäytetyön aikataulullinen suunnittelu tuntui helpolta, mutta sen noudattaminen osoittautui haasteeksi. Pandemiatilannetta emme osanneet ajatella. Sen kehittymisen ennustaminen oli vaikeaa ja epävarmaa. Hetkittäinen lamaantuminen pysäytti työskentelymme, mutta pystyimme yhteisvoimin toisiamme kannustaen aloittamaan suunnittelun uudelleen.

Lapsiryhmän ohjaaminen oli luontevaa ja tästä saimmekin luokan opettajalta hyvää palautetta. Luokkaryhmä oli pieni, oppilaiden kanssa oli helppo keskustella ja luokkaryhmä oli innostettavissa sekä hyvin motivoitavissa tapahtumapäivän tekemisiin. Oppilaat olivat kiinnostuneita, kyselivät paljon sekä tiesivätkin paljon jo terveyden edistämisestä.

Raportin koonti tuntui työn suunnitteluvaihetta helpommalta, mutta motivaatio alkoi hiipua pitkän prosessin aikana. Etätyöskentely ja käytännöntyöhön painottuva viimeinen vuosi opinnoissa ei motivoinut työstämään opinnäytetyötä. Kaiken kaikkiaan

olimme osanneet huomioida analyysissä hyvin vahvuutemme ja heikkoutemme sekä mahdollisuutemme ja uhkamme, joita tarvitsimme työn saattamiseen valmiiksi.

11.3 Aikataulun hallinnan arviointi

Keväällä oleva Sydänviikko, johon tapahtumamme halusimme ajoittaa, määritti täysin aikataulumme. Olimme varautuneet nopeatahtiseen toteutukseen, mutta emme maaliskuussa 2020 julistettuun COVID-pandemiaan. Rajoitukset ja koulujen sulkemiset pysäyttivät projektimme sijoilleen odottamaan uutta suunnitelmaa. Maailman laajuisen pandemian edetessä omaan tahtiinsa Suomessakin saimme pikkuhiljaa kesän aikana uutta tietoa tapahtuman sijoittamisesta syksyyn. Lopulta tapahtumamme sijoittui loka-kuun 2020 alkuun. Aikataulu, joka oli suunniteltu opinnäytetyöprosessille, ei pitänyt enää loppuaan kohden. Olimme asettaneet tavoitteita itsellemme kirjoittamisen suhteen, mutta muu elämä ja motivaation loppuminen venyttivät raportin valmistumista.

Aikataulu olisi voinut olla tiukka alkujaan suunnitellun tapahtuman koordinoinnille. Oli helpompi siirtyä pelkistetympään toteutukseen, jossa liikuttiin yhtenä ryhmänä omassa ohjauksessamme. Etukäteisvalmisteluja oli vähemmän. Pysyimme lopullisen tapahtumapäivän selvittyä aikataulussa ja onnistuimme järjestämään halutunlaisen kokonaisuuden kuudesluokkalaisille.

Aikataulu tapahtumassa oli täysin summittaisen arvioinnin varassa. Suurempi kokonaisuus oli sijoitettu alkuun ja pidettiin huolta, että askarteluun jää aikaa. Aikaa meni ajateltua enemmän. Oppilaat olivat innokkaita keskustelemaan alusta lähtien ja kertomaan kokemuksiaan. Oli vaikeaa suunnitella etukäteen ohjauksen kulkua, mutta muutamalla asialla pystyimme vaikuttamaan aikatauluun, kuten polttopallopelien määrällä ja keskustelun jouduttamisella. Tämän ei kuitenkaan ollut hyvä näkyä oppilaille, missä mielestämme onnistuimme. Kokemuksellakin oli paljon positiivista vaikutusta. Sitä meiltä löytyi ryhmätapahtumien ja – tilanteiden järjestämisestä lasten kanssa.

11.4 Tapahtumasta kerätty palaute

Tapahtumamme lopuksi kaikki yksitoista oppilasta sekä opettaja saivat tehtäväkseen täyttää valmiiksi tehdyt palautelomakkeet. Oppilaat täyttivät kiitettävästi paperit ja vastailivat hyvin jokaiseen kysymykseen. Palautelomakkeissa kuuden oppilaan mielestä urheilu / polttopallo oli tapahtumassa parasta. Kahden oppilaan mielestä parasta oli omien tavoitteiden miettiminen ja tavoitepaperin täyttäminen. Vain yksi oppilaista ei osannut kertoa mikä oli parasta. Yhden oppilaan mielestä rauhoittuminen metsässä oli parasta sekä toisen mielestä parasta oli sokeripalanäyttely.

Tapahtumassa huonointa yhden mielestä oli liika istuskelu. Yksi kertoi huonointa oleen se, ettei sokeripalanäyttelyn tuotteita saanut syödä. Yhden oppilaan mielestä huonointa oli puhuminen. Kahdesta oppilaasta tuntui, että seisoskelua oli liikaa ja se oli huonointa. Kolme oppilasta taas oli sitä mieltä, että metsässä oleminen oli tapahtumassa huonointa. Kaksi oppilasta oli tyytyväisiä kaikkeen.

Oppilaat saivat mielestään tapahtuman aikana selkeitä ohjeita. Kahdeksan osallistujaa sai itselleen uutta tietoa tapahtuman sisällöstä, kun taas kolme osallistujaa oli sitä mieltä, etteivät he saaneet uutta tietoa. Kymmenen oppilasta aikoo toteuttaa oman tavoitteensa, kun taas yksi oli sitä mieltä, että ei aio toteuttaa tavoitettaan. Oppilaat olivat palautteissaan rehellisiä ja antoivat suullisestikin vielä positiivista palautetta.

Kuudennen luokan opettaja oli mukana lähes koko tapahtuman ajan. Hän seurasi ohjaamistamme sivusta ja vain tarvittaessa puuttui oppilaiden toimintaan. Opettaja antoi tapahtuman jälkeen palautetta sekä suullisesti, että täyttämällä kirjallisen palautelomakkeen (Liite 4). Opettajan mielestä aikataulusujuus sujui hyvin. Tuokiot olivat napakat, mutta oppilaat saivat silti tarpeeksi aikaa reagoida. Opettajan mielestä oppilaiden ohjeistus oli selkeää ja helposti noudatettavaa. Ryhmän hallinta, selkeät ohjeet, esimerkit ja tapahtuman suunnittelu oli palautteen kohokohta. Opettaja kehui myös oppilaiden osallistamista tapahtuman aiheisiin. Parasta opettajan mielestä oli se, että oppilaat olivat innostuneita, joka hänen mielestään kertoi tapahtuman mielekkyydestä ja hyvistä järjestelyistä.

11.5 Arviointi tavoitteiden saavuttamisesta

Tavoitteenamme oli edistää ja syventää kuudesluokkalaisten tietämystä sydänterveydestä sekä asettamaan itselleen siihen soveltuvan terveystavoitteen. Jokainen oppilas askarteli tavoitepaperin ja oli asettanut itselleen tavoitteen. Yksi heistä koki oman terveystietäytymisensä olevan kohdallaan ja tavoitteena oli jatkaa samaan malliin. Oppilaiden palautteiden perusteella lähes kaikki sai tapahtumasta itselleen uutta tietoa ja aikoo toteuttaa omat tavoitteensa. Arvioimme, että tavoitteemme tuoda oppilaille lisää tietämystä aiheesta ja asettaa itselleen sydänterveyttä edistäviä tavoitteita toteutui.

Halusimme tapahtuman olevan monipuolinen ja innostava. Tavoitteena oli myös saada motivoitua kaikki osallistumaan. Mielestämme sydänterveyttä aiheena käsiteltiin tarpeeksi monilta osa-alueilta ja koimme oppilaiden olevan innokkaina mukana. Palautteissa oppilaat ilmaisivat mikä tapahtumassa oli parasta ja mikä oli tylsää. Hauskinta palautteiden perusteella selvästi oli urheilutuokio, eli polttopallon pelaaminen. Tylsimmäksi asiaksi suurin osa oppilaista nimesi rentoutustuokion, eli olemisen metsässä. Opettajan suullisen palautteen perusteella monipuolisen ja innostavan tapahtuman luominen tavoitteena onnistui. Opettaja antoi sekä kirjallisessa että suullisessa palautteessaan ryhmän motivaation, selkeän ohjeistuksen ja luontevan lähestymisen oppilaisiin olleen parasta tapahtumassamme.

Omana oppimistavoitteena oli kehittyä toimimaan ammatillisen työryhmän jäsenenä ja projektin vastaavina. Koska meidän oli muutettava alkuperäisiä suunnitelmiamme pandemiatilanteen vuoksi, yhteistyöosuus jäi projektissa ajateltua vähäisemmäksi. Saimme kokemusta yhteistyöstä kouluterveydenhoitajan ja luokanopettajan kanssa. Olimme yhteydessä myös Suomen Sydänliittoon ja huomasimme, miten järjestötyötä voi hyödyntää tällaisessa toiminnassa. Yhteistyöhalukkuutemme ja moniammatillisen yhteistyön tuomien mahdollisuuksien ymmärtäminen oli opinnäytetyön tärkeää antia meille. Projektin vastaavina saimme hyvää kokemusta ja huomasimme, missä voimme vielä kehittyä. Ymmärsimme, kuinka merkittävässä osassa suunnitelmallisuus ja ennakointi on projektityössä. Tiedonhakuja tehdessä saimme syvennettyä omaa tietämystämme sydän- ja verisuonitautien ehkäisystä jo varhaisessa vaiheessa. Oppimistavoitteemme toteutuivat.

12 POHDINTA

Opinnäytetyötä lähdettiin työstämään mahdollisten tilaajien ja heidän tarpeiden kar-toituksella. Lasten sydänterveyden edistäminen tuntui kaikin puolin mielekkäältä pro-jektilta. Aikataulun venyminen sekä helpotti että hankaloitti etenemistämme. Teo-riatiedon koonti ja projektin raportointi olivat työläimmät vaiheet. Arviointia tehtiin monesta näkökulmasta ja näillä eväillä olisimme valmiita uuteen projektiin työn pal-kitsevuuden vuoksi.

Projektia toteuttaessa huolehdimme sen täyttävän eettiset periaatteet. Selvitimme tar-vittavat lupa-asiat ja sopimukset allekirjoituksineen. Kysyimme koulun kantaa ja ha-luttuja menettelytapoja lasten ja lasten vanhempien informointiin tapahtumasta. So-vimme, että he tiedottavat vanhempia Wilman kautta. Lupia oppilaiden osallistumi-seen emme tarvinneet, koska tapahtuma korvasi oppilaiden kaksi oppituntia. Selvi-timme jo opinnäytetyön suunnittelun aikana, kuinka tunnistettavissa työhön liittyvät henkilöt ja organisaatiot saavat olla. Noudatimme toiveita. Emme kokeneet työn luet-tavuudenkaan kannalta tärkeäksi mainita sijaintikuntaa enempää. Koululaiset ja opet-tajat olivat kaikissa kyselyissä tietoisia, että he voivat vastata kysymyksiin anonyy-misti ja huolehdimme lomakkeiden asianmukaisesta hävittämisestä. Perehdyimme tut-kimukseen ja kirjallisuuteen käsittelemästämme aiheesta, jotta osasimme ohjata ja opettaa koululaisia näyttöön perustuvaan tietoon nojaten. Huolehdimme, että tapahtu-man ilmapiiri oli hyväksyvä, miellyttävä ja turvallinen. Lähestyimme asioita positiivi-sella uteliaisuudella.

Opinnäytetyömme tuotos oli järjestetty tapahtuma. Projektista saatujen hyötyjen tu-lokset eivät näy välittömästi. Päätimme jo alkuvaiheessa, että työemme päättyy tapah-tuman jälkeiseen raportointiin. Koululaiset jäivät omatoimisesti toteuttamaan tavoit-teitaan ja terveellisten elämäntapojen opettelu, ja tavaksi ottamisen harjoittelu jatkuu aikuisuuteen. Saamamme palautteen perusteella oppilaat löysivät jokainen itselleen ta-voitteen, jota lähteä toteuttamaan. Luokan opettajan kanssa sovimme, että he käyvät keskustelua ennen joululomaa tavoitteiden täyttymisestä. Näin voitiin pitää oppilaiden motivaatiota paremmin yllä.

Sydänterveyden edistämisestä löytyi pienen tutkimisen jälkeen yllättävän paljon tietoa. Kirjallisuuskatsauksessa löytyi myös samankaltaisia aikaisempia järjestettyjä tapahtumia, joita oli toteutettu opinnäytetöinä. Pidimme aihetta erittäin tärkeänä, koska kuten tutkimukset osoittavat lasten terveellinen ja säännöllinen ravitsemus on heikentymässä sekä ylipaino yleistymässä. Kuudesluokkalaiset ovat käännekohdassa elämässään. Mikäli heidän elintavoissaan olisi parantamisen varaa, he voivat vielä helpoilla elämäntapamuutoksilla muuttaa omaa terveyttään parempaan suuntaan. Saimme työn kautta paljon kokemusta luotettavan tutkitun tiedon hakuun ja lähteiden käyttöön. Kun ammattilaisena tulemme ohjaamaan asiakasta tai potilasta, on kaiken tiedon oltava perusteltua.

Lasten ohjaaminen oli työssämme helpointa ja luontevinta. Molempien aiemmasta työtaustasta oli tässä asiassa hyötyä. Tapahtuman tarkka suunnittelu ja aikataulun noudattaminen aiheuttivat paljon ponnisteluja ja toi hyvää harjoitusta vastaaviin tehtäviin. Kirjallisen opinnäytetyön kirjoittaminen lähti aktiivisesti käyntiin. Tavoitteenamme oli saada työ valmiiksi nopealla tempolla. Koronapandemian vuoksi aikataulumme venyi ja monet asiat keskeyttivät etenemistä. Motivaation ja sitkeyden löytäminen oli opettavaista ja työn loppuun saattaminen merkitsi meille vastuunkantoa. Jaamme kopiot valmiista opinnäytetyöstä yhteistyötahoillemme. Alkuperäinen suunnitelmamme oli tuoda yhteen eri alojen ammattilaisia, mitä voisi hyödyntää enemmänkin terveyden edistämisen tehtävissä ennaltaehkäisyn nimessä.

Opinnäytetyömme projektiluontoisuus teki työskentelystä mielenkiintoisen ja taitojamme monipuolisesti kehittävän kokemuksen. Sydänterveys oli ammatillisesti hyödyllinen aihe, johon perehtyä. Koimme tärkeänä tehdä työtä lasten hyväksi. Kohdeyryhmänä nuoruuden kynnyksellä olevat lapset saivat meidät pohtimaan terveyden edistämisen merkitystä syvemmin. Terveellisissä elintapoja opetellaan toiston voimin lapsuudesta lähtien, ja sillä on kauaskantoisia vaikutuksia. Sydänterveyden edistäminen kuuluu hoitotyöhön siinä, missä sydänsairauksien hoitaminenkin.

Projektityön osalta ammatillinen kasvumme on ollut reipasta. Opinnäytetyön suunnitelmaa hyväksyttäessä ei oikein vielä ollut tietoa työn laajuudesta. Kuitenkin hyvin nopeasti se selvisi ja työn kirjoitus on vaatinut hyvin suurta tiedon keräämistä sekä

tietotaitoa luoda tällaista projektia. Tulevaisuudessa projektien järjestämisessä ei tarvitse enää perehtyä itse projektiin prosessina ihan niin paljon.

Lasten ja nuorten sydänterveyttä olisi syytä tutkia laajemmin ja siihen tulisi koulusakin kiinnittää enemmän huomiota. Eritoten siihen miten kaikki vaikuttaa tulevaisuuteen sekä aikuisuuteen. Aihetta olisikin voinut tutkia lisää, sekä nähdä tulevaisuuden tuomia projekteja sekä tulevia opinnäytetöitä. Mielenkiintoista olisi ollut jatkaa projektia pidempään ja selvittää, kuinka oppilaat olivat saavuttaneet asettamiaan tavoitteita. Pienten sydänterveyttä edistävien tavoitteiden tavoittelu koko lukuvuoden aikana olisi varmasti hyödyllinen ja vaikuttava keino osana terveystasvatusta. Toivomme, että opinnäytetyömme innostaa erilaisia toimijoita ja tahoja kehittämään tempauksia ja tapahtumia, joiden avulla voidaan suunnata lapsien ja nuorten ajatuksia enemmän kohti hyvää terveyttä. Toiminnalliset menetelmät ovat motivoivia ja monipuolistavat aiheen opetusta. Sydänterveystapahtumat ja –tempaukset voisivat olla oiva keino kokeilla uusia ideoita opettaa luennoinnin ja kirjasta lukemisen sijaan.

LÄHTEET

American Heart Assosiation www-sivut 2018. Viitattu 29.1.2020. <https://www.heart.org/en>

Arenen www-sivut 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 20.1.2020. <http://www.arena.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AM-MATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTITSET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Eloranta, A-M. 2014. Diet, body adiposity and cardiometabolic risk in a population sample of primary school children. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 13.1.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1599-3>

Findikaattorin www-sivut. 2020. Viitattu 15.12.2020. <https://findikaattori.fi/fi>

Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7–18-vuotiaille. 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö. Nuori Suomi ry. Viitattu 3.2.2020. https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/09/A4-liite3-verkkokauppaan-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Helsingin kaupungin www-sivut 2020. Viitattu 20.1.2020. <https://hel.fi/helsinki/fi>

Innokylän www-sivut. 2019. Viitattu 13.1.2020. <https://www.innokyla.fi/>

Jaakkola, T. & Norrena, J. 2016. Liikkuminen. Teoksessa J. Norrena (toim.) Ryhmä oppimaan! Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä. Jyväskylä: PS-kustannus. 16-17.

Jaatinen, T. & Raudasoja, J. 2017. Suomalaisten sairaudet. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki. WSOY

Koli, H. 2017. Innoita oppimaan: Miten luoda oppimiselle mahdollisuuksia ja tehdä oppimisesta mukaansatempaavaa. [Karjalohja]: House of Leading & Learning Oy.

Kuula-Paavola, L. 2018. Sleep and its timing – longitudinal and cross-sectional associations with cognitive performance and health in youth. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Viitattu 13.1.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-4244-3>

Kymäläinen, H-R., Lakkala, M., Carver, E. & Kamppari, K. 2016. Opas projektityöskentelyyn 2016. Tieteestä toimintaa – verkosto. Helsingin yliopisto. Viitattu 1.2.2020. [Opas_projektityöskentelyyn_2016.pdf \(helsinki.fi\)](http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-6111-5)

Laitinen, T. 2015. Cardiovascular health from childhood to adulthood - with special reference to early vascular changes, The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. Väitöskirja. Turun yliopisto. Viitattu 28.10.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-6111-5>

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. Etiikka hoitotyössä. 2014. Helsinki. Sanoma pro.

- Leskinen, E., Jaakkola, T. & Norrena, J. 2016. Toiminnallisuus. Teoksessa J. Norrena (toim.) Ryhmä oppimaan! Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä. Jyväskylä: PS-kustannus. 14.
- Lindberg, E. & Ojala, M. 2020. Luontoliikuntaa sydämeen ja mieleen – hanke. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.11.2019. <https://sydan.fi/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut. 2019. Viitattu 13.1.2020. <https://www.mll.fi/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut. 2020. Viitattu 13.1.2020. <https://www.mll.fi/>
- Matthews, K. & Pantesco, E. 2016. Sleep Characteristics and Cardiovascular Risk in Children and Adolescents: An Enumerative Review. Viitattu 2.10.2019. <https://ncbi.nlm.nih.gov>
- Mäkijärvi, M., Kettunen, R., Kivelä, A., Parikka, H. & Yli-Mäyry, S. 2011. Sydänsairaudet. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim.
- Neuvokkaan perheen www-sivut 2020. Viitattu 23.2.2020. <https://www.neuvokas-perhe.fi>
- Niskanen 2011. Teoksessa Mäkijärvi, M., Kettunen, R., Kivelä, A., Parikka, H. & Yli-Mäyry, S. Sydänsairaudet. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim.
- Norrena, J. (toim.). 2016. Ryhmä oppimaan!: Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pahkala, K., Niinikoski, H. & Raitakari, O. 2014. Sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy lapsuudesta alkaen. Duodecim 2014;130:778–84. Viitattu 28.10.2019. <https://www.terveysportti.fi>
- Pälve, K. 2018. Physical activity, cardiorespiratory fitness and cardiovascular health: the cardiovascular risk in young Finns study. Väitöskirja. Turun yliopisto. Viitattu 28.10.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-7102-2>
- Ruokaviraston www-sivut 2018. Viitattu 12.2.2020. <https://www.ruokavirasto.fi>
- Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Helsinki. Talentum.
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön www-sivut 2019. Viitattu 13.1.2020. <https://stm.fi/>
- Stamp, N. 2018. Tuntee sydän: Uusin tieto sydämesi toiminnasta ja terveydestä. Helsinki: Minerva
- STRIP-tutkimuksen www-sivut 2020. Viitattu 13.1.2020. <https://stripstudy.utu.fi/>
- Tampio, H. & M. 2016. Leikki ja elämykset. Teoksessa J. Norrena (toim.) Ryhmä oppimaan! Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä. Jyväskylä: PS-kustannus. 17.

Terve koululainen –hankkeen www-sivut 2020. Viitattu 1.2.2020. <https://www.terve-koululainen.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014. Viitattu 14.12.2020. <https://thl.fi/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2019. Viitattu 16.09.2019. <https://thl.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2020. Viitattu 14.12.2020. <https://thl.fi/>

Terveyskirjaston www-sivut 2020. Viitattu 14.1.2020. <https://www.terveyskirjasto.fi>

Terveyskylän www-sivut 2019. Viitattu 12.12.2020. <https://www.terveyskyla.fi>

Terveyttä ruoasta: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 29.1.2020. https://www.ruokavirasto.fi/globalasets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Turun ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu 3.2.2020. <http://terveysnetti.turkuamk.fi/juniori.html>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauseräilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki 2013. Viitattu 22.1.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 23.1.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

UKK-instituutin www-sivut 2020. Viitattu 21.1.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/>

Uniliiton www-sivut 2019. Viitattu 20.1.2020. <https://www.uniliitto.fi/>

Uni on osa sydänterveyttä. 2016. Sydänliitto 30.8.2016. Viitattu 1.11.2019. <https://www.sydan.fi>

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä 4.uud. p. Jyväskylä. PS-kustannus.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.

Vuorinen, I. 2009. Tuhat tapaa opettaa. Sastamala. Vammalan kirjapaino Oy.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus?: Sosiaali- ja terveystieteiden ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita. Viitattu 10.9.2020. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789513775964>

Asiasanat ja tietokannat

tietokanta	hakusanat ja hakutyypit	tulokset	hyväksytyt
Medic	Tarkennettu haku: “(Kaikki kentät: sydän- ja verisuonitaudit AND Kaikki kentät: lapsi AND Kaikki kentät: terveyden edistäminen)” Rajaukset: 2014-2019, kaikki kielet, asiasanojen synonyymit käytössä, vain kokotekstit, kaikki julkaisutyypit	37	4
	Tarkennettu haku: “(Kaikki kentät: terveyden edistäminen AND Kaikki kentät: lapsi)” Rajaukset: 2014-2019, kaikki kielet, asiasanojen synonyymit käytössä, vain kokotekstit, kaikki julkaisutyypit	70	3
Google	Sydänterveys “cardiovascular health AND children”	28	1
Terveysportti	Sydän- ja verisuonitaudit	181	1
	Terveyden edistäminen lapsi	46	0

Projektin aikataulu

Syyskuu 2019

- Yhteistyökumppaneiden löytyminen ja aihevalinta

Lokakuu 2019

- Tiedonhaku
- Aiheanalyysi

Marraskuu 2019

- Tiedonhaku

Tammikuu 2020

- Projektisuunnitelman esittely oppilaitokselle

Helmikuu 2020

- Projektisuunnitelman esittely yhteistyökumppaneille

Helmikuu – toukokuu 2020

- Kirjallisen raportin aloitus
- Uuden tapahtumasuunnitelman työstö
- Materiaalin keruu, lomakkeiden teko

Elokuu 2020

- Puhelinpalaveri kohderyhmän opettajan kanssa
- Kartoittava kysely

Syyskuu 2020

- Palaveri koululla
- Materiaalin keruu

Lokakuu 2020

- Tapahtuma

Marraskuu 2020

- Raportin jatkaminen

Helmikuu 2021

- Raportin lähettäminen korjattavaksi

Maaliskuu 2021

- Valmis raportti

PALAUTELOMAKE (YHTEISTYÖKUMPPANIT KOULULLA)

Tämä kysely on osa opinnäytetyömme itsearviointia. Käsittelemme nämä nimettöminä ja vain opinnäytetyötämme varten.

1. Miten tapahtumamme aikataulutus sujui?
2. Minkälainen oli oppilaiden ohjeistus tapahtuman kulkuun?
3. Miten ohjaajat ohjasivat oppilaita?
4. Mihin asioihin kiinnitit huomiota ja missä olisi parannettavaa?
5. Mikä tapahtumassa oli parasta?

KIITOS AJASTASI 😊

Kartoituskysely syvänterveystä oppilaille

Hei!

Tämä kysely on osa opinnäytetyötämme. Kartoitamme vastausten avulla tietämystänne sydänterveystä. Kysymysten aiheet ovat osana tulevaa sydänterveyttä edistävää tapahtumaa Sydänviikolla 27.9.-4.10.2020.

Vastaathan jokaiseen kysymykseen. Nimeäsi ei tarvitse mainita. Käytämme vastauksia vain tapahtuman suunnitteluun.

Mikä on sydämen tehtävä?

Miten mielestäsi sydän pysyy terveenä?

Millaisia ruokia kannattaa syödä joka päivä?

Millaista on terveysliikunta?

Mikä haittaa riittävän unen saantia?

Kiitos vastauksistasi!

Terveisin Mari ja Piia

Tapahtuman aikataulu:

Aloitus 20 min

- Esittelykierros
- Opinnäytetyöstä kertominen
- Tapahtuman ohjelma
- Keskustelu, jossa jokainen saa kertoa hyvän ja kehitettävän asian sydänterveystään tällä hetkellä
- Tietovisa kaikista sydänterveiden osa-alueista

Ravitsemuspiste 10 min

- Sokeripalanäyttely
- Keskustelua omista välipalavalinnoista

Liikuntapiste 20 min

- Polttopallo
- Keskustelua vapaa-ajan ja välituntien puuhailuista

Unipiste 20 min

- Rentoutushetki metsässä
- Keskustelua metsän merkityksestä ihmisen keholle ja mielelle

Tavoitepaperin askartelu 20 min

Lopetus 20 min

- Ryhmän kokoaminen yhteen
- Tavoitepaperin esittely
- Palautteenanto
- Kiitokset