

Ida-Lotta Ilvonen
Tiia Lyytikäinen

MillaiseXi?-lautapeli

Opetusmateriaali kouluterveydenhoitajien ja opettajien käyttöön
11–12-vuotiaiden seksuaalikasvatuksen tueksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystyöntekijä AMK

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

8.4.2014

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Iida-Lotta Ilvonen ja Tiia Lyytikäinen MillaiseXi?-lautapeli Opetusmateriaali kouluterveydenhoitajien ja opettajien käyttöön 11–12-vuotiaiden seksuaalikasvatuksen tueksi 39 sivua + 8 liitettä 8.4.2014
Tutkinto	Terveystenhoitaja AMK
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveysten hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	Lehtori Marita Räsänen
<p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa lautapeli 11–12-vuotiaiden lasten seksuaalikasvatuksen tueksi kouluterveydenhoitajien ja opettajien käyttöön opetusmateriaaliksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada 11–12-vuotiaat lapset tietoisemmiksi murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista kehittämämme MillaiseXi?-lautapelin avulla. Idean opinnäytetyön aiheeseen saimme Seksuaaliterveyden edistämisen koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa ja ammatillisessa koulutuksessa 2009–2012 hankkeen pohjalta tehtyihin aiempiin opinnäytetöihin perehtymällä. Opinnäytetyön edetessä työstä muotoutui Metropolia Ammattikorkeakoulun omaan hankkeeseen liittyvä työ.</p> <p>Opinnäytetyömme perustuu tutkittuun tietoon, jonka pohjalta kehitimme lautapelin ensimmäisen prototyypin. Kirjallisuudesta haimme vastauksia siihen, millaista tietoa 11–12-vuotiaat lapset murrosikään ja seksuaalisuuteen ohjeiden, suositusten ja omien kiinnostuksen kohteiden mukaan tarvitsevat. Lisäksi selvitimme, miksi peli on hyvä opetusmenetelmä ja mitä asioita peleistä voidaan oppia. Testasimme prototyyppiä viidellä 11–13-vuotiaalla lapsella. Testaajien mielestä lautapelimme on hyvä tapa oppia asioita ja päästä itse aktiivisesti osallistumaan omaan oppimiseen. Testaajat pitivät myös pelin aihealueita tärkeinä ja olivat sitä mieltä, että murrosiän muutokset ja seksuaalisuuteen liittyvät asiat on tärkeää ottaa puheeksi ennen kuin ne tulevat lapselle ajankohtaiseksi. Lautapelin testauksessa esiin tulleiden kehitysehdotusten pohjalta kehitimme pelilaudan prototyypin toisen ja kolmannen version. Kolmannen eli lopullisen version teimme Word-tekstinkäsittelyohjelmaa apuna käyttäen. Tässä opinnäytetyössä olemme kehittäneet lautapelin prototyyppi-vaiheeseen, jonka pohjalta jatkamme lautapelin kehittelyä lopulliseen muotoonsa innovaatio-opinnoissamme keväällä 2014.</p> <p>Opinnäytetyö koostuu kirjoittamastamme teoriaosuudesta sekä tuottamastamme lautapelistä. Lautapeli sisältää kaksi erillistä pelilautaa, 56 kysymyskorttia, käyttöohjeet, säännöt, esinepussin ja esineiden vastauskortteja kuusi kappaletta. Pelin kysymyskortit käsittelevät tyttöjen ja poikien murrosikään liittyviä sukupuolikohtaisia murrosiän muutoksia sekä yleisesti murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyviä asioita.</p>	
Avainsanat	Lautapeli, terveydenhoitaja, opettaja, 11–12-vuotiaat lapset, seksuaalikasvatus, opetusmateriaali

Author(s) Title Number of Pages Date	lida-Lotta Ilvonen and Tiia Lyytikäinen MillaiseXi?- Board game to support 11-12 year old children sexual education. 39 pages + 8 appendices 8 April 2014
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Public Health Nursing
Instructor	Marita Räsänen, Senior Lecture
<p>The aim of our final project was to develop a board game to support 11-12 year old child's sexual education. The game could be used as a teaching material by teachers and school nurses. The meaning of the game is to make 11-12 year old child more aware of the puberty and issues related to sexuality. The idea of the subject came while we were reading older final project material from the project "Advancement of sexual health in school healthcare and in vocational school 2009–2012". During the final project process this game has become Metropolia University of Applied Sciences own project.</p> <p>At the beginning of the final project process, we started to get familiar with the literature, which gave us knowledge for the first prototype of the game. From the literature, we were gathering answers about the information 11-12 year old children does need from puberty and sexuality based on guidelines and recommendations as well as children's own interests. Addition to that, we were finding out – why game is a good teaching method and what kind of things could be learned from games. Game was tested by five 11-13 year old children. Second prototype was developed based on the feedback from the testing session. Feedback from the test group was that the board game is good and nice way to learn things and at the same time you can be active in the learning process. Test group also felt that subjects of the game are important and it is essential that puberty and sexuality issues are discussed with children already before they are current. Second and third version of prototype was developed based on the feedback from the testing session. Final version of the prototype was made by Microsoft Word. In this final project we have developed the game to its prototype phase and based on this we will continue to develop the game to its final form in our innovation project.</p> <p>The final project consists of two parts, which are written theory part and the actual board game. The board game includes two separated boards, 56 question cards, instructions, rules, as well as a bag for objects and six answer cards for objects. Question cards of the game are dealing with boys and girls puberty related changes as well as more general issues related to puberty.</p>	
Keywords	board game, school nurse, teacher, 11-12 years old children, sexual education, teaching material

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	2
3	Seksuaalisuus	2
3.1	Seksuaalikasvatus	3
3.2	Seksuaaliterveys ja seksuaalioikeudet	4
4	11–12-vuotiaan lapsen kehitys	5
4.1	11–12-vuotiaan lapsen seksuaalinen kehitys	6
4.2	Työissä tapahtuvat murrosiän muutokset	7
4.3	Pojissa tapahtuvat murrosiän muutokset	8
4.4	Muut murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyvät asiat	9
5	5.–6.luokan seksuaalikasvatus	11
5.1	5.–6.luokkaisten opetussuunnitelma	12
5.2	5.–6.luokkalaisten tiedontarpeet	12
5.3	5.–6.luokkalaisten hyväksi kokemat opetusmenetelmät	13
6	Terveyskasvatusmenetelmät	14
6.1	WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa	15
6.2	Seksuaalisuuden portaat	16
6.3	Peli opetusmenetelmänä	17
7	Opinnäytetyön työtavat ja menetelmät	18
7.1	Tiedonhaku	19
7.2	Asiantuntijoiden haastattelut	20
7.3	Eettisyys ja luotettavuus	21
8	MillaiseXi?- lautapeli	23
8.1	Lautapelin tavoitteet ja tarkoitus	23
8.2	Sisältöön, kieli- ja ulkoasuun liittyvät laatuksiteerit	23
8.3	Kehittämisyvaihe	24
8.4	Testausvaihe	26
8.5	Viimeistelyvaihe	29
8.6	MillaiseXi?-lautapelin valmis prototyyppi	30

9	Pohdinta	31
9.1	Ammatillinen kasvu	33
9.2	Kehittämisehdotukset	34
	Lähteet	35
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedonhakutaulukko	
	Liite 2. Pelilaudan prototyypin ensimmäinen versio	
	Liite 3. Esinepussin esineet ja vastauskortit	
	Liite 4. Pelikortit	
	Liite 5. Pelilaudan prototyypin toinen versio	
	Liite 6. Pelilaudan prototyypin kolmas versio	
	Liite 7. Lautapelin säännöt	
	Liite 8. Lautapelin käyttöohjeet	
	Liite 9. Innovaatioprojektissa tuotettu valmis MillaiseXi?- lautapelin sisältö	

1 Johdanto

Nykypäivänä lapset tarvitsevat entistä enemmän asiantuntevaa tietoa seksuaalisuuteen liittyen. Epävirallisten lähteiden kautta saatavaa tietoa on nykyisin paljon saatavilla, mutta niiden antama tieto ei ole useinkaan riittävän monipuolista ja asianmukaista. Esimerkiksi internetin kautta saatava tieto on usein epätodenmukaista, vääristynyttä, epätasapainoista ja naisia alentavaa. Tämä on yksi painava syy lisätä seksuaalikasvatuksen määrää, jotta vääristyneet mielikuvat saataisiin oikaistua. (Maailman terveysjärjestö WHO 2010: 21–22.) Tämä tieto motivoi meitä kehittämään innovatiivista opetusmateriaalia lautapelin muodossa, jotta lapset saisivat asianmukaista ja luotettavaa tietoa.

Opinnäytetyö koostuu kirjoittamastamme teoriaosuudesta sekä tuottamastamme lautapelin prototyypistä. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa peli 11–12-vuotiaiden lasten seksuaalikasvatuksen tueksi ja edistämiseksi. Pelimme on suunnattu kouluterveydenhoitajille ja opettajille, jotka voivat käyttää peliä opetuksessaan opetusmateriaalina. Kertominen tulevista murrosikään liittyvistä muutoksista tulisi ottaa puheeksi ennen kuin ne tapahtuvat. (Bildjuschkin – Ruuhilahti 2012). Bildjuschkiniin ja Ruuhilahteen (2012) viitaten pelimme tavoitteena on saada 11–12-vuotiaat lapset tietoisemmiksi murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ennen kuin muutokset tulevat lapselle itselleen ajankohtaisiksi. Myös Nykäsen (1996: 65) tutkimuksessa kuudesluokkalaiset olivat itse sitä mieltä, että seksuaalisuuteen liittyvät asiat tulisi ottaa käsittelyyn jo 5.–6. luokalla. Edellä mainittu tuki päätöstämme valita opinnäytetyömme kohderyhmäksi nimenomaan 11–12-vuotiaat.

Opinnäytetyöprosessimme lähti liikkeelle kirjallisuuteen perehtymällä, jonka pohjalta kehitimme lautapelin prototyypin ensimmäisen version. Kirjallisuudesta haimme vastauksia siihen, millaista tietoa 11–12-vuotiaat lapset murrosikään ja seksuaalisuuteen ohjeiden, suositusten ja omien kiinnostuksen kohteiden mukaan tarvitsevat. Lisäksi selvitimme, miksi peli on hyvä opetusmenetelmä ja mitä asioita peleistä voidaan oppia. Testasimme prototyyppiä viidellä 11–13-vuotiaalla lapsella. Lapsilta saatujen kehitysehdotusten perusteella kehitimme pelilaudan prototyypin toisen ja kolmannen version. Testaajat olivat sitä mieltä, että lautapeli on hyvä tapa oppia asioita ja päästä itse aktiivisesti osallistumaan omaan oppimiseen.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa lautapeli opetusmateriaaliksi terveydenhoitajien ja alakoulun opettajien käyttöön 11–12-vuotiaiden lasten seksuaalikasvatuksen tueksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada 11–12-vuotiaat lapset tietoisemmiksi murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista kehittämämme Mil-laiseXi?-lautapelin avulla. Tämän lisäksi selvitimme 5.–6.luokkalaisten lasten opetus-suunnitelmasta, mitä lapsille tulisi opettaa koulussa murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyen. Tutustuimme myös Puusniekan (2004) tutkimukseen, johon perustuen selvi-timme 11–12-vuotiaiden lasten omia kiinnostuksen kohteita murrosikään ja seksuaali-suuteen liittyen, jotta saimme tietoa siitä, millaisista asioista lapset itse ovat kiinnostu-neita ja mistä lapset haluavat saada lisää tietoa. Tämä auttoi meitä kehittämään ni-menomaan 11–12-vuotiaille lapsille suunnatun pelin. Lisäksi perehdyimme WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa – julkaisun suosituksiin 11–12-vuotiaiden lasten osalta. Edellä mainittujen tiedonlähteiden pohjalta laadimme pelikorttien kysy-mykset. Kysymyksiä vastaukset taas perustuvat pääosin Väestöliiton nuorten inter-netsivuilta luettuun tietoon. Selvitimme myös, miksi peli on hyvä opetusmenetelmä ja mitä peleistä voidaan oppia, jotta saimme vahvistusta ideallemme tuottaa peli.

Testasimme lautapelin prototyypin ensimmäistä versiota viidellä 11–13-vuotiaalla lap-sella. Testauksessa esiin tulleiden kehitysehdotusten perusteella teimme pelilaudan prototyypin toisen ja kolmannen version. Tässä opinnäytetyössä olemme kehittäneet lautapelin prototyypivaiheeseen, jonka pohjalta jatkamme pelin kehittelyä lopulliseen muotoonsa innovaatio-opinnoissa keväällä 2014.

3 Seksuaalisuus

Seksuaalisuus kuuluu jokaisen ihmisen perusoikeuksiin ja on luonnollinen osa ihmi-syyttä. Seksuaalisuus näyttelee merkittävää roolia ihmisen hyvinvoinnin, elämänlaadun ja terveyden kannalta. Seksuaalisuus on yksi ihmisen perustarpeista ja siihen katso-taan kuuluvan hellyyden, aistillisuuden, yhteenkuuluvuuden, kontaktin, lämmön, lähei-syyden, fyysisen tyydytyksen, avoimuuden ja turvallisuuden tuntemuksia. (Ryttyläinen - Ruuhilahti 2010: 11.)

WHO:n määritelmän mukaan seksuaalisuus kulkee ihmisen mukana läpi koko elinkaa-ren, ja se on koettu ja ilmaistu ajatusten, mielikuvien, mielitekojen, uskomusten, asen-

teiden, arvojen, käytöksen, tekojen, roolien ja ihmissuhteiden kautta. (World Health Organization 2006.) Seksuaalisuuden ei katsota olevan sidoksissa mihinkään tiettyyn ikäryhmään. Seksuaalisuus sitoutuu läheisesti sukupuoleen, jonka lisäksi se sisältää seksuaaliset suuntaukset. WHO:n seksuaalisuuden ehdotetun laajemman määritelmän mukaan seksuaalisuus on enemmän kuin ainoastaan käyttäytymistä. Seksuaalisuuteen vaikuttavat monet eri tekijät ja tämän takia se voi vaihdella merkittävästi elämän aikana. (Maailman terveysjärjestö WHO 2010: 16.)

3.1 Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatuksen kautta ihminen oppii seksuaalisuuden kognitiivisia, emotionaalisia, sosiaalisia, vuorovaikutteisia ja fyysisiä näkökulmia. Seksuaalikasvatus alkaa jo varhaislapsuudessa ja jatkuu läpi elämän. Jokaisella lapsella tulee olla oikeus ikätasoon vastaavaan seksuaalikasvatukseen. Lasten seksuaalikasvatuksen tehtävänä on turvata ja suojata seksuaalista kehitystä. Seksuaalikasvatuksen kautta lapsi oppii tiedot, taidot ja myönteiset arvot. Näitä tietoja, taitoja ja arvoja lapsi tarvitsee seksuaalisuuden ja siitä nauttimisen ymmärtämiseen. Hyvän seksuaalikasvatuksen ansiosta lapsi on kykenevä luomaan turvallisia ja tyydyttäviä ihmissuhteita. Seksuaalikasvatuksen avulla lapsi oppii myös vastuun ottamista. Seksuaalikasvatus edistää lapsen taitoa oppia tekemään hänen elämäänsä parantavia valintoja. (Maailman terveysjärjestö WHO 2010: 19.)

Seksuaalikasvatuksen tarkoituksena on edistää asenteita, sukupuolten ja yksilöiden välistä tasa-arvoa sekä lisätä tietoja ja taitoja. (Väestöliitto 2013a). Hyvä seksuaalikasvatus myöhentää ensimmäisen yhdynnän aloittamista, vähentää seksuaalisten kontaktien tiheyttä, alentaa seksipartnereiden lukumäärää sekä kohentaa ennaltaehkäisevää seksuaalista toimintaa. (UNESCO 2009: 13–17.) Seksuaalikasvatukseen liittyvät läheisesti myös seksuaalivalistus, seksuaaliopetus sekä seksuaalineuvonta. Seksuaalikasvatuksessa on tärkeää huomioida lapsen kehitystaso, sukupuoli ja ikä sekä uskonnolliset ja kulttuuriset näkökannat. Seksuaalikasvatusta antavat lapselle tärkeät aikuiset kotona, päiväkodissa, koulussa sekä harrastuksissa. Aikuiset toteuttavat seksuaalikasvatusta lapsille myös tiedostamattaan jokapäiväisessä arjessa ilman erityisiä oppitunteja tai keskusteluhetkiä. Tänä päivänä myös medialla on suuri rooli seksuaalikasvatuksessa. (Väestöliitto 2013a.) Seksuaalivalistus on väestölle tarkoitettua valistusta, jota toteutetaan ilman molemminpuolista vuorovaikutusta. Seksuaalivalistusta toteutetaan mediaa hyödyntäen. (Väestöliitto 2006: 10.) Seksuaaliopetuksella tarkoitetaan opetus-

suunnitelmaan pohjautuvaa seksuaalisuutta koskevien tietojen ja asioiden opettelua koulussa. Seksuaaliopetus on yhdistetty koulussa osaksi ympäristö- ja luonnontietoa sekä fysiikkaa, kemiaa ja terveystietoa. (Väestöliitto 2013b.) Seksuaalineuvonta pohjautuu vuorovaikutukseen ammattilaisen ja asiakkaan tai potilaan välillä. Siinä oleellisia käsiteltäviä asioita ovat seksuaalisuutta ja sukupuolisuutta koskevat kysymykset ja pulmat. (Väestöliitto 2013c.)

3.2 Seksuaaliterveys ja seksuaalioikeudet

Seksuaaliterveyteen vaikuttaa seksuaalisuus käsitteen lisäksi myös fyysinen, psyykinen, emotionaalinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Seksuaaliterveys edellyttää positiivista ja arvostavaa asennetta seksuaalisuutta ja seksuaalisia kokemuksia kohtaan. (World Health Organization 2006.) Seksuaalisesti itseään arvostava ihminen kunnioittaa varta-loaan ja toimii vastuullisesti. (Ryttyläinen – Valkama 2010: 18). Seksuaaliterveyteen sisältyy mahdollisuus nauttia miellyttävistä ja turvallisista seksuaalisista kokemuksista pelkäämättä pakottamista, syrjintää tai väkivaltaa. Jotta seksuaaliterveys toteutuisi, tulisi kaikkien ihmisten seksuaalioikeuksia varjella. (World Health Organization 2006.) Kaikilla lapsilla ympäri maailmaa tulisi olla sukupuolesta, ihonväristä, seksuaalisesta suuntautumisesta tai terveydentilasta riippumatta yhtä lailla tasavertaiset seksuaaliset oikeudet. (Väestöliitto 2013d.)

Seksuaalioikeudet kuuluvat osaksi ihmisoikeuksia. Seksuaalioikeuksien mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus päättää omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista, joita ovat esimerkiksi ihmissuhteiden solmiminen, lasten hankinta ja ehkäisy. Jotta saavutettaisiin mahdollisimman hyvä seksuaaliterveys, tulisi jokaisen yksilön seksuaalioikeuksia kunnioittaa. (Ryttyläinen – Valkama 2010: 14–15.) Lautapelissä olemme huomioineet seksuaalioikeudet kehittämällä peliin kysymyksen: ” Onko sinulla oikeus kieltäytyä seksistä, jos et sitä itse halua?”

Terveydenhoitajan tulisi muistaa kunnioittaa omassa työssään asiakkaan seksuaalioikeuksia suorittaessaan hoitotyöhön liittyviä toimenpiteitä. Asiakkaan intymiteettiä tulee suojata antamalla hänen itse määrittellä tai olla määrittelemättä omaa seksuaalisuuttaan. Terveydenhoitaja voi tiedottaa asiakasta hänelle kuuluvista seksuaalioikeuksista ja siitä, ettei kenelläkään ole oikeutta vahingoittaa ihmisen seksuaalisuuteen liittyvää itsemääräämisoikeutta. Kaikilla asiakkailla tulee olla mahdollisuus saada tietoa seksu-

aalioikeuksista osana terveysneuvontaa ja seksuaaliohjausta. (Ryttyläinen – Valkama 2010: 17.)

4 11–12-vuotiaan lapsen kehitys

Valitsemamme lähteen mukaan varhaisnuoruuteen luetaan iät 11–14 ikävuoden välillä. Varhaisnuoruuden katsotaan alkavan puberteetin alkamisen myötä. Puberteetin alkamisen mukanaan tuomat hormonaaliset muutokset aiheuttavat kasvupyrähdyksen ja sekundaaristen sukupuoliominaisuuksien kehittymisen. Edellä mainitut muutokset johtavat lapsen kehonkuvan muutokseen ja hankaloittavat kehon hallintaa. Varhaisnuoruudessa tunteet vanhempia kohtaan muuttuvat usein päinvastaisiksi, tämä on puolustautumiskeino viettipaineen nostattamille tunteille, jotka kumpuavat varhaislapsuudesta vanhempia kohtaan. Lapsen käytös omia vanhempiaan kohtaan on usein kielteistä. Vanhemmilta vaaditaan näiden muutosten käsittelyssä riittävää itseluottamusta ja tasapainoa, jotta he onnistuvat käymään läpi nämä muutokset. (Terho – Ala-Laurila – Laakso 2002: 107–108.)

11–12-vuotiaan lapsen elämässä ystävillä ja perheellä on tärkeä rooli. Myös sosiaalinen kehittyminen ja itsenäistyminen ovat asioita, joita lapsi opettelee toimiessaan ryhmässä ikätovereidensa kanssa. Koulukavereilta opitaan käyttäytymismalleja ja uusia keinoja ilmaista itseään ja tunteitaan. Ryhmään kuuluminen ja koulukavereihin samautuminen ovat tärkeitä asioita lapsen kehityksen kannalta. Ryhmään kuuluminen helpottaa itsenäistymistä ja vanhemmista irrottautumisista. (Storvik-Sydänmaa – Talvensaari – Kaisvuo – Uotila 2012: 64–65.)

Vanhemmista irtautumiseen lapsi voi hakea myös turvaa muulta tutulta aikuiselta, esimerkiksi harrastuksen kautta. Lapsen kasvuun liittyvät vaikeudet heijastuvat usein huolenä omasta vartalosta. On tyypillistä, että lapsi ottaa paljon kontaktia kouluterveydenhoitajaan tai lääkäriin psyykkisten haasteiden kohdatessa. Lapsi hakee hyväksyntää oman kehonsa kelpaamiselle ja riittävyydelle. Tällaisissa tilanteissa lapselle on annettava asiallisia ja suoria vastauksia. Selvitäkseen sisäisestä paineesta ja käyttäytymisen hallitsemisesta, tarvitsee lapsi vahvasti aikuisen antamaa tukea. (Terho ym. 2002:108.)

4.1 11–12-vuotiaan lapsen seksuaalinen kehitys

Lapsen seksuaalisuus ei tavoittele aikuisten seksuaalisuuden tavoin kosketusta, parisuhdetta tai lisääntymistä. Lapsen seksuaalisuuteen kuuluu ihmettelyä, uteliaisuutta ja omaan kehoon tutustumista. Lisäksi se sisältää myös hauskanpitoa, leikkiä, suojelua sekä nautintoa. (Apter – Kaimola – Väisälä 2006: 205.) Murrosikä alkaa lapsella tavallisesti 10–15 ikävuoden välillä. Tyttöillä murrosikä alkaa tavallisesti vuotta tai kahta aiemmin kuin pojilla. (Jortikka – Maijala – Nyberg – Palosaari 2007: 140.) Murrosiässä lapsi alkaa tuntea voimakkaita tunteita omaan seksuaalisuuteensa liittyen. Tämä johtaa lisääntyneeseen uteliaisuuteen, yksityisyyden ja intiimiyden ymmärtämiseen sekä haavoittuvuuteen ikätovereiden antaessa palautetta lapsen kehosta ja ulkonäöstä. Lapsi miettii, riittääkö ja kelpaako hän sen näköisenä kuin on. Murrosiän kynnyksellä lapsi alkaa tutustua ja totutella omassa vartalossaan tapahtuviin seksuaalisiin ajatuksiin ja tuntemuksiin. Lapsi totuttelee omaan muuttuvaan ulkonäköönsä itsetutkiskelun, peilin ja kavereiden kautta. Itsensä kuvaaminen, kuvien vaihto, vertailu ja arvioituttaminen muilla on tyyppillistä tämän ikäiselle. (Apter ym. 2006: 206–207.)

Murrosikään kuuluu se, että lapsi opettelee muun muassa finneihin, kuukautisiin, erektioihin ja hygieniaan liittyviä asioita. Lapsen on tärkeää muodostaa käsitys siitä, millainen on oman yhteisön seksuaalikulttuuri. Tietolähteinä toimivat koti, koulu, kaverit media, kirjat ja lehdet. Näiden avulla lapsi opettelee ja hankkii tietoa seksuaalisuudesta ja sen toteuttamisesta. (Apter ym. 2006: 207.)

Rakkauden tunteiden herääminen samanikäisiä kohtaan on tyyppillistä murrosikäälle. Lapsi kokee rakastumisen tunteet hämmentävinä, jonka seurauksena hän alkaa pohtia omaa seksuaalista identiteettiään. Lapsen heikko itsetunto, läheisyyden puute sekä seksuaaliset loukkaukset saattavat altistaa varhaisiin ja riskejä sisältäviin seksuaalisiin kokeiluihin. Lapsi opettelee elämään seksuaalisten tunteiden, kuten pelon, epävarmuuden, hämmennyksen ja järjen välimaastossa. (Apter ym. 2006: 207–208.)

4.2 Tyttöissä tapahtuvat murrosiän muutokset

Tämä luku käsittelee tyttöjen murrosikään liittyviä asioita, kuten rintojen kehittymistä, kuukautisia ja tyttöjen kehossa tapahtuvia muutoksia. Kappaleiden 4.3 sekä 4.4 aiheiden pohjalta kehitimme lautapelin pelikorttien vastaukset. Tyttöjen murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyvät pelikortit ovat eroteltu pelissä vaaleanpunaisella värillä.

Rintojen kehittyminen on usein ensimmäinen merkki naiseksi kasvamisen alkamisesta. Rinnat voivat olla aluksi aran tuntuiset ja pingottuneet, jonka lisäksi ne voivat tuntua ikään kuin kovilta kyhmyiltä. Rintojen säännöllinen tunnustelu on tärkeää, jotta tytöt huomaisivat jos rintoihin tulee muutoksia, kuten kyhmyjä, kovettumia tai haavaumia. Rintojen tunnusteleminen tulisi tehdä kuukautisten jälkeen, koska ennen kuukautisia ja niiden aikana rinnat voivat olla usein arat ja turvonneet. (Väestöliitto 2013u).

Tytöillä kuukautiset alkavat noin 10–14 vuoden iässä. (Jortikka ym. 2007:141). Valkovuoto on merkki hormonitoiminnan alkamisesta ja ensimmäisen kerran sitä ilmaantuu ennen ensimmäisten kuukautisten alkamista. Kuukautisten alettua tyttö saavuttaa sukukypsyyden, mikä on merkinä siitä, että tyttö voi tulla raskaaksi suojaamattoman yhdynnän seurauksena. (Väestöliitto 2013s). Ensimmäisten kuukautisten alkaminen voi aiheuttaa työssä ahdistuksen ja hämmennyksen tunteita. (Terho ym. 2002: 107). Kuukautiset tulevat normaalisti kerran kuussa. Kierron pituus voi vaihdella 26–33 vuorokauden välillä. Kuukautiskierron pituus on yksilöllistä ja kierron pituus voi olla aluksi hyvinkin epäsäännöllistä. Kuukautiskierto lasketaan kuukautisten alkamispäivästä seuraavien kuukautisten alkamispäivään. Jos kuukautiset jäävät tulematta, on hyvä mennä keskustelemaan asiasta kouluterveydenhoitajalle. Kuukautisten poisjäänti voi olla myös merkki alkaneesta raskaudesta, jos tyttö on ollut suojaamattomassa yhdynnässä. (Väestöliitto 2013t.) Kuukautisvuodon kesto vaihtelee yleensä muutamasta päivästä viikkoon. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013e). Gynekologin eli naistentautien erikoislääkärin luokse on hyvä hakeutua ensimmäisen kerran kun ehkäisy ja siihen liittyvät asiat tulevat ajankohtaisiksi. (Väestöliitto 2013ö).

Nykypäivänä on olemassa laaja valikoima erilaisia kuukautissuojia, kuten terveysseiteitä, tamponeja ja kuukuppeja. Kuukautisten aikana puhtaudesta huolehtiminen on tärkeää sekä terveyden, että oman viihtyvyyden vuoksi. Kuukautissuojia tulee vaihtaa riittävän usein infektioriskin ehkäisemiseksi. (Väestöliitto 2013s). Mahdollisia kuukautiskipuja voi helpottaa käyttämällä tulehduskipulääkkeitä. Jos tulehduskipulääkkeet

eivät lievitä kipuja riittävästi, on lääkärin puoleen kääntyminen tarpeellista. (Väestöliitto 2013v.)

Murrosiässä tyttöjen rasvakudos lisääntyy ja kehon muodot muuttuvat naisellisimmiksi, jonka seurauksena myös lantio levenee. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013e). Lantion leveneminen mahdollistaa lapsen synnyttämisen alateitse. (Väestöliitto 2013g). Murrosiän myötä myös tyttöjen karvan kasvu lisääntyy kainaloissa ja sukupuolielinten ympärillä. Sukupuolielimiä ympäröivää karvoitusta kutsutaan häpykarvoitukseksi. (HIV-säätiö 2012d.)

4.3 Pojissa tapahtuvat murrosiän muutokset

Tämän luvun tarkoituksena on käsitellä poikien murrosikään liittyviä asioita, joita ovat siemensyöksyt, kivesten ja peniksen kasvu sekä poikien kehossa tapahtuvat murrosiän muutokset. Poikien murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyvät pelikortit ovat merkitty pelissä vaaleansinisellä värillä.

Siemensyöksyjen alkaminen kertoo siitä, että poika on saavuttanut sukukypsyyden. (Väestöliitto 2013w). On normaalia, että pojat saavat murrosiässä yöllisiä siemensyöksyjä. Yölliset siemensyöksyt tarkoittavat sitä, että poika näkee nukkuessaan kiihottavia unia, jolloin penis jäykistyy ja siitä purkautuu siemennestettä. (Jortikka ym. 2007: 141). Siemenneste, toiselta nimeltään sperma on vaaleaa tai hieman harmaata hyytelömäistä nestettä, mikä sisältää miljoonia siittiöitä ja muita ainesosia. (Väestöliitto 2013w). Erektiossa peniksen paisuvaiskudokset täyttyvät verellä, jonka seurauksena penis kasvaa ja kovettuu. (Väestöliitto 2013x).

Testosteroni-hormonin tuotannon lisääntymisen myötä poikien paino ja lihasvoima lisääntyvät murrosiässä (HIV-säätiö 2013d). Testosteroni vaikuttaa myös parran, viiksen, kainaloiden ja sukupuolielimiä ympäröivän alueen lisääntyneeseen karvojen kasvuun. Murrosiässä poikien ääni madaltuu. Ääni voi vaihdella matalien ja korkeiden äänneiden välillä. Nämä muutokset johtuvat äänihuulten kasvamisesta. (Väestöliitto 2013y.) Murrosiän fyysisiin muutoksiin lukeutuvat myös poikien hartioiden leveneminen. (Jortikka ym. 2007:141). Myös poikien rinnat voivat kasvaa jonkin verran murrosiässä. Jopa puolella pojista rinnat kasvavat murrosiän seurauksena. Rintojen kasvu johtuu hormoneista ja menee ohi yleensä 1,5 vuodessa. (Väestöliitto 2013y.)

Penis on jokaisella pojalla omanlainen. Eri penismalleilla ei ole vaikutusta peniksen toimivuuteen, joten ei siis ole olemassa yhtä oikeanlaista penistä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013d). Tavallisesti peniksen kasvu alkaa vuosi sen jälkeen kun kives-
ten kasvu on alkanut. Normaalisti tämä ajoittuu ikävuosien 11–15 välille. Peniksen ke-
hitys on kuitenkin yksilöllistä. Yleensä kasvu kestää noin kaksi vuotta. (Väestöliitto
2013z.) Kivesten tutkiminen on tärkeää, jotta pojat oppisivat tunnistamaan kiveksissä
normaalista poikkeavat muutokset, joita voivat olla esimerkiksi muhkurat, kovettumat,
tyrät, kohjut, kasvaimet ja kiertymät. (Väestöliitto 2013å.) Joillakin pojilla voi olla ahdas
esinahka. Ahtaan esinahkan tunnistaa siitä, kun poika ei saa vedettyä esinahkaa taak-
sepäin ilman, että terska tulee näkyviin. Ahtaan esinahkan tuntomerkkejä ovat myös
erektio- ja virtsauskipu. Ahtaan esinahkan tuntomerkit ovat syy ottaa yhteys kouluter-
veydenhoitajaan. (Väestöliitto 2013ä.)

4.4 Muut murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyvät asiat

Tässä luvussa on esitelty sekä tyttöjen että poikien murrosikään ja seksuaalisuuteen
liittyviä asioita, joita ovat tunteet, ystävyys, hygienia, pituuskasvu, seurustelu, ehkäisy,
yhdyntä, raskaus, sukupuolitaudit, seksuaalinen suuntautuminen ja turvataidot. Yhtei-
siä aiheita kuvaavat pelikortit ovat merkitty peliin violetilla värillä.

Murrosiälle on tyypillistä, että lapsi kokee paljon uusia, voimakkaita ja ristiriitaisia tuntei-
ta. Tunteet voivat olla iloisia, ahdistavia, kiihottavia tai pelottavia. Omia tunteita on hyvä
oppia tunnistamaan ja keskustelemaan niistä. (Väestöliitto 2013n.) Murrosiässä esiin-
tyviä vaikeita tunteita voi purkaa esimerkiksi itkemällä, keskustelemalla koulutervey-
denhoitajan tai ystävän kanssa, myös mieluisan harrastuksen parissa tai tekemällä
mieluisia asioita, jotka saavat hyvälle tuulelle. (Väestöliitto 2013o).

Ystävillä on tärkeä rooli 11–12-vuotiaan lapsen elämässä. (Storvik-Sydänmaa – Tal-
vensaari – Kaisvuo – Uotila 2012: 64–65). Ystävät tukevat vaikeissa tilanteissa ja heil-
tää saa hyviä neuvoja. Hyväänkin ystävyteen liittyy aina negatiivisia tunteita. (Väestöliit-
to 2013q.) Seurustelu merkitsee eri asioita iästä riippuen. Aluksi se voi olla esimerkiksi
kirjelappujen ja viestin lähettelyä ihmiselle, josta pitää. Aikuisena seurustelu muuttuu
pidempikestoisemmaksi yhdessä olemiseksi ja tekemiseksi. Seurustelusuhhteessa kaksi
ihmistä jakaa keskenään mielipiteitä, tunteita, kosketusta ja arkea. (Väestöliitto 2013p.)

Murrosiässä pituuskasvu nopeutuu ja lapsi voi kasvaa pituutta jopa 10 senttimetriä vuodessa. Myös kiinnostus vastakkaista sukupuolta kohtaan lisääntyy. (Jortikka ym. 2007: 140.) Ihon hiki- ja talirauhasten toiminnan vilkastuminen aiheuttaa finnejä, hiusten rasvoittumista ja hien hajun voimistumista. (Väestöliitto 2013g). Finnién ennaltaehkäisyn tärkein tekijä on säännöllinen kasvojen pesu aamuin illoin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013a.) Hien hajua voi vähentää peseytymällä päivittäin, jonka lisäksi suihkun jälkeen deodorantin käyttö on suositeltavaa. Jos normaalin deodorantin käyttö ei riitä ehkäisemään hien hajua tarpeeksi, voi tällöin kokeilla antiperspirantin käyttöä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013b.)

Ehkäisymenetelmiä on olemassa monia erilaisia, joista jokainen voi valita itselleen sopivimman. Eri ehkäisymenetelmiä ovat kondomi, ehkäisytabletit, ehkäisykapseli, ehkäisyvälineistä kondomi on ainoa, joka suojaa raskauden lisäksi myös sukupuolitaudeilta. (Väestöliitto 2013i). Kondomeja voi ostaa monista eri paikoista, kuten päivittäistavara-kaupoista, kioskeista tai huoltoasemilta. (Väestöliitto 2013h). Jälkiehkäisyllä tarkoitetaan tablettiä, joka tulee ottaa mahdollisimman pian yhdynnän jälkeen, jossa ei ole käytetty mitään ehkäisymenetelmää. Myös kondomin rikkoutuessa tai sen luiskahtaessa pois peniksen päältä, on syytä käyttää jälkiehkäisyä. (Väestöliitto 2013k).

Yhdyntä on eräs seksin harrastamisen muoto. Yhdyntä on seksuaalinen tapa osoittaa ja jakaa kiintymyksen ja välittämisen tunteita. (Väestöliitto 2013l). Suojaamattomalla yhdynnällä tarkoitetaan yhdyntää, jossa ei ole käytetty kondomia. (HIV-säätiö 2013c). Itsetyydytyksellä eli masturboinnilla tarkoitetaan omien sukupuolielinten koskettelua ja hyväilyä. Itsetyydytys on hyvä ja turvallinen tapa tutustua itseensä ja sitä olisi hyödyllistä harjoitella ennen yhdyntöjen aloittamista, jotta oppisi tuntemaan mikä itsestä tuntuu hyvältä. (HIV-säätiö 2013e.) Raskauden mahdollisuus on aina olemassa, jos on ollut yhdynnässä ilman ehkäisyä. (Väestöliitto 2013m). Raskaus kestää yhdeksän kuukautta. (Jortikka ym. 2007: 144).

Sukupuolitaudilla tarkoitetaan bakteerin tai viruksen aiheuttamaa tartuntatautiä, joka voi tarttua seksin aikana limakalvosuhteissa. Limakalvoa on monessa eri paikassa ympäri ihmisen kehoä, kuten suussa, nenässä, peräaukossa, tereassa ja emättimessä. (Väestöliitto 2013j.) Sukupuolitautitartuntaa epäiltäessä on hyvä ottaa yhteys koulu-terveydenhoitajaan, joka ohjaa lasta eteenpäin asian suhteen. (HIV-säätiö 2013b).

Seksuaalisella suuntautumisella tarkoitetaan sitä, millaisista ihmisistä henkilö kiinnostuu seksuaalisessa mielessä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2013c.) Seksuaalinen suuntautuminen on usein vahvasti sidoksissa kulttuuriin. Seksuaalisella suuntautumisella on vaikutuksia yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. Toisten ihmisten ja heidän reaktioidensa kautta voi aiheutua seksuaalivähemmistöjä kohtaan sosiaalisia ongelmia, kuten syrjintää. (Apter ym. 2006: 138, 144.) Ei ole olemassa yhtä oikeanlaista seksuaalista suuntautumista. Seksuaalinen suuntautuminen on jokaisen ihmisen oma valinta ja se voi muuttua elämän aikana. Erilaisia seksuaalisia suuntautumisen muotoja ovat heteroseksuaali, homoseksuaali, biseksuaali, aseksuaali tai transsuuntautunut. Heteroseksuaali tuntee vetoa vastakkaista sukupuolta kohtaan. (Mielenterveyden keskusliitto 2013). Käsitteellä homoseksuaali puolestaan tarkoitetaan henkilöä, joka tuntee vetoa samaa sukupuolta olevaan ihmiseen. (HIV-säätiö 2013a). Biseksuaali taas on kiinnostunut molemmista sukupuolista. Aseksuaali ei koe seksuaalista halua, eikä saa nautintoa seksin harrastamisesta, joskin voi silti kaivata rakkautta ja parisuhdetta. Transseksuaali ei koe kuuluvansa sukupuoleen, johon hänet ympäristön mukaan määritetään. (Mielenterveyden keskusliitto 2013.)

Seksuaalisella kaltoinkohtelulla tarkoitetaan vastoin omaa tahtoa tapahtuvaa seksuaalista toimintaa. Seksuaaliseksi kaltoinkohteluksi lasketaan myös yli 16-vuotiaan tekemät seksuaaliset teot alle 16-vuotiaalle. (Väestöliitto 2013r.) Seksuaalisessa kaltoinkohtelussa on kyse toisen ihmisen kohtelemisesta huonosti, seksuaalisesti tai seksuaalisuuteen viittaavia keinoja hyödyntäen. Käsite sisältää kaikki seksuaaliseen itsemääräämisoikeuteen liittyvät loukkaukset. (Vilka 2011: 51.)

5 5.–6.luokan seksuaalikasvatus

Tässä luvussa on esitelty 5.–6.luokan opetussuunnitelmaa biologian ja terveystiedon näkökulmasta. Opetussuunnitelmasta olemme saaneet tietopohjaa sille, mitä 5.–6.luokkalaisille tulee koulussa opettaa murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyen. Lisäksi luvussa perehdytään 5.–6.luokkalaisten omiin tiedontarpeisiin ja kiinnostuksenkohteisiin sekä hyväksi koettuihin opetusmenetelmiin Puusniekan (2004) tutkimuksen kautta. 5.–6.luokkalaisten omia tiedontarpeita ja kiinnostuksenkohteita olemme hyödyntäneet pelin tekemisessä tekemällä peliin kysymyksiä nimenomaisista teemoista.

5.1 5.–6.luokkaisten opetussuunnitelma

5.–6.luokkalaisten opetussuunnitelmassa biologian ja maantiedon opintoihin sisältyy myös terveystiedon opetusta. Terveystiedon opetuksessa oleellisia sisältöjä ovat oma fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kasvu ja kehitys, johon lukeutuvat muun muassa murrosiän muutokset, lisääntyminen, oman kehon arvostaminen ja suojeleminen, seksuaalisen kehityksen yksilölliset vaihtelut sekä ihmissuhteisiin, huolenpitoon ja tunteisiin liittyviä tekijöitä. Opintojen sisältöihin lukeutuvat edellä mainitun lisäksi suvaitsevaisuus sekä ikäkauteen liittyvät oikeudet ja vastuu. (Opetushallitus 2004: 176–177.)

Opetussuunnitelman mukaan kuudennen luokan päättyessä oppilaan hyvä osaaminen edellyttää sitä, että hän osaa tarkastella omaa kasvuaan ja kehitystään, ja tunnistaa niihin liittyviä muutoksia, osaa kertoa murrosiän ja seksuaalisen kehityksen muutoksista kummankin sukupuolen osalta sekä tuoda esiin konkreettisia esimerkkejä muutosten yksilöllisestä ilmenemisestä. Oppilas osaa antaa esimerkkejä tavoista ilmaista tunteita, jonka lisäksi hän hallitsee keinot tunteiden säätelyyn. Oppilas osaa ottaa huomioon myös muiden ihmisten näkökulman ja ymmärtää ihmisten ilmaisevan tunteita eri tavoin. Kuudennen luokan päättyessä oppilas tuntee ikävaiheeseensa liittyvät oikeudet ja vastuun. (Opetushallitus 2004: 178.)

5.2 5.–6.luokkalaisten tiedontarpeet

5.luokkalaisten tyttöjen kiinnostuksen kohteisiin lukeutuivat murrosiän muutokset, ihmissuhteet, ihastuminen ja rakastuminen. 5.luokkalaiset pojat olivat myös kiinnostuneita murrosiän muutoksista. Erityisesti poikia kiinnostivat parrankasvu ja hikoilu. Sekä tytöillä että pojilla kiinnostus murrosikään liittyvistä muutoksista keskittyi nimenomaan omaan sukupuoleen. (Puusniekka 2004: 81–83.)

Viidennen luokan aikana koulussa käsittelyyn tulee murrosiän muutokset niin tyttöjen kuin poikienkin osalta. Opetussuunnitelman mukaan kuudennen luokan päättyessä lapsen tulee osata kertoa kummankin sukupuolen kehityksestä. (Opetushallitus 2004: 178.) Pelimme sisältää edellä mainittujen tyttöjen ja poikien kiinnostuksen kohteiden pohjalta kehitettyjä kysymyksiä. Opetussuunnitelmaan pohjautuen pelimme sääntöihin kuuluu se, että molemmat sukupuolet saavat tietoa vastakkaisen sukupuolen murrosiän muutoksista ja seksuaalisuudesta, vaikka Puusniekan (2004: 81–83) tutkimuksen mukaan 5.luokkalaiset halusivat saada tietoa ainoastaan omasta sukupuolestaan. Se,

missä kokoonpanoissa peliä pelataan luokissa, on opettajan päätettävissä hänen oman arvionsa perusteella. Opettajan on hyvä tuntea luokkansa oppilaat hyvin ja osata soveltaa opetusmateriaalit- ja menetelmät tämän mukaan. (Ilvonen 2013).

5.–6.luokkalaisten seksuaalitetämys on vaihtelevaa. Ryhmästä riippuen opetuksessa on tarkoituksena pysyä lasten tasolla. Asioista puhutaan niiden oikeilla nimillä ja seksiä ja seksuaalisuutta pidetään luonnollisena, mutta yksityisenä asiana. Opetuksessa pyritään korostamaan jokaisen yksityisyyttä (Salokangas 2013.) Opinnäytetyön ikäryhmän vaihteleva seksuaalitetämys on asettanut haasteita pelin tekemiselle. Erityistä haastetta on luonut se, että peli soveltuisi mahdollisimman hyvin jokaiselle oppijalle.

6.luokkalaisia tyttöjä kiinnosti oma kasvu ja kehitys yhtä suurissa määrin kuin samankäisiä poikia. 5.luokkalaisiin tyttöihin ja poikiin verraten 6.luokkalaiset olivat kiinnostuneita myös vastakkaisen sukupuolen kehityksestä. Tämän lisäksi tyttöjen kiinnostuksen kohteisiin lukeutuivat ihastumiseen ja rakastumiseen liittyvät tunteet. Tyttöjä mietitytti myös heidän ikäisilleen sopiva seurustelu. Pojat sen sijaan kertoivat kaipaavansa lisää tietoa seksistä. 6.luokkalaiset olivat tutkimuksen ainoa ikäryhmä, jotka kokivat tarvitsevänsä tietoa sukupuolitaudeista. (Puusniekka 2004: 87.) Pelissä olemme huomioineet 6.luokkalaisten tiedontarpeen koskien sukupuolitauteja sisällyttämällä peliin kysymyksiä sukupuolitauteihin liittyen.

5.3 5.–6.luokkalaisten hyväksi kokemat opetusmenetelmät

5.luokkalaiset ja osa 6.luokkalaisista tytöistä toivoi, että käsiteltäessä tiettyjä terveyteen liittyviä aiheita tyttöjen ja poikien olisi hyvä olla eri ryhmissä. Tytöt kokivat, että murrosikään liittyvistä muutoksista olisi kiusallista puhua poikien läsnä ollessa. 5.luokkalaiset pojat taas sen sijaan eivät kokeneet tarpeelliseksi opiskelua ainoastaan poikaryhmissä, vaan olisivat olleet valmiita opiskelemaan asioita yhdessä tyttöjen kanssa. Osa 6.luokkalaisista pojista halusi opiskella terveyteen liittyviä asioita yhdessä tyttöjen kanssa, jotta he oppisivat myös tyttöihin liittyviä asioita. Osa taas koki tyttöjen kanssa yhdessä opiskelun kiusallisena. (Puusniekka 2004: 116–119.) Tämän perusteella olemme sisällyttäneet peliin kaksi erillistä pelilautaa, jotka mahdollistavat pelaamisen tyttö-, poika- ja sekaryhmissä.

Osa 5.luokkalaisista tytöistä koki, että opettajan olisi hyvä olla samaa sukupuolta oleva henkilö. Sekä 5.luokkalaiset pojat että tytöt kokivat sopivaksi opettajaksi useimmiten

terveydenhoitajan tai jonkun muun asiantuntijan. 6.luokkalaisista tytöistä osa koki oman opettajan olevan sopiva henkilö opettamaan terveyteen liittyviä asioita, kun taas osan mielestä muu kuin oma opettaja sopisi tehtävään paremmin. 6.luokkalaiset pojat kokivat terveydenhoitajan tai muun asiantuntijan olevan yhtä hyvä opettamaan terveyteen liittyviä asioita kuin oma opettaja. (Puusniekka 2004: 116–119.) Näiden tulosten pohjalta olemme kehittäneet pelimme kouluterveydenhoitajien ja opettajien käyttöön opetusmateriaaliksi. Kouluterveydenhoitajan tai opettajan on tarkoitus toimia pelissä ohjaavana aikuisena, jonka tehtäviin kuuluu pelivuorojen jakaminen, vastausten tulkitseminen, pelin kulun eteneminen sekä tarvittaessa lisätiedon antaminen.

5.luokkalaiset tytöt pitivät asiantuntijavierailuja hyvänä opetusmenetelmänä. 5.luokkalaiset pojat suosivat opetusmenetelmänä keskustelevaa tyyliä sekä ryhmätöitä. 6.luokkalaisten tyttöjen mieleen olivat erityisesti tutustumiskäynnit sekä oppilaiden esittämät alustukset tuntien alussa. 6.luokkalaiset poikien mielestä luokassa tapahtuva keskustelu oli paras tapa opettaa terveyteen liittyviä asioita, myös videot ja ryhmätyöt kiinnostivat poikia. Pojat mainitsivat myös, että lautapelit voisivat olla sopiva opetusmenetelmä opetella terveyteen liittyviä asioita. (Puusniekka 2004: 116–119.) Nämä tutkimustulokset tukivat meitä päätöksessämme tehdä lautapeli. Edellä mainituista tuloksista tulee ilmi, että oppilaiden mieleen olivat erityisesti aktiiviset ja osallistavat opetusmenetelmät. Kehittämämme lautapeli on hyvä opetusmenetelmä, koska oppilaat saavat itse aktiivisesti osallistua omaan oppimiseensa. Tämän lisäksi pelissä yhdistyy ryhmässä toimiminen. Pelaamisen myötä pelaajien välille on tarkoitus syntyä keskustelua.

6 Terveyskasvatusmenetelmät

Tässä luvussa on käsitelty WHO:n seksuaalikasvatuksen standardeja 11–12-vuotiaiden osalta. Standardien tarkoituksena on vastata Euroopassa ilmenneeseen seksuaalikasvatusta koskeviin tarpeisiin. Standardit pyrkivät ohjaamaan myös sitä, mitä lasten tulisi tietää ja ymmärtää eri ikäkausina seksuaalikasvatukseen liittyen. (Maailman terveysjärjestö WHO 2010: 3;7.) Lautapelimme pelikortteihin olemme sisällyttäneet kysymyksiä seksuaalikasvatuksen standardien eri teemoihin liittyen. Lisäksi luvussa on käsitelty seksuaalisuuden portaita 5.–6.luokkalaisten osalta sekä peliä opetusmenetelmänä oppijoiden ja opettajien näkökulmasta.

6.1 WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa

WHO:n seksuaalikasvatuksen standardeissa on esitelty taulukko, johon on koottu eri ikävaiheissa annettavan opetuksen sisältö eri ikäryhmittäin. Ikäryhmistä valitsimme opinnäytetyötämme koskevan ikäryhmän, eli 9–12-vuotiaat lapset. Taulukossa opetetavat opetussisällöt on jaettu neljään eri osaan. Ensimmäinen kohta käsittelee seksuaalikasvatuksen pääaiheita ja niille asetettuja vähittäisvaatimuksia. Nämä ovat aiheita, joiden täytyy vähintään sisältyä WHO:n seksuaalikasvatuksen standardien mukaan opetukseen. Toisen ja kolmannen kohdan tarkoitus on syventää ja täydentää pääaiheita, näiden kohtien ottaminen opetukseen mukaan on vapaaehtoista. Neljäljanteen eli viimeiseen kohtaan lukeutuvat ne aiheet, joita on käsitelty jo aikaisemmissa ikäryhmissä. Ne tulevat esille myös monissa myöhemmissä ikäryhmissä yksityiskohtaisemmin ja eri näkökulmista katsottuna. Opinnäytetyössä huomioimme taulukon mukaiset pääaiheet, joiden pohjalta olemme laatineet osan lautapelin kysymyskorttien kysymyksistä. (Maailman terveysjärjestö WHO 2010: 35–36.)

WHO:n taulukossa käsiteltävät aiheet on jaettu kahdeksan eri pääteemaan alle. Pääteemoja käsitellään kolmesta eri näkökulmasta, jotka ovat tiedot, taidot ja asenteet. Tiedot määrittävät sen, mitä lapselle on koulussa kerrottava. Taidot käsittävät ne asiat, joita lapselle on opetettava. Tämän lisäksi lasta on autettava ymmärtämään erilaisia asenteita. Ensimmäiset neljä pääteemaa käsittelevät ihmiskehoa ja sen kehitystä, hedelmällisyyttä, lisääntymistä, seksuaalisuutta ja tunteita. Ihmiskehosta ja ihmisen kehityksestä lapselle tulee kertoa hygieniasta ja murrosiän varhaisista muutoksista ja siitä, miten hän ottaa nämä muutokset vastaan. Lapsi tulisi saada ymmärtämään, että kaikki vartalot ovat erilaisia. (WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010: 35; 45.) Näiden aiheiden pohjalta olemme valinneet lautapeliin esimerkiksi kuukautisiin ja siemensyöksyihin liittyviä kysymyksiä. Hedelmällisyyteen ja lisääntymiseen liittyen lapselle on kerrottava lisääntymisestä, raskaudesta, suojaamattomasta seksistä ja ehkäisyvälineistä sekä niiden käytöstä. (Maailman terveysjärjestö WHO 2010: 45). Lautapeleistä löytyy kysymyksiä kaikista neljästä edellä mainitusta aiheesta.

Seksuaalisuus-teemasta lapselle pitäisi kertoa ensimmäisestä seksuaalisesta kokemuksesta, seksuaalisesta suuntautumisesta sekä erilaisesta seksuaalisesta käyttäytymisestä yksilöiden välillä. Lapselle tulee myös opettaa, miten erilaisista seksuaalisista tunteista puhutaan ja miten niitä ilmaistaan sekä ymmärretään. On tärkeää, että lapsi oppii kunnioittamaan ja hyväksymään seksuaalivähemmistöjä sekä hyväksymään sek-

suaalisuuden eri muotoja. Lapsen on myös hyvä oppia, että seksuaalisuus on oppimisprosessi, joka kehittyy läpi elämän. Lapselle tulee myös opettaa turvataitoja, jotta hän välttyisi ei-toivotuilta seksuaalisilta kokemuksilta. Tunteita opettaessa tulee käsitellä eri tunteita sekä sitä, miten niitä ilmaistaan ja tunnistetaan. Lapsen tulee oppia myös ihmisten väliset yksilölliset erot intimitteettiä koskien. Myös muiden ihmisten yksityisyyden kunnioittaminen sekä toiveiden, tarpeiden ja rajojen huomiointi lapsen tulee oppia. (Maailman terveysjärjestö WHO 2010: 45–46.)

Loput neljä pääteemaa ovat ihmissuhteet, elämäntyyli, seksuaalisuus, terveys, hyvinvointi, seksuaalioikeudet ja seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. Ihmissuhteisiin ja elämäntyyliin liittyen käsiteltäviä asioita ovat ystävyys ja parisuhteen erot, erilaiset tavat seurustella sekä ymmärrys sukupuolten tasa-arvoisuudesta parisuhteessa. Seksuaalisuus, terveys ja hyvinvointi -teeman alle sijoittuvat kertominen suojaamattomasta seksistä, seksuaalisesta hyväksikäytöstä, seksuaalisten kokemusten vastuunottamisesta, rajojen asettamisesta ja toiveiden ilmaisemisesta seksuaalisissa kokemuksissa. Seksuaalioikeus- teeman mukaan lapsen pitäisi tulla tietoisiksi seksuaalisuutta koskevista oikeuksista ja oppia toimimaan niiden mukaan. Seksuaalisuutta määrittävät sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät sisältävät vertaispaineen, median, pornografian, kulttuurin, uskonnon, sukupuolen, lakien ja sosioekonomisen aseman vaikutusten kertomisesta seksuaaliseen käyttäytymiseen. Lapsi on opetettava tarkastelemaan ja keskustelemaan kriittisesti yllä mainituista vaikutteista. (Maailman terveysjärjestö WHO 2010: 46–47.)

6.2 Seksuaalisuuden portaat

Seksuaalisuuden portaat on Opetushallituksen kehittämä materiaali, jota voidaan hyödyntää kouluissa opetusmateriaalina. Sen ovat kehittäneet Väestöliiton seksuaaliterveysklinikan asiantuntijat. (Väestöliitto 2013e.) Seksuaalisuuden portaiden yhdeksää askelmaa apuna käyttäen on helppoa käydä läpi lapsen seksuaalisuuden kehitysvaiheita, pohtia lapsen sen hetkistä paikkaa portailta ja käydä läpi portaiden vaiheita ja niille kuuluvia kehitystehtäviä konkreettisesti. (Väestöliitto 2013e.) Seksuaalista kehittymistä tapahtuu järjen, tunteen ja biologian tasolla. Järjen tasolla opitaan, ymmärretään ja omaksutaan tietoa eri tavoin. Tunteen tasolla koetaan, ymmärretään ja opetellaan hallitsemaan erilaisia tunteita. Biologian tasolla jokainen kehittyy omaa tahtiaan mieheksi tai naiseksi. (Väestöliitto 2013f.)

Seksuaalisuuden portaiden mukaan viidennellä luokalla tulisi käydä läpi Tuttu - kaverille kerrottu -porras sekä Tykkään sinusta -porras. Kaksi edellä mainittua porrasta käsittelevät erityisesti tunteisiin liittyviä asioita (Korteniemi-Poikela – Cacciatore 2000: 37.) Tuttu - kaverille kerrottu -portaalla lapsi kertoo ihastumisestaan hyvälle ystävilleen, mutta ei ihastuksensa kohteelle. Tällä portaalla lapsi hakee hyväksyntää omille tunteilleen ystävilta. Seuraavalle portaalle siirtyminen edellyttää, että lapsi saa hyväksyntää ja tukea ystäviltaan. Ystävyysuhteet joutuvat tällä portaalla koetukselle ja lapsi joutuu joissakin tilanteissa pohtimaan ystävyysuhteen jatkumista. (Korteniemi-Poikela – Cacciatore 2000: 27.) Biologian näkökulmasta viidennen luokan aikana koulussa tulisi myös käsitellä seksuaalisuuden portaat viimeiselle eli Rakastella -portaalle asti. Tavoitteena on, että lapsi saa mahdollisuuden tutustua seksuaalisen kanssakäymisen ja seksuaalisten tuntemusten, kuten kiihottumisen ja mielihyvän merkityksiin oman kiinnostuksensa mukaan. (Korteniemi-Poikela – Cacciatore 2000: 37.) Edellä mainittuja asioita käsiteltäessä on tärkeää muistaa, että jokainen lapsi on yksilö. Toiselle lapselle asiat voivat olla hyvinkin ajankohtaisia, kun taas toiselle ne eivät ole vielä lainkaan ajankohtaisia.

Kuudennella luokalla käsittelyyn tulisi ottaa Käsi kädessä -porras. Tavoitteena on, että lapsi oppii tiedostamaan oman seksuaalisuutensa etenemisen niin biologian, järjen kuin tunteenkin osa-alueilla. On tärkeää, että lapsi saa valmiuksia pystyä käsittelemään erilaisia tunteita ilon ja surun välillä. (Korteniemi-Poikela – Cacciatore 2000: 37.) Tällä portaalla lapsi uskaltaa kertoa tunteistaan ja ottaa riskin silläkin uhalla, että vastapuoli ei tunnekaan samoin. Lapsi kertoo tunteistaan ihastuksensa kohteelle konkreettisesti, esimerkiksi itse tehdyn viestin välityksellä. Tällä portaalla lapselle on tärkeää, että hän on uskaltanut kertoa ihastuksen kohteelle tunteistaan ja, että ihastuksen kohde tietää tunteet. Tyypillistä on, että suoraa kommunikointia ihastuksen kohteen kanssa ei välttämättä tapahdu ollenkaan. (Korteniemi-Poikela – Cacciatore 2000: 28.)

6.3 Peli opetusmenetelmänä

Pivec (2007) on jaotellut tutkimuksessaan pelin hyötyjä niin oppijan kuin opettajan näkökulmasta. Oppijoiden näkökulmasta esiin nousseita asioita olivat hauskanpito pelaamisen ohella, tunteiden ilmaisemisen kehittyminen, itsensä haastaminen, vaikeista tilanteista oppiminen ja niiden ratkaiseminen sekä pelin avulla erilaisiin rooleihin eläytyminen. Tutkimuksessa tulee esille, että oppijat pitävät pelejä hyvinä oppimismenetelminä, koska pelien avulla oppiminen on hauskaa ja peleissä voi haastaa itsensä (Pivec 2007: 389.) Edellä mainittua tuki myös lautapelimme testauksessa ilmi tulleet lasten

mielipiteet siitä, että pelin on hyvä ja kiva tapa oppia uusia asioita. Lapset olivat myös sitä mieltä, että pelissä pääsee itse aktiivisesti osallistumaan omaan oppimiseensa. Pelaamalla voi oppia vaikeista tilanteista ja niiden ratkaisemisesta. (Pivec 2007: 389).

Opettajat ajattelivat pelin motivoivan oppijoita ja pelien tarjoavan mahdollisuuksia oppia hallitsemaan kokonaisuuksia paremmin. Opettajien mukaan pelit tukevat oppijoiden välistä vuorovaikutusta ja saavat aikaan keskustelua (Pivec 2007:389–390.) Myös Ilvosen (2013) mukaan pelit motivoivat oppijoita ja niiden avulla voidaan oppia kognitiivisia, sosiaalisia ja ryhmätyöskentelytaitoja. Ilvosen kokemus tukee Pivec (2007) tutkimuksen tuloksia siitä, että peli on motivoiva tapa oppia uusia asioita. Peli on opetusmenetelmänä aktivoiva, jossa jokainen joutuu osallistumaan (Salokangas 2013). Pivec (2007) mukaan opettajien näkökulmasta pelit toimivat myös hyvin uusien aiheiden avaajina ja kasvattavat näin oppijoiden kiinnostusta aiheeseen. Tämä on meille tärkeä tieto, koska olemme ajatelleet, että kehittämämme lautapeli toimisi murrosiän muutoksiin ja seksuaalisuuteen liittyvien asioiden opettamisessa opetusmateriaalina. Pelaamisen avulla pystytään murtamaan sosiaalisia ja kulttuurisia rajoja. Pelaaminen tukee myös oppijoiden henkilökohtaista kehitystä, jonka seurauksena itsearvostuksen tunne lisääntyy. Lisäksi opettajien mielestä pelit motivoivat oppijoita ja auttavat hallitsemaan kokonaisuuksia. Pelit myös tukevat pelaajien välistä vuorovaikutusta ja herättävät keskustelua. (Pivec 2007: 389–390.)

7 Opinnäytetyön työtavat ja menetelmät

Aloimme perehtyä opinnäytetyön aiheeseen aiempia opinnäytetöitä lukemalla Theseus julkaisuarkistosta. Opinnäytetöitä lukiessa huomasimme, että yläkoululaisille suunnattuja materiaaleja löytyi runsaasti, mikä vahvisti ajatuksiamme nimenomaan alakouluikäisille suunnatun lautapelin tärkeydestä. Suunnitelman mukaisesti osallistuimme aihe- ja suunnitelmaseminaareihin, joissa saimme hyödyllisiä kehittämis ehdotuksia ja palautetta, jonka pohjalta lähdimme työstämään lautapeliä eteenpäin. Lisäksi olemme käyneet säännöllisesti opinnäytetyön ohjauksessa.

Lähtiessämme kehittämään lautapeli-ideaa tarkoituksena oli aluksi tehdä tytöille ja pojille kokonaan erilliset lautapelit. Ajatuksena oli, että molemmissa peleissä olisi käsitelty vain omaan sukupuoleen liittyviä murrosiän muutoksia ja seksuaalisuutta. Kuitenkin perehdyttyämme kirjallisuuteen syvällisemmin, idea erillisistä lautapeleistä jäi taka-

alalle ja sen sijaan visio yhteisestä sekä tytöille että pojille suunnatusta lautapelistä vahvistui. Puusniekan (2004: 87) mukaan kuudesluokkalaiset olivat kiinnostuneita myös vastakkaisen sukupuolen kehityksestä. Myös pelimme testaaminen 11–13-vuotiaalla viidellä lapsella tuki Puusniekan (2004: 87) tutkimuksen tulosta kiinnostuksen tärkeydestä vastakkaisen sukupuolen murrosikää kohtaan.

Opinnäytetyötä tehdessä olemme pyrkineet mahdollisimman tasapuoliseen työnjakoon. Molemmat ovat osallistuneet jokaisen eri työvaiheen tekemiseen tasavertaisesti. Läpi opinnäytetyöprosessin olemme kirjoittaneet tekstiä yhdessä saman koneen ääressä. Olemme kokeneet tämän työtavan meille kummallekin sopivaksi, koska se on mahdollistanut jatkuvan ja välittömän vuorovaikutuksen välillämme.

7.1 Tiedonhaku

Tiedonhakuprosessi alkoi tammikuussa 2013, jolloin suoritimme ensimmäiset tiedonhauk. Opinnäytetyössä olemme huomioineet pääosin 2000-luvulla tehtyjä tutkimuksia. Perehdyimme monipuolisesti eri tietokantoihin, jotta olisimme löytäneet mahdollisimman luotettavaa tietoa opinnäytetyötä varten. Tiedonhaku suorittaessa huomasimme, että seksuaaliterveyteen liittyvää tietoa on kyllä paljon saatavilla. Haasteeksi muodostui löytää tietokannoista tarvitsemaamme tietoa. Vaatimuksia asetti myös se, että suurin osa löytämästämme tiedosta oli suunnattu yläkouluikäisille. Opinnäytetyömme pääpaino on Internetistä hankituissa lähteissä, koska aiheesta löytyi paljon tietoa Internetistä. Lautapelin kehittämisen tueksi halusimme löytää tutkittua tietoa siitä, miksi peli on hyvä opetusmenetelmä ja mitä asioita peleistä voidaan oppia sekä minkälaista tietoa 11–12-vuotiaat lapset murrosikään ja seksuaalisuuteen ohjeiden, suositusten ja omien kiinnostuksenkohteiden mukaan tarvitsevat.

Tiedonhaussa käytimme kahdesti apuna Metropolia Ammattikorkeakoulun informaatiokoiden asiantuntemusta. Medic - viitetietokanta ei ollut työmme viitekehukseen sopiva, koska sen sisältö oli kliiniseen hoitotyöhön painottunut. Cinahl ja EBSCO- tietokannoista löysimme paljon hakutuloksia, mutta haasteeksi muodostui se, että tutkimustulokset perustuivat amerikkalaiseen koulu- ja terveydenhuoltojärjestelmään, joka poikkeaa hyvin paljon Suomen järjestelmästä. Tämän vuoksi emme huomioineet työssä Cinahl tai EBSCO- tietokannoista löytämiämme tutkimuksia. Informaatikoilta saimme ehdotuksen kokeilla ERIC-tietokantaa, joka on erityisesti kasvatustieteisiin painottunut tietokanta. ERIC-tietokannasta löysimme muutamia hyviä artikkeleita, mutta niiden lukeminen

oli maksullista, joten tästä syystä emme hyödyntäneet kyseisiä tutkimuksia. PubMed-tietokanta sisältämä tieto oli esitetty liian biolääketieteellistä näkökulmasta opinnäytetyön tarpeisiin nähden. MetCat-tietokannasta löysimme suurimman osan kirjoista, joita olemme käyttäneet opinnäytetyön lähteinä. Lisäksi olemme hyödyntäneet alakoulun kahden luokanopettajan, Antti Ilvosen sekä Jonna Salokankaan asiantuntemusta. Koko tiedonhakumme on esitelty liitteenä olevassa taulukossa. Liitteenä esitetty tiedonhaku-taulukko on keväältä 2013. (LIITE 1)

Informaattikoiden kanssa käytyjen ohjaustapaamisten pohjalta saimme idean lähteä etsimään tietoa terveystieteiden laitosten sivuilta, koska oivalsimme että aihe liittyy läheisesti terveystieteisiin. Löysimme Jyväskylän terveystieteiden laitoksen sivujen kautta kolme tutkimusta, joista yksi oli saatavilla sähköisenä versiona ja kaksi muuta painetussa muodossa. Näiden tutkimusten lisäksi työmme tärkeimpiä tiedon lähteitä ovat olleet 5.–6.luokkaisten opetussuunnitelma, WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa julkaisu, Väestöliiton nuorten internetsivut, Mannerheimin lastensuojeluliiton internetsivut sekä HIV-säätiön Just Wear it-Internetsivusto. Opinnäytetyössä on käytetty lähteenä erityisen runsaasti Väestöliiton nuorten internetsivuja, koska nuorten Internetsivut on suunnattu nimenomaan opinnäytetyömme kohderyhmälle. Väestöliiton sivut tarjoavat monipuolista tietoa, jonka lisäksi tieto on helposti löydettävissä. Tiedonhakuprosessi oli mielenkiintoista, mutta vaativuutta tiedon löytämiselle asetti opinnäytetyömme monimuotoisuus. Tietoa täytyi hakea monia eri tieteenaloja hyödyntäen.

7.2 Asiantuntijoiden haastattelut

Opinnäytetyötä varten haastattelimme kahta alakoulun opettajaa Antti Ilvosta ja Jonna Salokangasta. Haastattelun merkittävä etu on joustavuus aineistoa kerättyäessä. Haastattelu mahdollistaa aiheiden järjestyksen säätelemisen, jonka lisäksi vastausten tulkinnan mahdollisuuksia on enemmän. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2009: 204–205.) Sekä Ilvonen että Salokangas opettavat molemmat tällä hetkellä neljänsiä luokkia. Ilvonen työskentelee Lauritsalan koulussa Lappeenrannassa ja Salokangas Tiilikankaan koulussa Hollolassa. Salokangas opettaa neljännen luokan lisäksi 5.–6.luokkalaisia viisi tuntia viikossa. Molemmilla on pitkä ja vankka kokemus opettajan työstä ja molemmat ovat opettaneet myös viidettä sekä kuudetta luokkaa uransa aikana.

Otimme Ilvosen ja Salokankaaseen ensimmäisen kerran yhteyttä sähköpostitse elokuussa 2013. Haastatteluiden avulla halusimme selvittää opettajien näkemyksiä siitä,

millä tasolla 5.–6.luokkalaisten seksuaalietämys on, sekä käytetäänkö koulussa riittävästi aikaa murrosiän muutosten ja seksuaalisuuden käsittelyyn. Kysyimme myös asiantuntijoiden mielipiteitä pelin soveltuvuudesta opetusmateriaaliksi. Yhteistyön alussa kysyimme molemmilta lupaa käyttää heidän nimiään opinnäytetyössä. Tämän jälkeen olemme olleet molempiin yhteydessä useita kertoja sähköpostin muodossa. Sähköpostihaastatteluja varten laadimme kysymykset joka kerralla etukäteen ja lähetimme ne sitten aina molemmille asiantuntijoille, joihin he vastasivat takaisin. Sähköpostitse toteutetut haastattelut olivat luotettavuuden säilyttämisen kannalta hyvä tapa kerätä tietoa, koska haastattelut tallentuivat sähköpostiin, josta niihin oli aina helppoa palata tilanteen niin vaatiessa. Asiantuntijoilta saamamme tieto vahvisti ja täydensi hyvin aiemmin hankkimaamme teoretietoa. Ennen opinnäytetyön palauttamista Ilvonen ja Salokangas lukivat haastatteluiden pohjalta kirjoittamamme kohdat, jotta mahdollisilta väärinkäsityksiltä voitiin välttyä.

7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin on tärkeää ottaa huomioon se, miten heidän suostumuksensa saadaan, millaista tietoa heille annetaan ja millaisia riskejä heidän osallistumiseensa liittyy. Tutkimustyön eettisiin periaatteisiin kuuluu, että toisten tekstiä ei saa plagioida. Tutkimuksen tuloksia ei saa myöskään yleistää ilman kritiikkiä, jonka lisäksi tulokset pitää esittää totuudenmukaisesti niitä vääristelemättä. Tuloksista tulee raportoida sillä tavalla, että tieto ei ole virheellistä tai liian niukkaa. Tutkimuksessa käytetyt menetelmät täytyy esitellä täsmällisesti tuoden mahdolliset puutteetkin esille. Eettiset periaatteet määrittävät myös sen, että tutkimukseen myönnettyä rahoitusta tulee käyttää ainoastaan nimenomaiseen tarkoitukseen. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2001: 26–28.) Opinnäytetyö on salassa pidettävä ja siitä johtuen olemme kirjoittaneet Metropolia Ammattikorkeakoulun kanssa sopimukset koskien salassapitovelvollisuutta. Olemme pystyneet noudattamaan salassapitovelvollisuutta hyvin.

Pelin sisältöä kehitettäessä olemme pyrkineet tekemään pelistä tasa-arvoisen tekemällä kysymyksiä tytöille ja pojille saman verran. Pelissä olemme huomioineet myös seksuaalivähemmistöt tekemällä peliin kysymyksen aiheeseen liittyen. Tällä halusimme tuoda esiin sitä, että seksuaalivähemmistöt kuuluvat väestöön siinä missä heteroseksuaalitkin. Työn luotettavuutta arvioitaessa tulee huomioida se, että testasimme pelin 11–13-vuotiailla lapsilla, vaikka opinnäytetyömme kohderyhmä on 11–12-vuotiaat lapset. Testaajaryhmämme ikä ei siis vastannut täysin opinnäytetyömme ikäryhmää.

Opinnäytetyömme luotettavuuden lisäämiseksi kaksi alakoulun opettajaa Antti Ilvonen Lappeenrannan Lauritsalan koulusta ja Jonna Salokangas Hollolan Tiilikankaan koulusta ovat osallistuneet opinnäytetyömme tekemiseen toimimalla asiantuntijaroolissa. Olemme olleet asiantuntijoihin yhteydessä sähköpostitse pitkistä välimatkoista johtuen. Haastatteluiden luotettavuutta nostaa se, että Ilvosella sekä Salokankaalla on pitkä työkokemus opettajan työstä. Tutkittua tietoa vahvistaa asiantuntijoiden tieto ja kokemus. Opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta nostaa myös se, että olemme vieneet työn plagiointiohjelma Turnitin läpi, jonka tuloksen mukaan plagioinnin osuus työssä oli hyväksyttävissä rajoissa.

Hyvä lähdemateriaalin kirjoittaja on arvostettu ja tunnettu. Hyvän lähdemateriaalin tulee olla alkuperäinen ja riippumaton, jossa viitteet on merkitty oikein (Mäkinen 2005: 86.) Valitessa lähdemateriaaleja olemme pyrkineet ottamaan huomioon lähteiden tuoreuden ja alkuperän. Pääosa käyttämistämme lähteistä on peräisin 2000-luvulta. Internetistä löytyvän tiedon suhteen olemme olleet kriittisiä ja tästä johtuen olemme hyödyntäneet vain luotettavien tahojen sivustoja. Käyttämiämme luotettavia internet-lähteitä ovat olleet Väestöliitto, Mannerheimin lastensuojeluliitto, HIV-säätiö ja WHO:n julkaisut.

Olemme pyrkineet toteuttamaan opinnäytetyön mahdollisimman tarkasti eettisiä periaatteita noudattaen. Ennen lautapelin testausta hyväksyimme pelin kysymykset opinnäytetyömme ohjaavalla opettajalla Marita Räsäsellä. Opinnäytetyössä pelin testauksen kohteena olevien henkilöiden kohtelun otimme huomioon kysymällä lasten vanhempien suostumuksen pelin testaukseen ja lähetimme kysymykset etukäteen heille luettaviksi. Pelimme testaus perustui vapaaehtoisuuteen. Testaustilanteessa kerroimme testaajille pelin tarkoituksesta ja annoimme pelin pelaamisen liittyvät ohjeet. Herkän ja ujostuttavan aiheen vuoksi pyrimme luomaan testaustilanteesta mahdollisimman luontevan ja turvallisen. Läpi koko testaustilanteen olimme itse läsnä ja toimimme ohjaavan aikuisen roolissa käyttäytymällä asiallisesti ja kunnioittavasti testaajia kohtaan. Testauksen jälkeen keskustelimme lasten kanssa pelin aihealueista ja annoimme lapsille vielä mahdollisuuden kysyä heitä mietityttävistä asioista, jotta epäselvät asiat saatiin oikaistua välittömästi. Pelin testiryhmän pienestä koosta johtuen testauksesta saatuja tuloksia voidaan yleistää vain jonkin verran. Peli ei perustu pelkästään testauksen tuloksiin, vaan testaus on toiminut tutkitun ja näyttöön perustuvan tiedon tukena. Työmme eettistä arvoa nostaa se, että olemme kuvanneet testauksessa ilmentyneet tulokset erittäin yksityiskohtaisesti.

8 MillaiseXi?- lautapeli

Tässä luvussa on esitelty MillaiseXi?-lautapelin tavoitteet ja tarkoitus sekä terveysaineiston laatimista koskevat laatukriteerit. Laatukriteerit ovat ohjanneet meitä pelimme tekemisessä kieleen ja ulkoasuun liittyvissä asioissa, kuten fontin ja käyttämämme kielien valinnassa. Luku sisältää myös pelin tekemisen prosessin kuvauksen vaihe vaiheelta sekä pelin valmiin prototyypin esittelyn. Pelin valmis prototyyppi on esitelty kapaleessa 8.6 lyhyesti, koska liitteisiin on sisällytetty tarkka kuvaus pelin kulusta, säännöistä ja käyttöohjeista.

8.1 Lautapelin tavoitteet ja tarkoitus

Lautapelin tavoitteena on tukea kouluterveydenhoitajia ja opettajia seksuaaliterveyden edistämässä. Pelin tarkoituksena on toimia osallistavana ja aktiivisena opetusmateriaalina 11–12-vuotiaille lapsille. Mielestämme peli on hyvä opetusmenetelmä, koska se mahdollistaa asioiden kertaamisen ja niihin aina uudelleen palaamisen. Koulun rooli seksuaaliterveyden edistämässä korostuu erityisesti sellaisten oppilaiden kohdalla, jotka eivät saa kotona vanhemmiltaan seksuaalikasvatusta. (Marsha – Cambell 2004). Pelin avulla seksuaaliterveyteen liittyvät asiat voidaan ottaa puheeksi luonnollisella tavalla. Kertominen tulevasta murrosikään liittyvistä muutoksista tulisi ottaa puheeksi ennen kuin ne tapahtuvat. (Bildjuschkin – Ruuhilahti 2012). Myös Selinin (2009: 39–40) tutkimuksessa ilmeni, että sekä viidennen luokan tytöt että pojat pitivät terveydenhoitajaa luotettavimpana seksuaaliterveyden tiedonlähteenä. Edellä mainitun tutkimuksen tulokset tukevat valintaamme kehittää peli nimenomaan terveydenhoitajien käyttöön.

8.2 Sisältöön, kieli- ja ulkoasuun liittyvät laatukriteerit

Olemme soveltaneet terveysaineiston laatukriteerejä lautapelissä. Terveysaineisto ei saisi sisältää virheellistä tietoa ja lukijan on voitava luottaa tiedon olevan tämänhetkistä, objektiivista ja tutkittuun tietoon perustuvaa. On tärkeää, että aineisto sisältää tarkoituksenmukaista tietoa ja aineiston käyttötarkoituksen mukaan sopivan määrän tietoa. (Parkkunen – Vertio – Koskinen – Ollonqvist 2001: 12.) Terveysaineiston tekstin luettavuuden tulisi olla kohderyhmälle sopivaa niin, että se vastaisi heidän ikätasonsa lukuaitoa. Aineiston tulisi olla helppolukuista. Aineiston luettavuutta olisi hyvä testata kohderyhmällä. Jos teksti sisältää paljon monimutkaisia lauserakenteita ja hankalaa käsit-

teistöä saattaa tämä vaikeuttaa aineiston lukemista. Lyhyet, tietoa sisältävät lauseet pitävät lukijan huomion paremmin yllä kuin pitkät ja monimutkaiset. Pitkien sanojen käyttämisestä kannattaa välttää, niiden sijaan tilalle kannattaa valita lyhyitä ja ytimekkäitä sanoja. Käsitteiden tulisi olla sellaisella tasolla, että lukijan ei tarvitse puurtaa ymmärtääkseen oleellisen asian. Sivistyssanojen käyttö ei ole suotavaa, koska se voi vaikuttaa tekstin ymmärtämiseen. Tuttujen sanojen ja käsitteiden käyttö auttaa lukijaa ymmärtämään aineistoa paremmin, jonka lisäksi se auttaa asiayhteyksien muodostumisessa ja asioiden muistamisessa. (Parkkunen ym. 2001: 13–14.) Lasten seksuaalisuuteen liittyvät asiat tulisi esittää ytimekkäästi ja yksityiskohtaisesti. Lapset kokivat, että seksuaalisuuteen liittyviä asioita ei saisi kuitenkaan yksinkertaistaa tekstissä liikaa. Lasten mieleen oli erityisesti avoin ja asiallinen kirjoitustyyli. (Nummelin 2000: 89–90.)

Terveysaineiston esitystavan tulisi olla mahdollisimman selkeä. Ulkoasuun liittyvillä seikoilla, kuten tekstityypin valinnalla, tekstin koolla, tekstin asettelulla, kontrastilla, värien käytöllä ja havainnollistavilla kuvilla voidaan vaikuttaa tähän. (Parkkunen ym. 2001: 15.) Aineiston tunnelmaan vaikuttavat oleellisesti tekstityyppi ja -koko. Huolellisesti valitulla kirjasintyyppillä ja -koollla voidaan vaikuttaa aineiston käyttökelpoisuuteen myös erityisryhmien kohdalla. Näkövammaisten keskusliiton mukaan paras kirjasinkoko on 14. Koon tulisi olla kuitenkin vähintään 12. Suositeltavin kirjasintyyppi on selkeä ja helppolukuinen. Lihavointia ja kursivointia käytetään pääasiassa otsikoiden korotuskeinona. Pienillä kirjaimilla kirjoitettu teksti on helppolukuisempaa kuin suurilla kirjaimilla kirjoitettu teksti. (Parkkunen ym. 2001: 15–16.) Tekstin sijoittelulla on myös olennainen vaikutus aineiston sisällön selkeyteen. Tekstiä voi jakaa osiin otsikoinnilla ja kappalejaolla. Rivivälit otsikoiden, luetteloiden ja kappaleiden välissä parantavat oleellisesti luettavuutta. Kun teksti on sijoitettu väljästi, on siitä helpompi löytää pääkohdat ja hahmottaa keskeinen sisältö. Pääkohta kannattaa sijoittaa tilan keskelle, koska visuaalinen vaikutus on suurin. (Parkkunen ym. 2001: 16.)

8.3 Kehittämisyvaihe

Tuotekehitysprosessi jaetaan viiteen eri vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen. Tuotteistamisen toisessa vaiheessa tarkoituksena on luoda uusia ideoita, jotta ratkaisu löydettäisiin. Kolmas vaihe on tuotteen luonnosteleminen. Neljäntenä vaiheena on kehittäminen ja viimeisenä vaiheena viimeistely. (Jämsä – Manninen 2000: 28.) Tuotekehitysprosessin ensimmäisen vaiheen mukaan opinnäytetyön kehittämistarpeeksi tunnistimme sen, että epävirallisten lähteiden kautta saatavaa

tietoa on nykyisin paljon saatavilla, mutta niiden antama tieto ei ole useinkaan riittävän monipuolista ja asianmukaista. (Maailman terveysjärjestö WHO 2010: 21–22). Tämän vuoksi halusimme kehittää tutkittuun tietoon perustuvan, mahdollisimman luotettavan lautapelin. Tuotekehitysprosessin toisessa vaiheessa saimme idean pelin kehittämistä, koska vastaavanlaista ei ollut aiemmin tehty. Pelin avulla lapset saavat asianmukaisesti, monipuolista ja luotettavaa tietoa murrosiän muutoksista ja seksuaalisuudesta. Kolmannessa vaiheessa luonnostelimme pelin prototyypin ensimmäisen version ja testasimme peliä testiryhmällä. Neljännessä vaiheessa kehittelimme peliä testauksessa ilmenneiden kehitysehdotusten pohjalta ja teimme vielä prototyypin toisen ja kolmannen version. Lopuksi viimeistelimme prototyypin kolmannen version valitsemalla pelilautaan oikean muodot ja värit.

Lautapelin ensimmäinen versio sisälsi sydämenmuotoisen paperisen pelilaudan, esinepussin, esineiden vastauskortit, säännöt sekä pelikortit, jotka sisältävät kysymykset ja vastaukset. Pelilauta sisälsi yhteensä 41 peliruutua, joista 15 oli kysymyskorttiruutua, kuusi esinepussiruutua ja 20 tyhjää ruutua. (LIITE 2) Esinepussi sisälsi kuusi murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyvää esinettä, joita olivat kondomi, tamponi, deodorantti, terveysvide, e-pillerit ja ihokarvanpoistohöylä. (LIITE 3) Tämän jälkeen laadimme listan tarvikkeista, joita pelin tekemiseen tarvitsimme ja kävimme katsomassa tarvitsemamme tarvikkeet etukäteen valmiiksi askarteluliike Sinelistä. Lisäksi teimme budjettisuunnitelman, jonka toimitimme Metropolia Ammattikorkeakoulun koulutuspäällikkö Päivi Haaralalle. Koulutuspäällikkö hyväksyi budjettisuunnitelmamme syyskuun 2013 alussa. Peliä varten saimme Metropolia Ammattikorkeakoululta hakemamme 70 euroa pelin tekemistä varten. Tulemme hyödyntämään saamamme rahoituksen innovaatio-opintojen yhteydessä keväällä 2014, jolloin hankimme peliin tarvittavat materiaalit.

Lautapelimme pelikortit pohjautuvat opetussuunnitelmaan, WHO:n seksuaalikasvatuksen standardeihin Euroopassa sekä Puusniekan (2004) tutkimukseen. Opetussuunnitelma ja WHO:n seksuaalikasvatuksen standardit kertovat sen, mitä suositusten mukaan ikäryhmämme lapsille tulisi opettaa. Puusniekan (2004) tutkimus sen sijaan on antanut meille tietoa lasten omakohtaisesta tiedontarpeesta murrosikään liittyen. Edellä mainittuja lähteitä hyödyntäen olemme kehittäneet pelin pelikortit. Pelikorttien kysymykset jaottelimme kolmeen eri aihealueeseen, jotka olivat tyttöihin liittyvät kysymykset, poikiin liittyvät kysymykset sekä molempia koskevat, eli yhteiset kysymykset. (LIITE 4) Tyttöjä koskevat kysymykset käsittelevät tyttöihin liittyviä murrosiän muutoksia ja poikien kysymykset taas poikien murrosikään liittyviä muutoksia. Yhteisten kysymysten

teemoja ovat ehkäisy, sukupuolitaudit, seksuaalinen suuntautuminen, seksi, raskaus, seksuaalinen kaltoinkohtelu, tunteet, mielialan vaihtelut, ystävyys ja seurustelu. Eri aihealueiden pelikortit erottelimme eri värein siten, että tyttöjen korteista tuli vaaleanpunaiset, poikien korteista vaaleansiniset ja yhteisistä korteista violetit. Yhteensä pelikortteja tuli 56 kappaletta, joista 15 kappaletta oli tyttöjä, 15 kappaletta poikia ja 26 kappaletta yhteisiä aiheita koskevia kysymyksiä.

Saatuamme pelikortit valmiiksi, lähetimme ne kahdelle alakoulun luokanopettajille Antti Ilvoselle ja Jonna Salokankaalle luettavaksi ja arvioitavaksi. Heiltä saamamme palautteen perusteella poistimme muutaman heidän mielestään kohderyhmälle sopimattoman kysymyksen pelikorteista. Ilvonen avusti meitä myös 5. luokan biologian oppikirjan saamisessa. Ilvosen (2013) mukaan murrosikään, seksuaalisuuteen ja lisääntymiseen liittyvät aiheita käsitellään vain viidennen luokan aikana kahden oppitunnin verran. Aiheisiin käytettävä aika on opettajakohtaista. (Ilvonen 2013.)

Poistettuamme sopimattomat kysymykset asiantuntijoilta saamamme palautteen perusteella, loimme pelikorttien pohjat Word-tekstinkäsittelyohjelmalla siten, että lisäsimme tyhjälle Word-pohjalle kuusi samankokoista tekstiruutua. Tämän jälkeen siirsimme kysymykset ja vastaukset erillisestä Word- tiedostosta tekstiruutuihin. Kokeilimme erilaisia fonttityyppejä, joista meitä miellytti eniten **Arial Rounded MT Bold**. Valitsimme kyseisen fonttityypin, koska se oli mielestämme selkeä ja helposti luettavissa. Fonttikooksi valitsimme 12, koska Näkövammaisten keskusliiton mukaisesti fonttikoon tulisi olla vähintään koko 12. (Parkkunen ym.2001: 15–16) . Päädyimme sijoittamaan kysymyksen pelikortin ylälaitaan ja vastauksen pelikortin alareunaan. Käytimme alleviivausta tehosteena korostaaksemme vastaus-sanaa pelikortissa, jotta vastaus olisi helppo erottaa kysymyksestä.

8.4 Testausvaihe

Elokuussa 2013 sovimme lautapelin testaamisesta lähipiirin viidellä 11–13-vuotiaalla lapsella. Otimme sähköpostitse yhteyttä lapsien vanhempiin ja saimme heiltä suostumuksen siihen, että lapset saavat testata peliä. Lähetimme pelin pelikorttien kysymykset vanhemmille, jotta he pystyivät tutustumaan niihin etukäteen. Pelin testaus vahvisti Pivecin (2007: 387–393) tutkimusta siitä, että oppijat pitivät pelejä hyvinä opetusmenetelminä, koska pelien avulla oppiminen on hauskaa.

Testasimme lautapeliä sunnuntaina 8. syyskuuta vuonna 2013. Testaukseen osallistui yhteensä viisi 11–13-vuotiasta lasta, joista kaksi oli poikaa ja kolme tyttöä. Aluksi kerroimme pelaajille peliä koskevasta aihealueesta ja sen tarkoituksesta. Ennen kuin lapset aloittivat pelaamisen, luki heistä yksi pelin säännöt ääneen kaikkien pelaajien kuullen. Lasten alkaessa pelaamaan peliä, olivat he aluksi levottomia ja jännittyneitä pelin arkaluontoisen aiheen vuoksi. Pelin kulkua seurattaessa huomasimme tarpeen pelin ohjaavalle aikuiselle pelin etenemiseksi. Tästä johtuen otimme itse spontaanisti ohjaavan aikuisen roolin pelin testaustilanteessa. Peliä ohjaavan aikuisen tehtäviksi muodostui pelivuorojen jakaminen, vastausten tulkitseminen, pelin kulun etenemisen varmistaminen sekä tarvittaessa lisätiedon antaminen. Myös Salokankaan (2013) mukaan pelin etenemistä voi vaikeuttaa se, jos aikuinen ei johda tilannetta. 5.–6.luokkalaisten kypsyys ei välttämättä riitä käsittelemään asioita asiallisessa tavalla ilman ohjaavan aikuisen tukea. (Salokangas 2013). Lapset pelasivat peliä yhden kierroksen, joka kesti noin 45 minuuttia. Pelin jälkeen kysyimme lasten mielipiteitä ja kehittämissuhteita pelin suhteen.

Peliä pelanneet kaksi poikaa olivat juuri aloittaneet seitsemännen luokan ja loput kolme tyttöä viidennen luokan. Pojat olivat koulussa jo käsitelleet lautapelin aihealueita ja tytöille kyseiset aiheet tulevat vasta myöhemmin viidennen luokan aikana käsittelyyn. Poikien tietotaso kysymysten suhteen oli selvästi tyttöjä kehittyneempää. Tarkoituksenamme oli seurata pelin kulkua, jotta huomasimme pelissä kehitettäviä asioita. Pelin alettua, huomasimme välittömästi pelilaudan ja ruutujen olevan liian pieniä, koska kaikkien pelaajien pelinappulat eivät mahtuneet yhtä aikaa lähtöruutuun. Lisäksi totesimme, että pelilaudan tulee olla tukevammasta materiaalista, jotta pelinappulat pysyvät pysyvässä ja laudan liikuttelu mahdollistuu.

Peliä seurattaessa huomasimme, että pelikortteja ei ollut sekoitettu tarpeeksi hyvin, koska tyttöihin liittyviä kysymyksiä tuli peräkkäin paljon enemmän kuin poikiin liittyviä. Tästä syystä päätimme jakaa pelikortit teemoittain eri väreillä siten, tyttöjen korteista tuli vaaleanpunaiset, poikien korteista vaaleansiniset ja yhteisistä korteista violetit. Tämä ratkaisu mahdollisti pelikorttien tasaisen sekoittumisen siten, että sama teema ei toistu montaa kertaa peräkkäin vaan teemat vaihtuvat tasaisesti. Kaikki pelikortit sekoitetaan keskenään sillä tavoin, että jokaista väriä (vaaleanpunainen, vaaleansininen ja tummanvioletti) on pakassa tasaisin välein.

Sääntöihin liittyen pelissä tuli eteen tilanne, jossa heittovuorossa ollut pelaaja ei osannut vastata pelikortissa esitettyyn kysymykseen oikein. Tällöin kanssapelaaja kysyi, voiko hän vastata kysymykseen ja saada oikeasta vastauksesta pisteen, vaikka ei ollutkaan hänen vuoronsa vastata. Suunnitelmavaiheessa emme olleet osanneet ottaa tällaista tilannetta huomioon, vaan ajatuksena oli, että jos heittovuorossa ollut pelaaja ei tiedä oikeaa vastausta, luetaan oikea vastaus vastauskortista ääneen ilman, että muut pelaajat saavat yrittää vastata kysymykseen. Pelin nopeuttamiseksi ja pelaajien motivoimiseksi päätimme tehdä kyseiseen sääntöön muutoksen. Sääntöihin liittyen huomasimme myös muutamia muita epäkohtia, jotka kaipasivat kehittelyä.

Lasten pelatessa peliä havaitsimme myös pelikorteissa useita selkiyttämistä ja tarkentamista vaativia kohtia sekä kirjoitusvirheitä, joiden pohjalta teimme tarvittavat muutokset. Pelin edetessä huomiomme kiinnittyi paljolti myös vastausten tulkitsemisen hankaluuteen. Usein eteen tuli tilanteita, joissa jokin osa vastauksesta oli oikein. Näiden tilanteiden toistuesssa sovimme, että vastauksesta saa pisteen, vaikka se sisältäisi vain osan oikeasta vastauksesta. Päädyimme kyseiseen ratkaisuun, jotta pelaajien kynnys vastata kysymyksiin madaltuisi ja pisteiden saanti motivoisi lapsia pelaamaan peliä rohkeasti eteenpäin. Koska pelin tarkoitus on toimia opetuspelinä, ei tärkeintä ole pisteiden kerääminen, vaan oppiminen.

Lautapelin pelaamisen jälkeen kysyimme lasten mielipiteitä pelistä. Lasten antama palaute pelistämme oli positiivista. Kaikki pelin testaukseen osallistuneet viisi lasta olivat yhtä mieltä siitä, että peli on hyvä ja kiva tapa oppia uusia asioita. Kaikki pelaajat yhtyivät yhtäläillä siihen, että pelimme voisi toimia hyvin aiheen avaajana ennen kuin murrosikä ja seksuaalisuuteen liittyvät asiat tulevat koulussa käsittelemään biologian tunneilla. Lapset toivat esille, että peliämme olisi mukava pelata yhdessä kavereiden kanssa, koska olisi kiva, että pelitoverit olisivat tuttuja. Lapset kokivat luokkahengen vaikuttavan suuresti siihen, minkälaisissa ryhmissä peliä voisi luokassa pelata. Lapset pitivät hyvänä ideana sitä, että halutessaan peliä voidaan pelata tyttö-, poika- tai seka-ryhmässä. Sekä tytöt että pojat olivat sitä mieltä, että huolimatta siitä pelataanko peliä vain tyttö- tai poikaryhmässä, on tärkeää, että kysymykset käsittelevät kumpaakin sukupuolta. Pelaaminen sekaryhmässä koettiin hieman nolona ja kiusallisena, jonka takia lapset ajattelivat pelaamisen erillisissä ryhmissä olevan helpompaa. Pelimme mahdollistaa tilanteen mukaan oikeanlaisen ryhmän valitsemisen pelaamista varten.

Kysyttäessä pelin soveltuvuudesta opetusmateriaaliksi, olivat lapset kaikki sitä mieltä, että peli on hyvä tapa oppia asioita ja päästä itse aktiivisesti osallistumaan omaan oppimiseen. Erityisen hyväksi lapset kokivat pelimme esinepussin, koska sen avulla lapset saivat tutustua konkreettisesti murrosikään liittyviin esineisiin. Kehitysehdotuksena lapset toivoivat pelistä ajallisesti pidempää ja pelilaudasta kooltaan suurempaa, jotka huomioimme viimeistelyvaiheessa.

Lautapelin ulkoasusta lapset toivoivat sini-punaista, jolla viitattaisiin molempiin sukupuoliin. Yhteenvedona lasten mielestä pelimme oli hyödyllinen ja keskustelua herättävä. Lapset kokivat pelissä käsiteltävät aiheet erittäin tärkeiksi, jonka lisäksi heidän mielestään peli on hyvä tapa käydä läpi murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyviä asioita. Lapset kokivat, että kaikki aihealueet tulivat käsitellyiksi pelin avulla eikä heillä ollut toiveita lisättävistä aihealueista. Huolimatta siitä, että kaikki pelin kysymykset eivät olleet tällä hetkellä ajankohtaisia lapsille, kokivat he kysymykset silti tärkeiksi tulevaisuuden kannalta.

8.5 Viimeistelyvaihe

Lautapelin testauksessa esiin tulleiden kehitysehdotusten pohjalta muutimme pelilaudan koon A3 paperikoosta suurempaan kokoon A2. Pelilaudan suurentamisen syyinä oli se, että pelinappulat mahtuisivat paremmin ruutuihin ja, että pelin kestoa saatiin pidennettyä peliruutujen määrää lisäämällä. Tässä vaiheessa saimme idean lopullisesta pelin nimestä, joka oli MillaiseXi?. Päädyimme kyseiseen nimivalintaan, koska nimellä on kaksoismerkitys peliimme liittyen. Tämän lisäksi nimi on lyhyt, ytimekäs ja mieleenpainuva. Nimivalinnan pohjalta päätimme muuttaa pelilaudan muodon sydämestä kysymysmerkin muotoiseksi, koska kysymysmerkki viittaa pelimme nimeen. Kysymysmerkki pelilaudan muotona kuvastaa oppimista mielestämme hyvin, koska kysymykset ovat olennainen osa oppimista. (LIITE 5)

Halusimme saada pelilaudasta vielä paremman, joten teimme pelilaudan prototyypin kolmannen version Word tekstinkäsittelyohjelmaa apuna käyttäen. Tietokoneella suunnitteleminen oli nopeampaa ja vähemmän työlästä verrattuna pelilaudan tekemiseen käsin. Teimme yhden sydämen ja yhden suorakulmion muotoisen peliruudun ja kopioimme näitä ruutuja tarvittavan määrän. Seuraavaksi sijoittelimme ruudut siten, että lopputuloksena muodostui kysymysmerkki. (LIITE 6) Viimeisenä vaiheena täytimme peliruudut oikeilla väreillä. Päätimme numeroida sydämenmuotoiset peliruudut alkaen

numerosta yksi ja loppuen numeroon kuusi. Tarkoituksenamme oli sijoitella ruudut mahdollisimman symmetrisesti pelilaudalle, mutta se osoittautui odotettua haasteellisemmaksi ja pelilaudan muodosta tuli ikään kuin vahingossa epäsymmetrisen ja huolettoman näköinen. Tämä lopputulos miellytti silmäämme erityisen paljon ja päätimme säilyttää tarkoituksella pelilaudassa edellä kuvatun visuaalisen ilmeen. Terveystieteiden laatuksenteoreettien mukaan materiaalin selkeyteen voidaan vaikuttaa muun muassa kontrasteilla ja värien käytöllä. (Parkkunen ym 2001: 15). Nämä kriteerit sekä testiajien kehitysehdotukset huomioiden päädyimme käyttämään pelilaudassamme neljää eri väriä, jotka olivat pinkki, sininen, turkoosi ja vaaleanvioletti. Pelilaudan väriksi valitsimme vaaleanvioletin, jotta kirkkaanväriset peliruudut toimisivat kontrastina vaalealle pelilaudalle.

Syksyn 2013 aikana ohjaava opettajamme Marita Räsänen kertoi meille mahdollisuudesta jatkaa pelin kehittelyä eteenpäin innovaatio-opinnoissamme. Mahdollisuudesta kuultuamme innostuimme ideasta, jonka seurauksena aloimme hakea lupaa työn jatkamiseksi innovaatio-opinnoissamme. Opinnäytetyöprosessimme loppu puolella lokakuussa 2013 saimme luvan Metropolia Ammattikorkeakoululta jatkaa lautapelin kehittelyä innovaatio-opinnoissa eteenpäin. Tämä tarkoittaa sitä, että kevään 2014 aikana kehitämme lautapelin lopulliseen muotoonsa. Tässä opinnäytetyössä olemme kehittäneet lautapelin prototyyppivaiheeseen, jossa pelilauta, esinepussi, käyttöohjeet, säännöt ja pelikortit ovat sähköisessä muodossa. Innovaatio-opintojen aikana tulemme tekemään pelin konkreettiseen muotoonsa, joka sisältää pelilaudan ja pelikorttien muokkaamisen sähköisestä versiosta pelattavaan muotoon, peliin kuuluvien pelinappuloiden ja noppien hankkimisen sekä säilytyslaatikoiden ja esinepussien valmistamisen.

8.6 Millaiseksi?-lautapelin valmis prototyyppi

Millaiseksi?-lautapelin valmis prototyyppi sisältää kaksi kysymysmerkin muotoista pelilautaa, säännöt, käyttöohjeet, pelikortteja 56 kappaletta, esinepussin esineet ja kuusi kappaletta esineiden vastauskortteja. (LIITE 7, LIITE 8) Peliä voi pelata samanaikaisesti korkeintaan 12 pelaajaa. Yhdellä pelilaudalla voi pelata samanaikaisesti neljästä kuuteen pelaajaa. Pelin monikäyttöisyyden lisäämiseksi kaksi pelilautaa mahdollistavat pelin pelaamisen luokissa samanaikaisesti siten, että esimerkiksi kuusi tyttöä voivat pelata yhdellä pelilaudalla ja kuusi poikaa toisella pelilaudalla. Toisena vaihtoehtona peliä voidaan pelata kahdessa kuuden hengen sekaryhmässä.

Peli sisältää kolmenlaisia ruutuja. Kysymyskorttiruudussa, jota symboloi turkoosi ruutu, pelaaja vastaa hänelle esitettyyn kysymykseen ja oikein vastatessaan pelaaja pääsee etenemään pelilaudalla yhden askeleen eteenpäin. Esinepussiruudussa, jota symboloi sydämen muotoinen pinkki ruutu, pelaaja etsii pussista sydämen osoittamaa numeroa vastaavan esineen ja kertoo kanssapelaajille mikä esine on ja mihin sitä käytetään. Esinepussin esineet ovat numeroitu pelilaudan vasempaan alanurkkaan. Kolmantena ruutuna on tyhjä ruutu, jota symboloi sininen ruutu, johon saapuessa pelaaja jää paikalleen odottamaan seuraavaa heittovuoroa. Pelin voittaja on se, joka saapuu ensimmäisenä maaliin. Lautapelin tarkoituksena ei ole kuitenkaan voittaminen, vaan uusien asioiden oppiminen.

9 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa opetusmateriaaliksi sopiva lautapeli kouluterveydenhoitajien ja opettajien käyttöön 11–12-vuotiaiden lasten seksuaalikasvatuksen tueksi. Olemme tyytyväisiä tuottamaamme lautapeliin ja mielestämme peli onnistui hyvin. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada 11–12-vuotiaat lapset tietoisemmiksi murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyvistä asioista kehittämämme MillaiseXi?-lautapelin avulla. Opinnäytetyölle asetettu tavoite oli hyvin laaja, mutta ainakin pelin testauksen perusteella onnistuimme tavoitteessa hyvin. Tavoitteen onnistumiseen viitasi se, että pelin testaajat kokivat saaneensa uutta tietoa pelin pelaamisen aikana. Meillä on vahva usko siihen, että tavoite tulee toteutumaan Innovaatio-opintojen yhteydessä vielä laajemmin.

Lautapelin tavoitteena on tukea kouluterveydenhoitajia ja opettajia seksuaaliterveyden edistämässä. Kouluterveydenhoitaja voi hyödyntää lautapeliä seksuaaliterveyden edistämässä siten, että hän voisi pyytää 5.–6.-luokkalaisia vastaanotolleen pienryhmissä, jossa lapset voisivat rauhassa pelata peliä yhdessä terveydenhoitajan kanssa. Toisena vaihtoehtona kouluterveydenhoitaja voisi mennä luokkaan pitämään murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyvää oppituntia yksinään tai yhdessä opettajan kanssa. Yhteistyössä opettajan kanssa tapahtuva opettaminen vahvistaisi myös kouluterveydenhoitajan ja opettajan välistä yhteistyötä. Lautapelin tavoite on toteutunut hyvin, mutta käytännön kokemus pelin käytöstä kouluterveydenhoitajilta ja opettajilta toisi tavoitteen onnistumiselle vielä lisää tukea. Pelin tarkoituksena on toimia osallistavana ja aktiivisena opetusmateriaalina 11–12-vuotiaille lapsille. Pelin tarkoituksen toteutu-

mista tukee pelin testauksessa esille tulleet lasten kommentit ja mielipiteet pelistä toimivana opetusmateriaalina.

Tavallisesta luentotyypisestä opetusmateriaalista poiketen halusimme tehdä toiminnallisen opetusmateriaalin, koska luentotyypistä opetusmateriaalia on kouluissa jo valmiiksi paljon käytössä. Olemme ylpeitä siitä, että uskalsimme ottaa haasteen vastaan ja kehittää pelin. Pelin tekeminen oli molemmille uusi aihealue, joten olemme erittäin tyytyväisiä siihen, että saimme kehitettyä oikean pelin. Aiheen hahmottamiseen toi haastetta se, että emme olleet käsitelleet lasten ja nuorten seksuaalisuutta opintojemme puolesta vielä opinnäytetyötä aloittaessa. Tästä johtuen teimme paljon taustatyötä aiheen selkiyttämiseksi itsellemme. Lautapelin kehittäminen vaati paljon työtä ja aikaa. Lisäksi harjoittelut, muut opinnot ja palkkatyössä käyminen toivat haastetta ajankäytölle ja omalle jaksamiselle. Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt paineensietokykyämme, jota vaaditaan myös terveydenhoitajan työssä. Pelin kehittäminen toi eteemme paljon uusia asioita ja tilanteita, jonka vuoksi koimme pelin valmiin prototyypin valmistumisen erittäin palkitsevana.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa meillä oli haasteita työn hahmottamisen kanssa ja keskityimme etsimään tietoa liian suppeasta näkökulmasta. Työn edetessä oivalsimme kuitenkin työn laajemman yhteyden, jolloin ymmärryksemme aihetta kohtaan kasvoi kokonaisvaltaisemmaksi. Opinnäytetyötä kirjoittaessa huomasimme, että prosessin kuvausta oli hyödyllistä kirjoittaa reaaliaikaisesti, jotta jokaisen työvaiheen muistaminen olisi ollut mahdollisimman tarkkaa. Tästä oppineina ymmärsimme kirjoittaa prosessin kuvausta työn myöhemmissä vaiheissa aina reaaliaikaisesti heti jonkin työvaiheen jälkeen. Pidämme prosessin kuvausta yhtenä työmme parhaana osana, koska olemme onnistuneet kuvaamaan eri työvaiheet mahdollisimman tarkasti.

Erityisesti meitä miellyttää pelin visuaalinen toteutus ja peliä hyvin kuvastava nimi. Koemme pelin onnistuneen myös siltä osin, että se sisältää monipuolisesti eri teemoja murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyen. Pidämme tärkeänä sitä, että olemme huomioineet pelissä myös seksuaalivähemmistöt, joita ei viidennen luokan biologian oppikirjassa mainita. Onnistuimme kehittämään nimenomaan opinnäytetyön kohderyhmälle soveltuvan pelin, jota vahvisti erityisesti pelin testaaminen. Jälkeenpäin tarkasteltuna opinnäytetyön tekeminen on ollut meille hyvin opettavainen prosessi.

9.1 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekemisen kautta olemme oppineet tuntemaan 11–12-vuotiaan lapsen kehitystä ja seksuaalisuutta. Opinnäytetyötä tehdessä oli tärkeää huomioida lasten kehitystaso ja osaaminen, jotta pystyimme valitsemaan peliin oikeat asiat ja tietotason. Tämä asetti pelin tekemiselle haastetta, koska kohderyhmämme lapset voivat olla kehitystasoltaan hyvinkin eri vaiheissa. Tulevassa työelämässä 11–12-vuotiaiden lasten kehityksen tunteminen auttaa meitä siinä, että osaamme kertoa oikeat asiat oikeassa kehityksen vaiheessa. Opinnäytetyötä tehdessä olemme kehittyneet toimimaan erityisesti seksuaaliterveyden edistämisen näkökulmasta. Uskomme voivamme hyödyntää oppimaamme tietoa tulevassa työelämässä.

Opinnäytetyöprosessin myötä olemme olleet paljon yhteydessä eri ihmisten kanssa, joka on kehittänyt vuorovaikutustaitojamme ja opettanut meitä yhteistyön tärkeydestä. Olemme tehneet työtä koko prosessin ajan yhdessä parityöskentelynä, mikä on opettanut meille joustavuutta, toisen huomioon ottamista ja kompromissien tekemistä. Työn tekeminen on vaatinut paljon suunnitelmallisuutta, jotta löysimme yhteisen ajan työn tekemiselle ja, että pysyimme sovitussa aikataulussa. Opinnäytetyö on kehittänyt meitä ottamaan vastaan palautetta ja kehitysehdotuksia. Kehittyneet vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot sekä suunnitelmallisuus tulevat olemaan hyödyksi tulevassa terveydenhoitajan työssä. Opinnäytetyön tekeminen on opettanut meille kriittistä lukutaitoa, joka on johtanut siihen, että tulevaisuudessa osaamme arvioida paremmin lähteiden luotettavuutta ja etsiä tietoa luotettavista lähteistä.

Läpi koko opinnäytetyöprosessin haasteena oli aiheen rajaaminen suhteessa käytettävissä olevaan aikaan. Tietoa löytyi paljon ja jouduimme rajaamaan aihetta paljon, jotta pysyimme sovitussa aikataulussa. Työn kirjoittamiseen toi haastetta se, että työmme sisälsi monia eri osia, kuten teorian tietoon perehtymistä, pelin konkreettista tekemistä, prosessinkuvausta, pelin testausta ja asiantuntijahaastatteluita. Tästä johtuen meidän piti olla tarkkoja siitä, missä aikamuodossa ja millaisella kielellä kirjoitimme työtä. Opinnäytetyöprosessi on ollut mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus, jonka tekemisen varrella on ollut hienoa ja palkitsevaa huomata oma kehitys ja ammatillinen kasvu työn etenemisen eri vaiheissa.

9.2 Kehittämissuhteet

Lautapelin prototyypin valmistuttua meidän oli haasteellista arvioida, onko tekemämme valmis prototyyppi soveltuva opetusmateriaali kouluterveydenhoitajien ja opettajien käyttöön. Tämän vuoksi pelin prototyyppiä olisi tärkeää päästä pilotoimaan johonkin alakouluun, jotta saisimme selville prototyypin soveltuvuuden toimivana opetusmateriaalina. Olisimme kiinnostuneita saamaan kouluterveydenhoitajien ja opettajien kokemuksia ja mielipiteitä pelin soveltuvuudesta opetusmateriaaliksi.

Pelin visuaalisen ilmeen kehittäminen tukisi pelin sisältöä vielä enemmän. Kehityssuhteena pelin visuaalisen ilmeen parantamiseksi voisimme lisätä pelilautaan ja pelikortteihin kuvia. Kuvien lisääminen auttaisi havainnollistamaan asioita paremmin ja kehittäisi pelin visuaalista ilmettä vielä paremmin kohderyhmälle sopivammaksi. Myös pelin sääntöjen kieliasu kaipaisi mielestämme kohentamista, jotta kielestä saataisiin lapsille sopivampaa, helppolukuisempaa ja selkeämpää. Pelin tasa-arvoisuuden parantamiseksi voisimme vaihtaa esinepussiin ihokarvanpoistohöylän tilalle partahöylän ja tyttöjen deodorantin tilalle poikien deodorantin, jotta pelin esinepussissa olisi sekä tyttöjen että poikien esineitä saman verran. Lautapelin prototyypin tietoisuuden lisäämiseksi voisimme kirjoittaa pelistä artikkelin kouluterveydenhoitajille ja opettajille suunnattuun lehteen. Tämä olisi helppo ja edullinen tapa tavoittaa kouluterveydenhoitajat ja opettajat. Edellä mainitut kehityssuhteet pyrimme toteuttamaan innovaatio-opinnoissamme keväällä 2014. (LIITE 9) Tarkoituksenamme on hakea MillaiseXi?-lautapelille patenttia innovaatio-opintojen yhteydessä.

Lähteet

Apter, Dan – Kaimola, Kari – Väisälä, Leena (toim.) 2006. Seksuaalisuus. Duodecim. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Bildjuschkin, Katriina – Ruuhilahti, Susanna 2012. Lasten ja nuorten seksuaalikasvatus vanhemmuuden näkökulmasta. Kustannus Oy Duodecim. Verkkodokumentti <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00956>. Luettu 24.9.2013.

Daria, Marsha -- Cambell Kathryn. Schools need sexuality education programs. Electronic Journal of Human Sexuality. Vol. 7, October 10, 2004. Verkkodokumentti. <<http://mail.ejhs.org/volume7/sexed.html>>. Luettu 24.9.2013.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko, Sajavaara, Paula 2001. Tutki ja kirjoita. 6.–7. painos. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko, Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15.–17. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

HIV-säätiö, Just wear it 2012a). Seksuaalinen ja sukupuolinen monimuotoisuus. Verkkodokumentti. <<http://justwearit.fi/seksuaalisuus/seksuaalinen-ja-sukupuolinen-monimuotoisuus/>>. Luettu 27.8.2013.

HIV-säätiö, Just wear it 2012b). Mihin ja milloin testeihin? Verkkodokumentti. <<http://justwearit.fi/hyva-seksi/mihin-ja-milloin-testeihin/>>. Luettu 28.8.2013.

HIV-säätiö, Just wear it 2012c). Viikon kysymys. Verkkodokumentti <<http://justwearit.fi/category/kysymykset/>>. Luettu 27.8.2013.

HIV-säätiö, Just wear it 2012d). Murrosiän muutoksia. Verkkodokumentti.. <<http://justwearit.fi/murrosika/murrosian-muutoksia/>>. Luettu 28.8.2013

HIV-säätiö, Just wear it 2013e). Itsetyydytys. Verkkodokumentti. <<http://justwearit.fi/seksuaalisuus/itsetyydytys/>>. Luettu 19.8.2013.

Iivonen, Antti 2013. Luokanopettaja. Lauritsalan koulu. Lappeenranta. Haastattelu 15.8, 22.9., 4.11.

Jortikka, Sanna – Maijala, Outi – Nyberg, Teuvo, Palosaari, Matti 2007. Koulun biologia ja maantieto 5. 1.painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Jämsä, Kaisa – Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Korteniemi-Poikela, Erja – Cacciatore, Raisa 2000. Seksuaalisuuden portaat, opetuspaketti peruskoulun 1.-9. luokille. Helsinki: Opetushallitus.

Maailman terveysjärjestö WHO – Euroopan aluetoimisto – BzgA 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Verkkodokumentti. <<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246>>. Luettu 1.9.2013.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, nuorten netti 2013a). Kasvojen hoito. Verkkodokumentti. <http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/hygienia/kasvojen-hoito/>. Luettu 27.8.2013.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, nuorten netti 2013b). Peseytyminen. Verkkodokumentti. <http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/hygienia/peseytyminen/>. Luettu 27.8.2013

Mannerheimin lastensuojeluliitto, nuorten netti 2013c). Seksuaalinen suuntautuminen. Verkkodokumentti. <<http://www.mll.fi/nuortennetti/seurustelu/seksuaalisuus/suuntautuminen/>>. Luettu 28.8.2013

Mannerheimin lastensuojeluliitto, nuorten netti 2013d). Pojasta mieheksi. Verkkodokumentti. <http://www.mll.fi/nuortennetti/seurustelu/murrosika/pojasta_mieheksi/>. Luettu 29.8.2013

Mannerheimin lastensuojeluliitto, nuorten netti 2013e). Tytöstä naiseksi. Verkkodokumentti. <http://www.mll.fi/nuortennetti/seurustelu/murrosika/tytosta_naiseksi/>. Luettu 27.8.2013.

Mielenterveyden keskusliitto 2013. Homo, heteto, bi vai jotain muuta? Verkkodokumentti. <<http://www.mtkl.fi/vaikeat-asiat-puheeksi/seksuaalinen-suuntautuminen/homo-hetero-bi-vai-jotain-muuta/>>. Luettu 24.9.2013

Mäkinen, Olli 2005. Tieteellisen kirjoittamisen ABC. Hämeenlinna: Karisto Oy

Nummelin, Raija 2000. Seksuaalikasvatusmateriaalit – pääkaupunkiseutulaisten nuorten näkemyksiä ja kokemuksia. Tampere: Yliopistopaino Oy Juvenes Print.

Nykänen, Maija 1996. Näkemyksiä ala-asteen seksuaaliopetuksesta. Terveystieteen laitoksen julkaisusarja 4/1996. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino ja ER-Paino.

Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Parkkunen, Niina – Vertio, Harri – Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Terveysten edistämisen keskus.

Pivec, Maja 2007. Editorial: Play and learn: potentials of game-based learning. British Journal of Educational Technology 38 (3). 387-393.

Puusniekka, Riikka 2004. ”Kummat on terveellisempiä: banaanit vai omenat?”. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos.

Ryttyläinen, Katri – Valkama, Sirpa 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima.

Salokangas, Jonna 2013. Luokanopettaja. Tiilikankaan koulu. Haastattelu 20.8., 26.9., 5.11.

Selin, Heidi 2009. Internet varhaisnuorten seksuaaliterveystiedon lähteenä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos. Verkkodokumentti.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19483/URN_NBN_fi_jyu-200902021049.pdf?sequen..>. Luettu 24.9.2013.

Storvik-Sydänmaa, Stiina – Talvensaari, Helena – Kaisvuori, Terhi – Uotila, Niina 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Terho, Pirjo- Ala-Laurila, Eija-Liisa -- Laakso, Juhani – Krogius, Hillevi, Pietikäinen, Matti 2002. Kouluterveydenhuolto. Duodecim. 2.painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

UNESCO 2009. International technical guidance on sexuality education. Vol. 1 – Rationale for Sexuality education. Paris. Verkkodokumentti.
<<http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf>>. Luettu 29.8.2013.

Vilkka, Hanna 2011. Seksuaalinen häirintä. Juva: PS-kustannus.

World Health Organization. 2006. Defining sexual health. Verkkodokumentti. Päivitetty 2013.
<http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/index.html>. Luettu 19.2.2013.

Väestöliitto 2013a). Seksuaalikasvatus. Verkkodokumentti.
<<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/seksuaalikasvatus/>>. Luettu 20.2.2013.

Väestöliitto 2013b). Seksuaaliopetus. Verkkodokumentti.
<<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/seksuaalikasvatus/seksuaaliopetus/>>. Luettu 20.2.2013.

Väestöliitto 2013c). Seksuaalineuvonta. Verkkodokumentti.
<<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/seksuaalikasvatus/seksuaalineuvonta/>>. Luettu 20.2.2013

Väestöliitto 2013d). Nuorten seksuaalioikeudet. Verkkodokumentti..
<<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/>>. Luettu 25.2.2013

Väestöliitto 2013e). Seksuaalisuuden portaat. Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoaseksuaalisuudesta/ammattilaiset/tyokalu_pakki/valineita_nuoren_kohtaamiseen/seksuaalisuuden_portaat/>. Luettu 25.2.2013.

Väestöliitto 2013f). Seksuaalisuuden portaita askel kerrallaan. Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/seksuaalisuuden_portaat/>. Luettu 25.2.2013.

Väestöliitto 2013g). Naiseksi kasvamisen askelia. Verkkodokumentti. <
http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/tyttojenmuutos/>. Luettu 28.8.2013.

Väestöliitto 2013h). Raskauden ehkäisy. Verkkodokumentti.
<<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/raskaudenehkaisy/>>. Luettu 28.8.2013.

Väestöliitto 2013i). Kondomi suojaa myös seksitaudeilta. Verkkodokumentti.
<<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/raskaudenehkaisy/kondomi/>>. Luettu 27.8.2013.

Väestöliitto 2013j). Mitä seksitaudit ovat? Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksitaudit/mita_seksitaudit_ovat/>. Luettu 28.8.2013.

Väestöliitto 2013k). Jälkiehkäisy. Verkkodokumentti.
<<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/raskaudenehkaisy/ehkaisynpettaminen/>>. Luettu 28.8.2013.

Väestöliitto 2013l). Yhdyntä on tapa jakaa rakkauden tunteita. Verkkodokumentti.
<<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/mitaseksion/yhdynta/>>. Luettu 26.8.2013

Väestöliitto 2013m). Voinko olla raskaana? Verkkodokumentti.
<<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/raskaus/raskaudenmahdollisuus/>>. Luettu 24.8.2013.

Väestöliitto 2013n). Tunteet myllertävät murrosiässä. Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/murrosika/tunteidenmyllerrys/>. Luettu 25.8.2013.

Väestöliitto 2013o). Hyödyllisiä tapoja purkaa haastavia tunteita. Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/aggressio/tunteiden_hallinta/tunteiden_purkaminen/>. Luettu 28.8.2013.

Väestöliitto 2013p). Seurustelu on kaikilla erilaista. Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kaverit_ja_seurustelu/seurustelu/aloitteen_tekeminen>. Luettu 20.8.2013.

Väestöliitto 2013q). Ystävän kanssa jaetaan ilot ja surut. Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kaverit_ja_seurustelu/ystavyys/>. Luettu 28.8.2013.

Väestöliitto 2013r). Seksuaalinen kaltoinkohtelu. Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalinen_kaltoinkohtelu/>. Luettu 26.8.2013.

Väestöliitto 2013s). Kuukautiset alkavat murrosiässä. Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/tyttojenmuutos/kuukautiset/>. Luettu 27.8.2013.

Väestöliitto 2013t). Kuukautiset voivat olla epäsäännölliset. Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/tyttojenmuutos/kuukautiset/kuukautiskierto/>. Luettu 26.8.2013.

Väestöliitto 2013u). Kaikilla on omanlaisensa rinnat. Verkkodokumentti .
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/tyttojenmuutos/rinnat/>. Luettu 26.8.2013.

Väestöliitto 2013v). Kuukautisongelmia voidaan hoitaa. Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/tyttojenmuutos/kuukautiset/kuukautisongelmat/>. Luettu 26.8.2013.

Väestöliitto 2013w). Siemensyöksyt ovat merkki lisääntymiskyvystä. Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/poikienmuutokset/siemensyöksyt/>.
Luettu 28.8.2013.

Väestöliitto 2013x). Sanakirja A-E. Verkkodokumentti.
<<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/sanakirja/a-e/>>. Luettu 27.8.2013.

Väestöliitto 2013y). Mieheksi kasvamisen askelia. Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/poikienmuutokset/kasvaminenmieheksi/>. Luettu 29.8.2013.

Väestöliitto 2013z). Pojan sukupuolielimet. Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/poikienmuutokset/pojan_sukupuolielimet/>. Luettu 28.8.2013.

Väestöliitto 2013å). Kivekset on hyvä tutkia säännöllisesti. Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/poikienmuutokset/kivesten_tutkiminen/>. Luettu 28.8.2013.

Väestöliitto 2013ä). Penisongelmat. Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/poikienmuutokset/penisongelmat/>.
Luettu 28.8.2013.

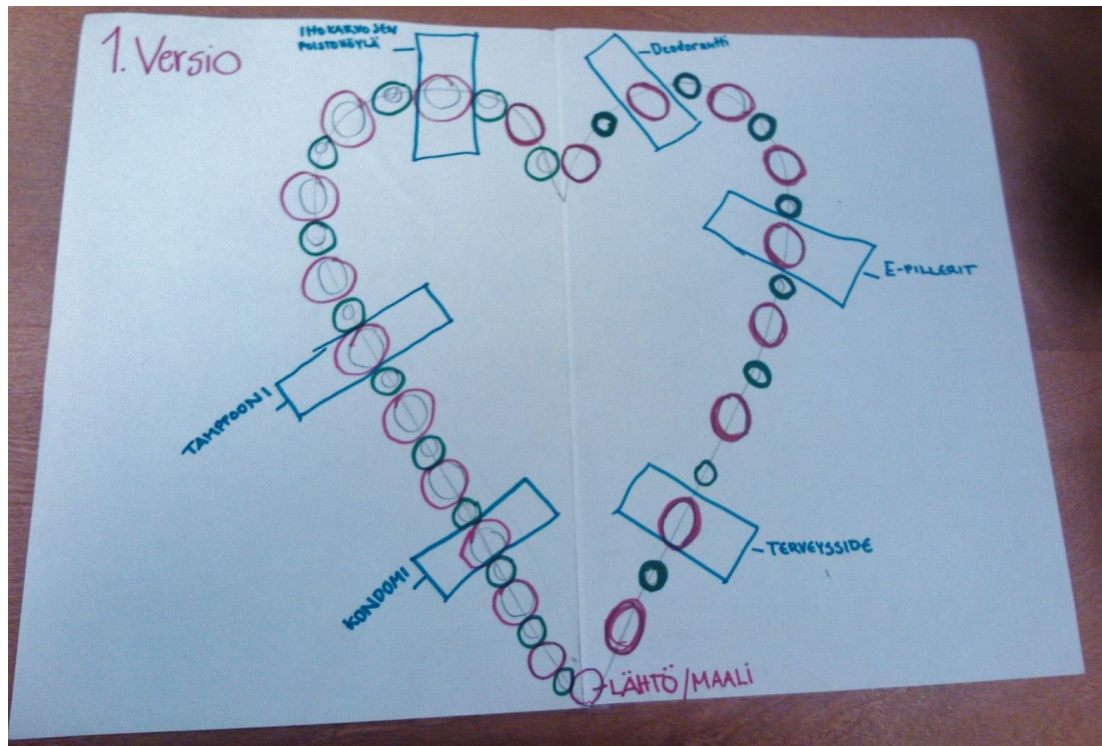
Väestöliitto 2013ö). Ensimmäinen lääkärikäynti ja gynekologinen tutkimus. Verkkodokumentti.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/tyttojenmuutos/ensimmainen-kaynti-laakarinvast/>. Luettu 27.8.2013.

Väestöliitto. 2006. Väestöliiton seksuaaliterveyspoliittinen ohjelma. Helsinki.
<<http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/b57779c728603c2ce75a2d3290ce4277/1385116982/application/pdf/906885/Sekstervpolohjelma.pdf>>. Luettu 28.2.2013

Tiedonhaku­taulukko

	Medic	Cinahl	EBSCO	ERIC	PubMed	MetCat
"Seksuaaliterveyden edistäminen"	1281					48
Seksuaaliterveys	6					169
Seksuaalikasvatus	68					156
Oppimater* AND seksuaal*	3					
Materials AND sex education AND "board game"				6		
Sex education AND youth		211				
Sex education AND kids		19			43	
Sexual health AND young		755			122	
Sexuality AND elementary school		22				
Learning AND game AND sex			21			
Sex education AND elementary* AND game*			1			
Materials AND "sex education"				1		
Methods AND "sex education"				13		
Materials AND "sex education" AND game				45		
Sex education AND public health AND elementary* AND materials			1			
Sex education AND Public health AND elementary* AND game*						

Pelilaudan prototyypin ensimmäinen versio



Esinepussin esineet ja vastauskortit



<p>Ihokarvanpoistohöylä on väline, jota voidaan käyttää esimerkiksi kainalokarvojen tai sääriarvojen poistoon. Ihokarvanpoistohöyliä voi ostaa normaalista kaupasta.</p>	<p>Deodorantti ehkäisee hien eritystä ja peittää hien hajua. Deodoranttia laitetaan puhtaisiin kainaloihin peseytymisen jälkeen.</p>
<p>Tamponi on emättimen sisään laitettava kuukautissuoja, joka imee kuukautisvuodon. Tamponi olisi hyvä vaihtaa noin viiden tunnin välein.</p>	<p>E-pillarit ovat lääkkeitä, jotka suojaavat raskaudelta säännöllisesti käytettyinä. E-pillereiden hankkimiseen tarvitsee reseptin lääkäriltä.</p>
<p>Kondomi on ehkäisyväline, joka laitetaan jäykistyneen peniksen päälle. Pojan saadesa siemensyöksyn siemenneste jää kondomin sisään eikä näin pääse tytön emättimen sisään. Kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka suojaa seksitaudeilta!</p>	<p>Terveysseite on kuukautisvuotoon käytävä suoja, joka asetetaan alushousujen sisään suojaamaan vaatteita vuodolta. Terveysseiteen tarkoituksena on imeä kuukautisvuoto itseensä.</p>

Pelikortit

<p>Missä iässä murrosikä alkaa?</p> <p>Vastaus: Murrosiän alkaminen on yksilöllistä. Tavallisesti se alkaa 10–15 ikävuoden välillä. Työillä murrosikä alkaa yleensä aiemmin kuin pojilla.</p>	<p>Miksi finnejä tulee?</p> <p>Vastaus: Murrosiässä ihon talirauhas- ten toiminta vilkastuu ja tästä syystä iholle voi muodostua finnejä.</p>
<p>Miten finnejä voi ennaltaehkäistä?</p> <p>Vastaus: Finnien ennaltaehkäisyn tärkein tekijä on pestä kasvat aamuin illoin.</p>	<p>Miten voit vähentää hien hajua?</p> <p>Vastaus: Hien hajua voi vähentää peseytymällä päivittäin käyttämällä saippuaa tai suihkugeeliä. Suihkun jälkeen kannattaa laittaa deodoranttia kainaloihin, koska se ehkäisee ja peittää hien hajua.</p>
<p>Mitä pituuskasvulle tapahtuu murrosiässä?</p> <p>Vastaus: Pituuskasvu nopeutuu ja lapsi voi kasvaa pituutta jopa 10 senttimetriä vuodessa.</p>	<p>Millaiset eri tunteet ovat tyypillisiä murrosiän aikana?</p> <p>Vastaus: On tyypillistä, että murrosiässä koetaan paljon uusia, voimakkaita ja ristiriitaisia tunteita. Omia tunteita on hyvä oppia tunnistamaan ja keskustelemaan niistä.</p>

<p>Onko normaalia, että hiukset rasvoittuvat murrosiässä?</p> <p><u>Vastaus:</u> Murrosiässä ihon talirauhas- ten toiminta vilkastuu, jonka seurauk- sena hiukset rasvoittuvat.</p>	<p>Onko normaalia, että kiinnostus vas- takkaista sukupuolta kohtaan lisääntyy murrosiässä?</p> <p><u>Vastaus:</u> Murrosiässä on aivan nor- maalia, että kiinnostus vastakkaista sukupuolta kohtaan lisääntyy.</p>
<p>Mitä tarkoitetaan seksuaalisella suun- tautumisella?</p> <p><u>Vastaus:</u> Seksuaalisella suuntautumi- sella tarkoitetaan sitä, minkälaisista ihmisistä kiinnostuu seksuaalisessa mielessä.</p>	<p>Mitä tarkoitetaan käsitteellä homosek- suaali?</p> <p><u>Vastaus:</u> Homoseksuaali tuntee vetoa samaa sukupuolta olevaan henkilöön. Naiset, jotka tykkäävät naisista käyte- tään nimitystä lesbo.</p>
<p>Mainitse niin monta eri ehkäisymene- telmää kuin tiedät.</p> <p><u>Vastaus:</u> Ehkäisymenetelmiä on ole- massa monia erilaisia, joista jokainen voi valita itselleen sopivimman. Muista, että eri ehkäisyvaihtoehdoista voit ju- tella kouluterveydenhoitajan kanssa. Tässä esimerkkejä erilaisista ehkäisy- menetelmistä: kondomi, ehkäisypillerit, ehkäisyalaastari, ehkäisyrengas, ehkäi- sykapseli ja kierukka.</p>	<p>Mitä tarkoitetaan itsetyydytyksellä?</p> <p><u>Vastaus:</u> Itsetyydytyksellä eli mastur- boinnilla tarkoitetaan omien sukupuol- lielimien koskettelua ja hyväilyä. Itse- tyydytys on hyvä ja turvallinen tapa tutustua itseensä. Itsetyydytystä olisi hyödyllistä harjoitella ennen yhdyntö- jen aloittamista, jotta oppii tietämään mikä itsestä tuntuu hyvältä.</p>

<p>Mikä on paras tapa suojautua sukupuolitaudeilta?</p> <p><u>Vastaus:</u> Paras tapa suojautua sukupuolitaudeilta on käyttää kondomia.</p>	<p>Suojaavatko e-pillerit sukupuolitaudeilta?</p> <p><u>Vastaus:</u> E-pillerit eivät suojaa sukupuolitaudeilta. Kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka suojaa sukupuolitaudeilta.</p>
<p>Kuinka kauan raskaus kestää?</p> <p><u>Vastaus:</u> Raskaus kestää yhdeksän kuukautta.</p>	<p>Mitä tarkoitetaan sukupuolitaudilla?</p> <p><u>Vastaus:</u> Sukupuolitaudit ovat bakteerin tai virusten aiheuttamia tartuntatauteja, jotka tarttuvat seksin aikana limakalvoskosketuksessa. Limakalvoa on monessa paikassa ympäri kehoa, kuten suussa, nenässä, peräaukossa, terskassa ja emättimessä.</p>
<p>Mitä tarkoittaa seurustelu?</p> <p><u>Vastaus:</u> Seurustelu merkitsee eri asioita iästä riippuen. Aluksi seurustelu voi olla kirjelappujen ja viestien lähettelyä ihmiselle, josta pitää. Aikuisena seurustelu muuttuu pidempikestoisemmaksi yhdessä olemiseksi ja tekemiseksi. Seurustelusuhteessa kaksi ihmistä jakaa keskenään mielipiteitä, tunteita, kosketusta ja arkea.</p>	<p>Mistä voit ostaa kondomeja?</p> <p><u>Vastaus:</u> Kondomeja saa ostettua monista eri paikoista. Hyviä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi päivittäistavara-kaupat, kioskit ja huoltoasemat.</p>

<p>Onko sinulla oikeus kieltäytyä seksistä jos et sitä itse halua?</p> <p><u>Vastaus:</u> Sinulla on aina oikeus kieltäytyä seksistä, jos et sitä itse halua. Vastoin omaa tahtoa tapahtuva seksuaalinen toiminta lasketaan seksuaaliseksi kaltoinkohteluksi.</p>	<p>Mitä tarkoitetaan seksuaalisella kaltoinkohtelulla?</p> <p><u>Vastaus:</u> Seksuaalisella kaltoinkohtelulla tarkoitetaan vastoin omaa tahtoa tapahtuvaa seksuaalista toimintaa. Seksuaaliseksi kaltoinkohteluksi lasketaan myös yli 16-vuotiaan tekemät seksuaaliset teot alle 16-vuotiaalle.</p>
<p>Millä eri tavoilla voit purkaa vaikeita tunteita? (esim. viha, suru, pettymys)</p> <p><u>Vastaus:</u> Vaikeita tunteita voi purkaa monella tapaa riippuen yksilöstä. Tunteita voi purkaa esimerkiksi itkemällä, keskustelemalla ystävän tai kouluterveydenhoitajan kanssa. Tunteita voi purkaa myös mieluisan harrastuksen parissa tai tekemällä asioita, jotka saavat hyvälle tuulelle.</p>	<p>Mitä yhdyntä tarkoittaa?</p> <p><u>Vastaus:</u> Yhdyntä on yksi seksin harrastamisen muoto. Yhdyntä on seksuaalinen tapa osoittaa ja jakaa kiintymyksen ja välittämisen tunteita. Muista, että suojaamattomassa yhdynnässä on aina olemassa ei toivotun raskauden riski.</p>
<p>Mitä suojaamaton yhdyntä tarkoittaa?</p> <p><u>Vastaus:</u> Suojaamattomalla yhdynnällä tarkoitetaan yhdyntää, jossa ei käytetä kondomia.</p>	<p>Milloin on syytä käyttää jälkiesiintymistä?</p> <p><u>Vastaus:</u> Jälkiesiintymistä on pilleri, joka tulisi ottaa mahdollisimman pian yhdynnän jälkeen. Jälkiesiintymistä on syytä käyttää, jos yhdynnässä ei ole käytetty mitään ehkäisyä, myös kondomin rikkoutuessa tai kondomin luiskahtaessa pois peniksen päältä.</p>

<p>Milloin peniksen kasvu alkaa?</p> <p><u>Vastaus:</u> Tavallisesti peniksen kasvu alkaa vuosi sen jälkeen kun kivesten kasvu on alkanut. Normaalisti tämä ajoittuu ikävuosien 11–15 välille. Peniksen kasvu kestää noin kaksi vuotta. Muista, että kehitys on kuitenkin yksilöllistä.</p>	<p>Ovatko kaikki penikset samannäköisiä?</p> <p><u>Vastaus:</u> Jokaisella pojalla on omanlaisensa penis. Penis voi olla pitkä, lyhyt, käyrä tai epäsymmetrinen. Nämä kaikki mallit ovat yhtä oikeanlaisia, koska ne eivät vaikuta peniksen toimivuuteen</p>
<p>Mitä pojan vartalolle tapahtuu murrosiässä?</p> <p><u>Vastaus:</u> Pojilla paino ja lihasvoima lisääntyvät erityisesti murrosiän loppupuolella.</p>	<p>Mitä poikien hartioille tapahtuu murrosiässä?</p> <p><u>Vastaus:</u> Poikien hartiat levenevät</p>
<p>Mistä tiedät, että sinulla on ahdas esinahka?</p> <p><u>Vastaus:</u> Kun et saa vedettyä esinahkaasi taaksepäin ilman, että terska tukee näkyviin on esinahkasi liian ahdas. Ahtaan esinahkan tuntomerkkejä ovat erektio- ja virtsauskipu. Edellä mainitussa tilanteessa ota yhteyttä kouluterveydenhoitajaan, joka voi varata sinulle aian lääkäriin.</p>	<p>Miten toimit jos epäilet saaneesi sukupuolitaudin?</p> <p><u>Vastaus:</u> Jos epäilet saaneesi sukupuolitaudin, ota yhteys omaan kouluterveydenhoitajaasi, joka ohjaa ja auttaa sinua asian ratkaisemisessa.</p>

<p>Mitä on ystävyys?</p> <p><u>Vastaus:</u> Ystävyys on sitä, että haluaa jakaa ilot ja surut ystävän kanssa. Ystävät tukevat vaikeissa tilanteissa ja heiltä saa hyviä neuvoja. Hyväankin ystävyys liittyy aina negatiivisia tunteita.</p>	<p>Mistä kuukautisten alkaminen on merkkiä?</p> <p><u>Vastaus:</u> Kuukautisten alettua tyttö saavuttaa sukukypsyyden, mikä tarkoittaa sitä, että tyttö voi tulla suojaamattoman yhdynnän seurauksena raskaaksi.</p>
<p>Missä iässä kuukautiset yleensä alkavat?</p> <p><u>Vastaus:</u> Tavallisesti kuukautiset alkavat 10–14 vuoden iässä.</p>	<p>Kuinka kauan kuukautisvuoto kestää?</p> <p><u>Vastaus:</u> Kuukautisvuodon kesto vaihtelee muutamasta päivästä viikkoon.</p>
<p>Kuinka usein kuukautiset tulevat?</p> <p><u>Vastaus:</u> Kuukautiset tulevat normaalisti kerran kuussa. Kierron pituus voi vaihdella 26–33 vuorokauden välillä. Kuukautiskierron pituus on yksilöllistä ja kuukautisten alettua kierto voi olla hyvinkin epäsäännöllistä.</p>	<p>Miten kuukautiskierto lasketaan?</p> <p><u>Vastaus:</u> Kuukautiskierto lasketaan kuukautisten alkamispäivästä seuraavien kuukautisten alkamispäivään.</p>

<p>Millaisia erilaisia kuukautissuojia on olemassa?</p> <p><u>Vastaus:</u> Erilaisia kuukautissuojia ovat terveyssteetit, tamponit ja kuukupit. Jokainen tyttö löytää itselleen sopivimmat kuukautissuojat testaamalla itse eri vaihtoehtoja.</p>	<p>Missä paikoissa tytöillä karvan kasvu lisääntyy?</p> <p><u>Vastaus:</u> Tytöillä karvoitus lisääntyy kainaloissa, säärissä ja sukupuolielinten ympärillä. Sukupuolielimiä ympäröivää karvoitusta kutsutaan hävkarvoitukseksi.</p>
<p>Miksi tyttöjen lantio levenee murrosiässä?</p> <p><u>Vastaus:</u> Murrosiässä tyttöjen rasvakudos lisääntyy ja kehon muodot muuttuvat naisellisemmiksi, jonka seurauksena myös lantio levenee. Lantion levenemisellä on se tarkoitus, että lapsen synnyttäminen on mahdollista.</p>	<p>Mistä muutoksista tyttö huomaa, että rinnat ovat alkaneet kehittyään?</p> <p><u>Vastaus:</u> Rinnat voivat olla aran tuntuiset ja pingottuneet, jonka lisäksi ne voivat tuntua ikään kuin kovilta kyhmyiltä.</p>
<p>Milloin on hyvä käydä gynekologilla ensimmäisen kerran?</p> <p><u>Vastaus:</u> Gynekologilla tarkoitetaan naisten tautien erikoislääkärinä. Gynekologin luokse on hyvä hakeutua silloin, kun ehkäisy ja siihen liittyvät asiat tulevat ajankohtaisiksi. Gynekologin kanssa voi myös keskustella muista seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.</p>	<p>Minkä takia rintojen tunnusteleminen on tärkeää?</p> <p><u>Vastaus:</u> Rintojen tunnusteleminen on tärkeää, jotta tytöt huomaisivat jos rintoihin tulee muutoksia kuten kyhmyjä, kovettumia tai haavaumia. Rintojen tunnusteleminen on hyvä tehdä kuukautisten jälkeen, koska</p>

<p>Onko valkovuodon esiintyminen normaalia?</p> <p><u>Vastaus:</u> Valkovuoto on merkki hormonitoiminnan alkamisesta ja ensimmäisen kerran sitä ilmaantuu ennen ensimmäisten kuukautisten alkamista.</p>	<p>Miksi erityisesti kuukautisten aikana hygieniasta huolehtiminen on tärkeää?</p> <p><u>Vastaus:</u> Kuukautisten aikana puhtaudesta huolehtiminen on tärkeää sekä terveyden että viihtyvyyden vuoksi. Kuukautis-suojia tulee vaihtaa riittävän usein infektoriskin ehkäisemiseksi.</p>
<p>Miten kuukautiskipuja voi helpottaa?</p> <p><u>Vastaus:</u> Kuukautiskipuja voi helpottaa käyttämällä tulehduskipulääkkeitä. Jos tulehduskipulääkkeet eivät lievitä kipuja riittävästi, on lääkärin puoleen kääntyminen olla tarpeellista.</p>	<p>Miten toimit, jos kuukautisesi jäävät tulematta?</p> <p><u>Vastaus:</u> Jos kuukautiset jäävät tulematta etkä tiedä syytä siihen, mene juttelemaan asiasta kouluterveydenhoitajan kanssa. On hyvä muistaa, että kuukautisten poisjäänti voi olla merkki alkaneesta raskaudesta, jos olet ollut suojaamattomassa yhdynnässä.</p>
<p>Mikä merkitys siemensyöksyillä on?</p> <p><u>Vastaus:</u> Siemensyöksyen alkaminen kertoo siitä, että poika on saavuttanut sukukypsyyden. Suojaamattomassa yhdynnässä poika voi siis saattaa tytön raskaaksi.</p>	<p>Miksi parta alkaa kasvamaan murrosiässä?</p> <p><u>Vastaus:</u> Murrosiässä testosteronihormonin erityis lisääntyy ja tämä aiheuttaa pojilla parran ja viiksien kasvua.</p>

<p>Missä paikoissa pojilla karvan kasvu lisääntyy?</p> <p><u>Vastaus:</u> Pojilla karvoitus lisääntyy kainaloissa, sukupuolielinten ympärillä sekä kasvoissa parran ja viiksien kasvuna.</p>	<p>Millaisia muutoksia poikien äänessä tapahtuu murrosiässä?</p> <p><u>Vastaus:</u> Poikien ääni madaltuu. Ääni voi vaihdella korkeiden ja matalien äänteiden välillä. Nämä muutokset johtuvat äänihuulten kasvamisesta.</p>
<p>Minkä hormonin tuotanto alkaa pojilla lisääntyä murrosiässä?</p> <p><u>Vastaus:</u> Testosteroni hormonin.</p>	<p>Ovatko yölliset siemensyöksyt normaaleja?</p> <p><u>Vastaus:</u> Yöllisillä siemensyöksyillä tarkoitetaan sitä, että pojat näkevät nukkuessaan kiihottavia unia, jolloin penis jäykistyy ja siitä purkautuu siemennestettä. Yölliset siemensyöksyt ovat normaaleja eikä niistä kannata olla huolissaan.</p>
<p>Mitä tarkoittaa erektio?</p> <p><u>Vastaus:</u> Erektiolla tarkoitetaan sitä, että peniksen paisuvaiskudokset täyttyvät verellä, jonka seurauksena penis kasvaa ja kovettuu.</p>	<p>Mitä on sperma?</p> <p><u>Vastaus:</u> Sperma eli siemenneste on vaaleaa tai hieman harmahtavaa hyytelömäistä nestettä, mikä sisältää miljoonia siittiöitä ja muita ainesosia.</p>

<p>Onko syytä huolestua jos poikien rinnat ovat aristavat ja turvonneet?</p> <p><u>Vastaus:</u> On täysin normaalia, että poikien rinnat kasvavat jonkin verran murrosiässä. Jopa puolella pojista rinnat kasvavat murrosiän seurauksena. Rintojen kasvu johtuu hormoneista ja menee ohi normaalisti 1,5 vuodessa, joten ei siis syytä huoleen.</p>	<p>Miksi kivesten tutkiminen on tärkeää?</p> <p><u>Vastaus:</u> Kivesten tutkiminen on tärkeää, jotta pojat oppisivat huomaamaan kiveksissä normaalista poikkeavat muutokset. Näitä voivat olla esimerkiksi muhkurat, kovettumat, tyrät, kohjut, kasvaimet ja kiertymät.</p>
---	--

Pelilaudan prototyypin kolmas versio



Lautapelin säännöt

MillaiseXi? –lautapelin säännöt

Tämän pelin ensisijaisena tarkoituksena on lisätä tietoa murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyvistä muutoksista, sekä madaltaa kynnystä näistä asioista puhumiseen. Peliä pelatessa on hyvä muistaa, että osaan kysymyksistä ei ole olemassa suoranaisesti oikeaa vastausta, vaan pääasia on herättää keskustelua ja eri näkemyksiä asioista. Pääasiana ei ole voittaminen, vaan uusien asioiden oppiminen ja niistä keskusteleminen. MillaiseXi? -lautapeli sisältää kaksi pelilautaa, jotta peliä voidaan pelata luokassa samanaikaisesti siten, että esimerkiksi tytöt pelaavat keskenään yhdellä pelilaudalla ja pojat toisella pelilaudalla.. Kaksi pelilautaa mahdollistaa pelin pelaamisen myös kahdessa sekaryhmässä. Yhdellä pelilaudalla voi pelata samanaikaisesti 4-6 pelaajaa. Peliä voi siis pelata yhteensä 12 pelaajaa samanaikaisesti kahdella laudalla. Mukavia pelihetkiä! :)

Peli sisältää:

-2 kappaletta pelilautoja

-12 kappaletta pelinappuloita

-1 esinepussi, joka sisältää: terveysiteen, tamponin, kondomin, e-pilleriliuskan, deodorantin ja ihokarvanpoistohöylän + 6kpl esineiden vastauskortteja

- 2 noppaa

- 56 kappaletta pelikortteja, jotka sisältävät kysymykset ja niiden oikeat vastaukset. Kysymyskortissa on kysymys ja kortin alareunassa on kysymykseen oikea vastaus.

Pelikortit ovat jaettu kolmeen eri teemaan värien mukaan, joita ovat tytöt = 

pojat=  ja yhteiset= 


Pelin kulku:


1. Kaikki pelikortit sekoitetaan keskenään ja asetetaan pelilaudalle yhdeksi pakaksi.
2. Kaikkien pelaajien pelinappulat asetetaan lähtöruutuun.
3. Pelin aloittaja määräytyy siten, että jokainen pelaaja vuorollaan heittää noppaa ja suurimman nopan osoittaman luvun saanut pelaaja aloittaa pelin.

4. Peli etenee jokaisen pelaajan heittäessä noppaa vuorollaan. Oikeasta vastauksesta pelaaja pääsee etenemään pelilaudalla aina yhden askeleen eteenpäin. Jos heittovuorossa ollut pelaaja ei tiedä oikeaa vastausta, saavat kanssapelaajat yrittää vastata esitettyyn kysymykseen ja vastatessaan oikein saa hän edetä pelilaudalla yhden askeleen eteenpäin. Pelaajalla on aina mahdollisuus sanoa, että ei tiedä kysymykseen vastausta, jolloin pelaaja jää paikoilleen peliruutuun ja vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle.

5. Pelin voittaja on se pelaaja, joka saapuu maaliin ensimmäisenä. Maaliin pääsemiseksi ei vaadita tasalukua.

Peli sisältää kolmenlaisia ruutuja:

Pinkki  : tarkoittaa esinepussiruutua, johon saapuessa pelaaja etsii pussista sydämen osoittamaa numeroa vastaavan esineen ja kertoo kanssapelaajille mikä esine on ja mihin sitä käytetään. Pelaajan löytäessä esineen pussista, tulee hänen selittää muille kanssapelaajille, mikä esine on ja mihin sitä käytetään. Pelaajan selitettyä oman vastauksensa otetaan esinepussista vastauskortti, josta tarkistetaan vielä oikea vastaus ja se luetaan ääneen kaikille pelaajille. Tämän jälkeen pelaaja voi laittaa esineen ja vastauskortin takaisin pussiin. Jos pelaajan vastaus on oikein, saa hän edetä pelilaudalla yhden askeleen eteenpäin. Jos vastaus on väärin, jää hän paikoilleen. Jos pelaaja saapuu sellaiseen esinepussiruutuun, joka on jo käyty läpi edellisillä kierroksilla, muuttuu kyseinen esinepussiruutu kysymyskorttiruuduksi. Jokainen esinepussiruutu käydään läpi vain yhden kerran pelin aikana.

Turkoosi  : tarkoittaa kysymyskorttiruutua, johon saapuessa pelaajan oikealla puolella oleva pelaaja nostaa pakasta yhden kysymyskortin ja lukee sen ääneen heittovuorossa olleelle pelaajalle. Tämän jälkeen heittovuorossa ollut pelaaja vastaa kysymyskortissa esitettyyn kysymykseen. Sitten kysymyskortin nostanut pelaaja lukee vielä oikean vastauksen kortin alareunasta kaikille pelaajille ääneen, jotta oikea vastaus tulee jokaisen pelaajan tietoon. Jos vastaus on oikein, saa pelaaja edetä yhden askeleen pelilaudalla eteenpäin. Jos pelaaja ei tiedä vastausta, jää hän paikoilleen peliruutuun. Tämän jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle.

Sininen []: tarkoittaa niin sanottua tyhjää ruutua, johon saapuessa pelaaja jää paikoilleen odottamaan seuraavaa heittovuoroa.

Vastausten tulkitseminen:

Kaikkiin pelin kysymyksiin ei ole olemassa yhtä oikeaa vastausta. Peliä ohjaavan aikuisen vastuulla on arvioida, milloin pelaaja saa vastauksesta pisteen. Pelissä pisteen saamiseksi riittää se, että vastauksesta osa on oikein. Esimerkiksi ”Millaisia erilaisia kuukautissuojia on olemassa?” – kysymykseen oikeaksi vastaukseksi riittää, että pelaaja mainitsee vain yhden kuukautissuojan, vaikka vastauksessa niitä luetellaan useampia. Peliä pelatessa ei haittaa, vaikka pelaaja ei tietäisikään oikeaa vastausta, koska tärkeintä on uuden tiedon oppiminen.

Lautapelin käyttöohjeet

Ohjeet MillaiseXi?-lautapeliä ohjaavalle aikuiselle (terveydenhoitaja, opettaja)

MillaiseXi? – lautapelin tarkoituksena on lisätä tietoa murrosikään ja seksuaalisuuteen liittyvistä muutoksista sekä madaltaa kynnystä näistä asioista puhumiseen. Peli on suunniteltu pelattavaksi alakoulun viides - ja kuudesluokkalaisten biologian ja terveystiedon tunneille. Peliä voidaan pelata myös kouluterveydenhoitajan vastaanotolla. Peliä on mahdollista hyödyntää aiheenavaajana oppitunneilla, joilla käsitellään murrosiän muutoksia ja seksuaalisuutta. Peliä pelataan 4-6 henkilön kokoisissa ryhmissä terveydenhoitajan tai opettajan läsnä ollessa, jonka tehtävänä on toimia pelin ohjaavana aikuisena.

Ohjaavan aikuisen tehtävät ovat:

- * pelivuorojen jakaminen
- * vastausten tulkitseminen ja täydentäminen
- * ristiriitojen ratkaiseminen
- * pelin kulun etenemisen varmistaminen sekä tarvittaessa pelaajien mielessä heränneisiin kysymyksiin vastaaminen

Kaikkiin pelin kysymyksiin ei ole olemassa yhtä oikeaa vastausta. Peliä ohjaavan aikuisen vastuulla on päättää, saako pelaaja vastauksesta pisteen. Koska kyseessä on opetuspelejä riittää pisteen saamiseksi se, että vastauksesta osa on oikein. **Esimerkiksi ”Millaisia erilaisia kuukautissuojia on olemassa?” – kysymykseen oikeaksi vastaukseksi riittää, että pelaaja mainitsee vain yhden kuukautissuojan, vaikka vastauksessa niitä luetellaan useampia.**

MillaiseXi? -lautapeli sisältää kaksi pelilautaa, jotta peliä voidaan pelata luokassa samanaikaisesti siten, että esimerkiksi tytöt pelaavat keskenään yhdellä pelilaudalla ja pojat toisella pelilaudalla. Kaksi pelilautaa mahdollistavat pelin pelaamisen myös kahdessa sekaryhmässä.




Yksi peli sisältää:

-2 kappaletta pelilautoja

-12kpl pelinappuloita

-1 esinepussi, joka sisältää: terveysiteen, tamponin, kondomin, e-pilleriiliuskan, deodorantin ja ihokarvanpoistohöylän + 6 kappaletta esineiden vastauskortteja

-2 noppaa

- 56 kappaletta kysymyskortteja, joihin sisältyy oikeat vastaukset. Kysymyskortit ovat jaettu kolmeen eri teemaan värien mukaan, joita ovat tytöt =  , pojat=  ja yhteiset= 

Innovaatioprojektissa tuotettu valmis MillaiseXi?- lautapelin sisältö

