

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white crossbar, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white curved shapes.

Nora Hukka
Rita Huikuri

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Terveystenhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2023

AURINKONEUVONTATUOKIO ENSIMMÄISEN LUOKAN OPPILAILLE

TIIVISTELMÄ

Nora Hukka, Rita Huikuri
Aurinkoneuvontatuokio ensimmäisen luokan oppilaille
30 sivua ja 4 liitettä
Kevät 2023
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Terveystenhoitaja (AMK)

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tuotoksena toteutettiin yhden oppitunnin kestoisen aurinkoneuvontatuokio ensimmäisen luokan oppilaille. Tuokion tavoitteena oli edistää lasten terveellistä ja turvallista aurinkokäyttäytymistä sekä täten ehkäistä ihosyöpiä tulevaisuudessa. Ihosyöpien määrä on viime vuosina kasvanut räjähdysmäisesti, minkä takia tietoisuuden lisääminen aiheesta on ajankohtaista ja muutosta ihmisten aurinkokäyttäytymiseen tarvitaan aktiivisesti.

Opinnäytetyö edellytti monipuolisiin lähdemateriaaleihin perehtymistä, jotta tuokio voitiin suunnitella sekä sisällöltään että toteutukseltaan ikäryhmälle sopivaksi. Tuokio toteutettiin joulukuussa 2022 Aurinkorannikon suomalaisessa koulussa Espanjassa, ja siihen osallistui 15 oppilasta sekä katsojien roolissa luokanopettaja ja koulun terveydenhoitaja. Tuokio muodostui Powerpoint-esityksen ympärille koostetusta informatiivisesta osuudesta sekä toiminnallisesta osuudesta, johon sisältyi kolme aurinkoteemaista liikuntaleikkiä.

Palautetta tuokiosta kerättiin oppilailta, luokanopettajalta sekä koulun terveydenhoitajalta niin suullisesti kuin kirjallisesti. Tuokiosta saadun palautteen perusteella aurinkoneuvonta oli kokonaisuutena onnistunut, tarpeellinen sekä kohderyhmälle soveltuvaksi koostettu. Jotta koko väestön aurinkokäyttäytymistä pystyttäisiin muuttamaan terveellisempään suuntaan, edellyttäisi se yhä laajemmille kohderyhmille suunnattua järjestelmällistä neuvontaa useiden tahojen toimesta.

Asiasanat: aurinkoneuvonta, ihosyöpien ehkäisy, lasten terveyden edistäminen, UV-säteily

ABSTRACT

Nora Hukka, Rita Huikuri

Sun protection guidance lesson for 1st grade students

30 pages and 4 appendices

Spring 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care

Registered Nurse, Public health nurse (UAS)

The output of this development-oriented thesis was a sun protection guidance lesson for 1st grade pupils in the Finnish school of Costa Del Sol. The aim of the thesis was to promote healthy behaviour with sun among children and thus prevent skin cancer in the future. The number of skin cancers has increased explosively, which is why raising awareness about the subject is topical and a change in people's sun behaviour is actively needed.

The thesis required familiarization with diverse source materials in order for the guidance to be considered suitable in terms of content and implementation for the specific age group. In total, 15 pupils participated in the guidance lesson. The class teacher and the school nurse were also present as spectators.

The guidance session consisted of an informative part formed around a Powerpoint presentation, and a functional part, which included three sun-themed exercise games. Feedback about the session was collected from the pupils, the class teacher and the school nurse, both spoken and written. Based on the feedback received on the guidance, the session was overall successful, useful and in terms of the content and implementation suitable for the target group. In order to be able to change the sun behaviour of the entire population towards a healthier direction, more systematic guidance for wider target groups by several parties is required.

Keywords: preventing skin cancer, promoting children's health, sun protection guidance, UV-radiation

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 AURINKONEUVONTA OSANA TERVEYDEN EDISTÄMISTÄ.....	6
2.1 Lasten terveyden edistäminen	6
2.2 Yleisimpien ihosyöpien synty	7
2.3 Auringon UV-säteilyn haitat ja hyödyt	7
2.4 Lasten suojautuminen UV-säteilyltä	8
2.5 Aurinkoneuvonta	9
3 RYHMÄNOHJAUS ENSIMMÄISEN LUOKAN OPPILAILLE	10
3.1 Seitsemänvuotias oppijana	10
3.2 Ryhmäohjauksen perusteet	11
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	12
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSYMPÄRISTÖ JA YHTEISTYÖTAHOT ...	12
6 AURINKONEUVONTATUOKIO	13
6.1 Kehittämispöytätyön eteneminen	13
6.2 Tuokion toteutus ja arviointi	16
7 POHDINTA	19
7.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	19
7.2 Onnistumiset ja haasteet.....	20
7.3 Ammatillinen kasvu ja yhteistyö	22
7.4 Vaikuttavuus ja jatkokehittämismahdollisuudet	24
LÄHTEET.....	26
LIITE 1. Fiiliskorttien kuvat.....	31
LIITE 2. Aurinkoneuvontatuokion Powerpoint-esitys.....	31
LIITE 3. Aurinkoneuvontatuokion alkuperäinen käsikirjoitus	32
LIITE 4. Kirjallisen palautteen kysymykset.....	34

1 JOHDANTO

Viime vuosikymmeninä ihosyöpien määrä on lisääntynyt räjähdysmäisesti ja ilmaantuvuuden on arvioitu yhä lisääntyvän tulevaisuudessa. Ihosyöpien hoito on kasvava taloudellinen rasite Suomen ja muiden länsimaiden terveydenhuollolle. (Mauno, ym., 2020.) Väestön ikääntymisen ja auringonoton lisääntyneisyyden ohella ihosyöpien yleistymistä selittää ilmastonmuutoksesta johtuva otsonikerroksen oheneminen, jonka takia UV-säteilyn määrä maapallolla on kasvanut ja kasvaa edelleen (Joensuu ym., 2013, s. 14–15). Ihosyöivistä 95 prosenttia johtuu auringon UV-säteilylle altistumisesta, ja UV-suojautuminen on käytännössä ainoa keino, miten ihosyöpärisiin voi itse vaikuttaa (Hernberg, ym., 2017, s. 36).

Lasten iho on herkkä säteilylle, sillä iho ja ihon suojaimekanismit ovat vasta kehittymässä. Ihon toistuva ja pitkäkestoinen altistuminen UV-säteilylle sekä ihon palaminen etenkin lapsena lisäävät riskiä sairastua ihosyöpään aikuisena. Lapset oleskelevat runsaasti ulkona, joten suojautuminen on siitäkin syystä tärkeää. Kun terveelliseen aurinkokäyttäytymiseen opastetaan jo nuorena, tulee auringolta suojautumisesta todennäköisemmin luontainen tapa myöhemminkin elämässä. (Syöpäjärjestöt, i.a.-c.)

Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen ja olemme tehneet sen parityönä. Suunnittelimme ja toteutimme aurinkoneuvontatuokion Aurinkorannikon suomalaisen koulun ensimmäisen luokan oppilaille Fuengirolassa, Etelä-Espanjassa. Olimme koululla opintoihimme kuuluvassa kouluterveydenhuollon harjoittelussa marras–joulukuussa 2022, jonka aikana toteutimme myös aurinkoneuvontatuokion. Tuokiolla tarkoitetaan tässä työssä yhden oppitunnin kestoista aurinkoneuvontaa. Tuokiossa käsiteltiin auringon hyötyjä ja haittoja lasten ikätasolle sopivalla tavalla sekä keinoja auringolta suojautumiseen toiminnallisten menetelmien avulla. Opinnäytetyömme tavoitteena oli edistää lasten terveellistä aurinkokäyttäytymistä ja täten ehkäistä ihosyöpiä tulevaisuudessa.

2 AURINKONEUVONTA OSANA TERVEYDEN EDISTÄMISTÄ

2.1 Lasten terveyden edistäminen

Terveys on ihmisen perusarvo, johon jokaisella on oikeus. Terveysten edistämällä tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, jonka tavoitteena on yksilöiden ja koko väestön terveyden ja toimintakyvyn lisääminen, terveysongelmien ja sairastavuuden vähentäminen sekä terveyserojen kaventaminen. Se on tietoista vaikuttamista terveyden ja hyvinvoinnin taustatekijöihin kuten elintapoihin, elämäntapaan, elinoloihin ja -ympäristöön, palvelujen toimivuuteen ja saatavuuteen sekä arvoihin ja asenteisiin. Terveysten edistämisen eri keinoilla pyritään vahvistamaan terveyttä suojaavia tekijöitä, vakiinnuttamaan terveellisiä elämäntapoja sekä mahdollistamaan yksilöille edellytykset huolehtia omasta terveydestään. (Kuntaliitto, 2017; Patja ym., 2022, s. 15.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n laatiman terveyden edistämisen mallin mukaan yksi tapa väestön terveyden edistämiseen on terveysosaamisen kehittäminen. Yhtenä keinona tähän voidaan käyttää terveysneuvontaa. (WHO, i.a.) Suomessa kaikilla kunnilla on lakivelvoitteinen tehtävä edistää asukkaidensa terveyttä ja hyvinvointia, muun muassa juuri terveysneuvontaa antamalla. Vaikuttavinta on antaa terveysneuvontaa elämäntapamuutoksilla ehkäistävissä olevista sairauksista, sillä yksilön omilla, arkisilla valinnoilla on suuri vaikutus terveyden kannalta. (Kuntaliitto, 2017.)

Terveyden ja hyvinvoinnin perusta rakentuu jo lapsuudessa, ja lapsen hyvinvointi on osa myös koko perheen hyvinvointia. Terveysten ja hyvinvoinnin edistäminen lapsuusiässä tukee niiden tilaa koko elämänkaaren ajan. (Kalliomaa & Iivonen, 2017.) Elinajanodotteen jatkuvasti kasvaessa sekä lasten ja nuorten terveysongelmien lisääntyessä ennaltaehkäisevien toimien ja tehokkaan hoidon kohdentaminen lapsille ja nuorille on paitsi vaikuttavinta, myös parantaa kansanterveyttä kauaskantoisesti. (Suomen Lääkäriliitto, 2021.)

2.2 Yleisimpien ihosyöpien synty

Syöpä on yleisnimitys sairauksille, joissa solun perimäaine on vaurioitunut eli terveet solut muuttuvat pahanlaatuisiksi ja alkavat lisääntyä kehossa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021; Epix Inc, 2019). Yleisimmät ihosyövät ovat tyvisolusyöpä eli basalioma, okasolusyöpä sekä melanooma, joka on näistä vakavin ja aggressiivisin (Agnew ym., 2005, s. 7). Tyvisolu- ja okasolusyöpä ilmenevät tyypillisesti erilaisina ihomuutoksina, melanooma sen sijaan voi ilmetä myös muutoksena vanhassa luomessa. (Syöpäjärjestöt, i.a-b; Joensuu ym., 2013, s. 709.)

Ihosyöville altistavia tekijöitä ovat korkea ikä, vaalea ihotyyppi, runsasluomisuus sekä jotkin harvinaiset, perinnölliset sairaudet, kuten albinismi. Riskitekijöistä merkittävin ja ainoa, johon voi itse vaikuttaa, on auringon UV-säteilylle altistuminen. (Terveyskylä, 2017a, 2017b, 2018a, 2018b.) Ihosyövät kehittyvät ihoalueille, jotka altistuvat UV-säteilylle eniten (Joensuu ym., 2013, s. 703). Tyvisolu- ja okasolusyöpien syntyyn vaikuttaa koko elinaikana saatu UV-säteilyn määrä, melanoomaan lisäksi ihon palaminen, etenkin lapsuudessa (Syöpäjärjestöt, i.a-c).

2.3 Auringon UV-säteilyn haitat ja hyödyt

Auringon ultravioletti- eli UV-säteily on merkittävä syöpää aiheuttava tekijä eli karsinogeeni (Ilmolahti, 2016). Säteily jaetaan kolmeen tyyppiin: UVA, UVB ja UVC (Joensuu ym., 2013, s. 14). Maan pinnalle tulevasta säteilystä 95 prosenttia on UVA- ja 5 prosenttia UVB-säteilyä. UVC-säteily suodattuu ilmakehässä kokonaan pois. Säteilystä merkittävin ihosyövän vaaratekijä on ihon pintaosiin vaikuttava UVB, mutta tuoreiden tutkimusten mukaan myös syvälle ihoon tunkeutuva UVA voi edistää ihosyövän syntyä. UV-säteilylle altistunut iho ruskettuu suojaautuakseen solujen lisävaurioilta. Mikäli säteilyn aiheuttamat vauriot kuitenkin ylittävät ihon sietokyvyn, iho alkaa punoittaa ja palaa. (Vuoristo, 2021, s. 139–140.) Yleisin UV-säteilyn aiheuttama ihomuutos on aurinkokeratoosi, joka itsessään ei ole vaarallinen mutta voi kehittyä okasolusyöväksi (Ihosairaala, i.a.).

Ihoa vaurioittavan vaikutuksen lisäksi UV-säteily heikentää elimistön puolustuskykyä altistaen esimerkiksi hengitystieinfektioille. Säteily vaikuttaa myös silmiin, ja liika-altistus voi aiheuttaa sarveiskalvojen tulehtumisen sekä edistää harmaakaihin syntyä. (Snellman & Aitasalo, 2022.)

Ultraviolettisäteilyllä on kuitenkin myös hyötyjä terveydelle. Sen vaikutuksesta ihossa syntyy D3-vitamiinia, joka on tärkeää etenkin luuston ja lihasten normaalin toiminnan kannalta (Biever, 2003). Auringon valo nostaa myös vireystilaa sekä parantaa unenlaatua (Syöpäjärjestöt, i.a.-a). Lisäksi UV-säteily vähentää esimerkiksi atooppisen ihottuman ja psoriasiksen tyypillisiä tulehdusoireita, kuten kutinaa ja punoitusta (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry, 2023). Aika, jonka auringossa voi oleskella ihoa suojaamatta ja ihon kärsimättä, on yksilöllinen ja ihotyypistä riippuvainen. Tyypillisen suomalaisen ihotyypin omaava voi saavuttaa auringon terveyshyödyt ja minimoida haitat oleskelemalla auringossa ilman aurinkosuojaa noin 10–15 minuuttia kerrallaan, yhteensä 45 minuuttia viikossa. (Nykopp, 2015.)

2.4 Lasten suojautuminen UV-säteilyltä

Lasten auringolta suojautuminen on aina ensisijaisesti vanhempien vastuulla, sillä lapset eivät välttämättä itse ymmärrä suojautumisen merkitystä (Ilman syöpää, i.a.). Lapsen iho on aikuisten ihoa ohuempaa, eivätkä ihon suojaimekanismit ole vielä täysin kehittyneet, minkä takia lasten iho on herkempi auringolle. Lasten ensisijaiset suojautumiskeinot UV-säteilyltä ovat suojaava vaatetus sekä varjoon hakeutuminen (Säteilyturvakeskus, 2020). Etenkin UV-säteilyn ollessa voimakkaimmillaan puolen päivän aikaan on syytä hakeutua sisälle tai siirtyä varjoon, sillä varjossa UV-säteilyä on puolet vähemmän kuin suorassa auringonpaisteessa. Suojautuminen on tärkeää pilviselläkin säällä, sillä UV-säteet läpäisevät myös pilviverhon. (Snellman & Aitasalo, 2022.) Suojaavalla vaateuksella tarkoitetaan, että hihat yltävät vähintään kyynärpäihin ja lahkeet polviin saakka. Päähiuksista lierihattu on tehokkain suoja, sillä pään lisäksi se suojaa kasvot ja korvanlehdet. Myös laadukkaiden aurinkolasien käyttäminen on tärkeää, sillä lasten silmät eivät ole vielä täysin kehittyneet, vaan mykiö päästää verkkokalvoa rappeuttavan UV-säteilyn suoraan silmänpohjaan. (Syöpäjärjestöt, i.a.-c.)

Mikään aurinkosuojavoide ei täysin estä UV-säteilyn pääsyä iholle, joten suoja-voiteella ei voida pidentää turvallista auringossa oleskelun aikaa, vaan tarkoitus on suojata sillä ne ihoalueet, joita vaatteilla ei voida peittää. Aurinkorasvojen kohdalla on huomioitava niiden oikeaoppinen käyttö, jotta riittävä suoja auringolta saavutetaan. Aurinkorasvaa tulee levittää reilusti, sillä liian ohut kerros ei suojaa pakkauksessa ilmoitetun suojakertoimen vertaisesti. Voidetta tulee levittää hyvissä ajoin ennen auringossa oleilua ja sitä täytyy lisätä noin parin tunnin välein sekä aina uimisen jälkeen. Lapsilla tulisi käyttää aurinkorasvoja, joissa on sekä UVA- että UVB-suoja. Suojakertoimen tulee olla vähintään 30. Suojakerroin (SPF) kertoo voiteen antamasta suojasta UVB-säteilylle. UVA-suoja täytyy tarkistaa pakkauksesta erikseen. Yli 2-vuotiailla voidaan käyttää lapsille kehitettyjä aurinkorasvoja, joissa on fysikaalinen UV-suoja, eivätkä ne sisällä ihoa ärsyttäviä kemiallisia ainesosia, kuten voimakkaita hajusteita. (Pitkänen & Ylitalo, 2020.)

2.5 Aurinkoneuvonta

Aurinkoneuvonta on edelleen melko tuntematon käsite, mutta ihosyöpien yleistyessä ja terveydenhuollon kuormituksen kasvaessa on ihosyöpien ennaltaehkäisyyn alettu kiinnittää enemmän huomiota. Preventiolla pyritään ehkäisemään pahanlaatuisia ihomuutoksia informoimalla UV-säteilyn vaaroista sekä ohjeistamalla oikeaoppiseen aurinkosuojautumiseen. (Pitkänen & Ylitalo, 2020.) Ihmisten asenteet muuttuvat hitaasti, joten väestön aurinkokäyttämisen muuttamiseksi terveellisempään suuntaan tulisi neuvontaa toteuttaa pitkäjänteisesti ja systemaattisesti kaikille eri ikäryhmille (Tabbakh ym., 2019).

Suomessa syöpäyhdistykset ovat jo muutaman vuoden ajan järjestäneet päiväkoteihin kohdennettua aurinkoneuvontaa. Lapsille on järjestetty toiminnallisia tuokioita sadun ja leikin parissa sekä harjoiteltu aurinkorasvan levittämistä. (Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt, 2021.) Syöpäyhdistysten aurinkoneuvontaa on jatkokehitetty yhteistyössä ammattikorkeakoulujen kanssa. Aiheeseen perehdytetyt opiskelijat ovat pitäneet aurinkoneuvontaa päiväkodeissa harjoittelujensa aikana, minkä myötä neuvonnalla on tavoitettu yhä useampia lapsia, lasten huoltajia sekä varhaiskasvatuksen ammattilaisia. (Kuntaliitto, 2021.)

3 RYHMÄNOHJAUS ENSIMMÄISEN LUOKAN OPPILAILLE

3.1 Seitsemänvuotias oppijana

Valitsimme opinnäytetyömme kohderyhmäksi peruskoulun ensimmäisen luokan oppilaat, eli 7-vuotiaat lapset. Ikävuodet 6–12 kuuluvat keskilapsuuteen, jonka aikana lapsi aloittaa koulun, kohtaa uudenlaisia sosiaalisia tilanteita, kavereiden tärkeys korostuu ja lapsi nauttii ikätovereidensa kanssa ryhmässä toimimisesta. Oppiminen on ikävaiheen keskeisin kehitystehtävä. Lapsen tiedot ja käsitykset ovat pääosin lapsen omien kokemusten ja tulkintojen varassa. Mitä enemmän lapsella on aiempaa tietoa opittavasta aiheesta, sitä enemmän hänellä on kiinnostusta, joihin hän kykenee yhdistämään uuden tiedon. 7-vuotiaan oppiminen pohjautuu aktiiviseen toimijuuteen ja toiminnallisuuteen. (Nurmi ym., 2014, s. 77–97.) Tämän ikäiset osoittavat omaa osaamistaan mielellään (Turun kaupunki, 2017).

Kouluikänsä tultaessa lapsen ajattelu toimii melko konkreettisella tasolla, mutta abstraktin ajattelun taito alkaa vähitellen kehittyä. Samalla kehittyy päättelykyky sekä syyseuraussuhteiden ymmärtäminen. Myös lapsen kyky säädellä omaa toimintaansa, keskittyä sekä ylläpitää tarkkaavaisuutta paranevat. (Turun kaupunki, 2017.) 7-vuotiaat omaavat vuorovaikutuksen perustaidot, pystyvät keskittymään kuuntelemiseen, esittämään kysymyksiä kuulemastaan sekä vastaamaan annettuihin kysymyksiin. Tämän ikäinen myös ymmärtää ohjeet ja kykenee toimimaan yhdessä sovittujen sääntöjen mukaisesti. (Koivunen & Lehtinen, 2016, s. 94.)

Koulutaipaleen alkaessa lapsen itsenäistyminen ja vastuunotto omasta toiminnasta lisääntyy (Storvik-Sydänmaa ym., 2013, s. 63–64). Tällöin myös lapsen käsitys omasta osaamisesta ja kyvystä suoriutua uusista tilanteista ja haasteista kehittyy vaikuttaen lapsen psyykkiseen hyvinvointiin sekä kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen (Nurmi ym., 2014, s. 83). Kohtuulliset tavoitteet, onnistumisen kokemukset sekä kannustava palaute auttavat lasta muodostamaan myönteistä minäkuvaa (Turun kaupunki, 2017).

3.2 Ryhmänohjauksen perusteet

Onnistunut ohjaustilanne on kokonaisuus, jossa luodaan oppimiselle myönteinen ilmapiiri sekä huomioidaan koko ryhmä ja sen yksilöt (Ahlstrand, 2017, s. 14). Onnistuessaan ryhmätoiminta mahdollistaa osallistujille kannustavan oppimisympäristön (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, i.a.). Toiminnan tavoitteena ei ole virheettömyys, vaan yhteinen tekeminen ja myönteiset kokemukset, jotka sitouttavat aiheeseen, toimintaan ja yhdistävät ryhmää (Karkkulainen ym., 2019, s. 32).

Onnistunut ryhmänohjaus edellyttää toiminnan huolellista ja mahdollisimman yksityiskohtaista suunnittelua. Suunnitteluvaiheessa toiminnalle tulee asettaa tavoite, jakaa tehtävät, aikatauluttaa sekä varautua mahdollisiin muutoksiin varasuunnitelmin. Lisäksi on huomioitava toteutusympäristön siisteys, viihtyisyys ja virikkeellisyys, sillä ne osaltaan vaikuttavat ohjauksen onnistumiseen. Jotta toiminta voidaan suunnitella kohderyhmälle sopivaksi ja taata kaikille tasavertainen mahdollisuus osallistua, tulee kohderyhmään perehtyä etukäteen. Suunnitteluvaiheessa tulee myös päättää keinot, joilla toteutuksesta kerätään palautetta. Palautteen saaminen on tärkeää, sillä sen avulla toimintaa voidaan kehittää. (Karkkulainen ym., 2019, s. 13, s. 22–35.) Palautteen kysyminen antaa osallistujille myös kokemuksen kuulluksi tulemisesta (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, i.a.).

Hyvältä ryhmänohjaajalta vaaditaan aktiivista havainnointia, oikeudenmukaista ja johdonmukaista toimintaa, tilannelukutaitoa sekä kykyä tarvittaessa mukauttaa toimintaa, eli ohjaaja on vastuussa toiminnan sujuvasta etenemisestä. Ohjaajan oma suhtautuminen käsiteltävään aiheeseen myönteisesti on tärkeää, sillä aito kiinnostus aiheeseen välittyy myös osallistujiin. Kun ohjaaja kokee aiheen itselleen läheiseksi, hän pystyy käsittelemään sitä innostuneesti ja omakohtaisesti, jolloin osallistujatkin kokevat aiheen todennäköisemmin kiinnostavaksi. Lisäksi hyvä ohjaaja kuuntelee ryhmää, antaa osallistujille positiivista palautetta toiminnan aikana ja kykenee vastaanottamaan palautetta myös omasta toiminnastaan. (Karkkulainen ym., 2019, s. 35.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa ensimmäisen luokan oppilaille informatiivinen ja toiminnallinen aurinkoneuvontatuokio. Tuokion tavoitteena oli lisätä tietoisuutta auringon haittavaikutuksista, auringolta suojautumisen tärkeydestä ja erilaisista keinoista suojautumiseen sekä opastaa lapsia turvalliseen aurinkokäyttäytymiseen. Halusimme luoda tuokiosta lapsille myös hauskan ja iloisen oppimiskokemuksen ikätasolle sopivin menetelmin. Opinnäytetyömme perimmäinen tavoite oli terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä ihosyöpien ehkäisy tulevaisuudessa. Lisäksi tavoitteenamme opinnäytetyöprosessin aikana oli tuoda aurinkoneuvonta-termiä ja sen merkitystä laajemmin yleiseen tietouteen korostaen turvallisen aurinkokäyttäytymisen merkitystä terveydelle.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSYMPÄRISTÖ JA YHTEISTYÖTAHOT

Opinnäytetyömme pääyhteistyötahona sekä aurinkoneuvontatuokion toteutusympäristönä toimi Aurinkorannikon suomalainen koulu, joka sijaitsee Espanjan Fuengirolassa. Koulu on Suomen perusopetus- ja lukiolain alainen yksityiskoulu, missä tarjotaan suomalaisen opetussuunnitelman mukaista perusopetusta vuosiluokilla 1–9 sekä lukiossa. Teimme opinnäytetyötä yhteistyössä koulun terveydenhoitajan sekä ensimmäisen luokan luokanopettajan kanssa. Koulu valikoitui toteutusympäristöksemme, sillä aurinkoneuvonnan toteuttaminen Suomessa ei olisi ollut järkevää joulukuussa, mutta Etelä-Espanjassa aurinkoterveys on ajankohtaista ympäri vuoden. Lisäksi saimme kaksi yhteistyötahoa tukemaan tuokiomme vaikuttavuutta. Perrigo Oy:ltä saimme lahjoituksena lapsille suunnattuja, laadukkaita ACO:n korkean suojakertoimen aurinkovoiteita sekä Verman Oy:ltä Minisunin Junior D-vitamiinipakkauksia. Aurinkorasvat otettiin käyttöön koulun retkillä, ulkoliikuntatunneilla sekä rantapäivinä, jolloin opetusta järjestetään läheisellä rannalla. Vitamiinit jätimme koululle luokan oppilaiden huoltajille jaettavaksi.

6 AURINKONEUVONTATUOKIO

6.1 Kehittämisen prosessin eteneminen

Aurinkoneuvontatuokion kehittämisessä lähdimme liikkeelle kohderyhmän valinnasta. Kohderyhmän valittuamme meidän oli mahdollista aloittaa toteutuksen suunnittelu ja valita ikäryhmälle soveltuvat opetusmenetelmät tuokioon. Etsimme yhteistyökumppania aktiivisesti sitä kuitenkaan löytämättä, sillä toteutus loppuvuodesta ei ollut Suomessa haluttu ajankohta. Olimme loppuvuodesta lähdössä työharjoitteluun Aurinkorannikon suomalaiseen kouluun, joten kysyimme sieltä mahdollisuutta ryhtyä opinnäytetyömme yhteistyökumppaniksi. Harjoittelumme ohjaaja, eli koulun terveydenhoitaja oli tähän myöntyväinen, joten sovimme toteuttavamme tuokion koululla harjoittelumme aikana marras–joulukuussa 2022.

Luokalla, jolle suunnittelimme tuokion, oli 18 oppilasta. Halusimme suunnitella tuokion sisällön siten, ettei muutaman oppilaan mahdollinen poissaolo vaikuttaisi toteutukseen. Sovimme luokanopettajan kanssa, että voisimme toteuttaa tuokion oppitunnin aikana, eli kestoiltaan toteutus tulisi olemaan 75 minuuttia. Ideoissa ja suunnitellessa otimme huomioon tämän aikarajoitteen, sekä sen, että toteutus tapahtuisi ulkomailla, joten huolellinen etukäteissuunnittelu oli erittäin tärkeää. Toteutus ulkomailla vaikutti suunnittelemiseen myös siten, että emme voineet sisällyttää tuokioon esimerkiksi mitään erityisiä välineitä edellyttävää toimintaa, joita emme voisi pakata mukaan tai hankkia paikan päältä. Huomioimme myös, että lasten kanssa ja vieraassa ympäristössä toimiessa on suunnitelmassa oltava joustamisvaraa ja mahdollisuus soveltaa tarvittaessa.

Suunnitteluvaiheessa syvennyimme ryhmänohjaustaitoihin ja elementteihin, joista onnistunut ryhmänohjaus syntyy. Etsimme myös kattavasti tietoa kohderyhmämme ikäisille soveltuvista opetusmenetelmistä ja tietojen perusteella päätimme sisällyttää tuokioon sekä informatiivisen että toiminnallisen osuuden. Aloimme ideoida, mitä kaikkea näihin osuuksiin voisi sisällyttää. Ideoita oli paljon, mutta valitsimme niistä sellaiset, joista saisimme luotua yhtenäisen ja selkeän, toimivan kokonaisuuden.

Informatiivisen osuuden tavoite oli edistää lasten terveellistä aurinkokäyttäytymistä ja vahvistaa heidän aiempaa tietoaan tarjoten samalla uutta tietoa, joten menetelmiksi valittiin kyselevä opetus sekä esitelmöinti, joka mahdollisti aiheen esittelyn ja teoritiedon käsittelyn. Informatiivinen osuus koostettiin Powerpointesityksen ympärille. Esityksen alkuun halusimme laittaa osallistavia kysymyksiä, joiden tarkoituksena oli johdatella aiheeseen sekä herättää lasten oma pohdinta aiheen ympäriltä sekä päästä lähemmäs lasten ymmärryksen ja aiemman tietotaidon tasoa. Kyselevässä opetustyyliä on tärkeää osoittaa aitoa kiinnostusta lasten vastauksiin sekä vastavuoroisesti tarjota lapsille mahdollisuus kysyä kysymyksiä ohjaajilta (Hyppönen, 2004), joten aikatauluun varasimme aikaa myös lasten kysymyksille ja yhteiselle keskustelulle aiheen ympärillä. Vaikka lapset ovat tiedonhaluisia, pitkävetiset puheet haittaavat oppimista (Vilén ym., 2011, s. 220), joten halusimme pitää esitelmöntiosuuden lyhyenä. Panostimme esityksen visuaaliseen ilmeeseen ja selkeään puheeseen, jotta esitystä oli mahdollista seurata ja ymmärtää myös ilman lukutaitoa. Huomioimme lasten ikä- ja kehitystason sanavalinnoillamme, käyttäen helposti ymmärrettäviä ja lapsille tuttuja termejä. Informatiiviseen osuuteen kokonaisuudessaan varattiin aikaa 30 minuuttia.

Toiminnalliseen osuuteen valitsimme menetelmiksi liikunnalliset leikit, joiden avulla halusimme tuoda aiemmin opitun teoritiedon käytäntöön, luoden liikunta-hetkestä iloisen ja hauskan kokemuksen, jossa lapset saivat onnistumisen kokemuksia ja myönteistä palautetta. Leikit valittiin lasten ikätaso ja moninaisuus huomioiden niin, että säännöt olivat yksinkertaiset ja helposti ymmärrettävät eikä leikeissä tarvittu erityisiä liikunnallisia taitoja. Monipuolisuuden vuoksi halusimme valita leikkejä, joissa toimitaan yksilöinä sekä leikkejä, joissa toimitaan yhteistyössä toisten kanssa. Lukuisista ideoista valitsimme toteutukseen lakanaleikin, aurinkohipan ja vie auringolta turvaan -leikin, joka lopullisessa toteutuksessa vaihtui aurinko-varjo-ranta -leikkiin. Leikki valikoitui käytetyksi menetelmäksi, koska se on nuorimpien ikäluokkien opetuksessa yhä läsnä, (Aurava, i.a.) sekä tärkeä osa lapsen kokonaisvaltaista kehitystä (Karkkulainen ym., 2019, s. 20). Uuden oppimisen kannalta toiminnalliset tavat on todettu tehokkaiksi (Ahlstrand, 2017, s. 13–14) ja lapsilla oppiminen perustuu omaan aktiiviseen toimintaan (Vilén ym., 2011, s. 222). Myös toiminnalliseen osuuteen varattiin 30 minuuttia.

Lakanaleikin tarkoitus oli muistella informatiivisessa osuudessa opittuja aurinkosuojautumisen keinoja, jotta ne jäisivät toiminnallisuuden avulla konkreettisemmin lasten mieliin. Aurinkohipan tarkoitus oli tuoda aihe konkreettisemmaksi ja täten lapsille helpommin ymmärrettäväksi. Hipassa lapset saivat toimia yksilöinä toisiaan auttaen. Vie auringolta suojaan -leikin tarkoitus oli tarjota yksilöleikkien ohelle ryhmäytymistä ja yhdessä toimimista, mutta aurinko-varjo-ranta -leikissä lapset pääsivät toimimaan yhtä lailla yhdessä, vaikkakaan eivät joukkueina.

Tuokion loppuun varattiin aikaa yhteiselle keskustelulle ja palautteen keräämiselle, jota varten teimme oppilaille kuvalliset fiiliskortit (Liite 1). Lisäksi halusimme tarjota mahdollisuuden suulliseen palautteenantoon niin oppilaille, terveydenhoitajalle kuin luokanopettajalle. Koimme tärkeäksi saada alan ammattilaisilta, eli luokanopettajalta ja koulun terveydenhoitajalta myös kirjallista palautetta, jotta saamme palautteet asianmukaisesti talteen tuotoksen arviointia varten. Tätä varten teimme palautekyselyn, joka lähetettiin heille sähköpostitse tuokion toteutuksen jälkeen (Liite 4). Pyysimme lähettämään palautteet kahden viikon kuluessa.

Pohdimme suunnitelmavaiheessa prosessiin liittyviä riskejä kattavasti ja teimme toimintasuunnitelmia niiden varalta. Suurin riski oli, että tuokion toteuttaminen jostain syystä estyisi sovittuna ajankohtana. Tällöin olisimme joutuneet etsimään uuden toteutusympäristön, sillä aikamme Aurinkorannikon suomalaisessa koulussa oli rajallinen. Riskinä oli myös, ettemme onnistuisi luomaan tuokiosta tarpeeksi kiinnostavaa, jolloin lapset eivät jaksaisi keskittyä, tai että loisimme lapsille auringosta liian pelottavan mielikuvan. Näitä pyrimme välttämään tekemällä tuokiosta mahdollisimman osallistavan ja materiaaleista ikätasoisia.

Koko kehittämisprosessin ajan ideoimme ja suunnittelimme kaiken kahdestaan, mutta palautetta ja kehitysehdotuksia saimme opinnäytetyöseminaareissa niin yleisöltä, opponenteilta kuin ohjaavilta opettajiltamme. Palautteiden perusteella täydensimme ja korjasimme suunnitelmaamme. Kun suunnitelma oli mielestämme valmis, lähetimme sen sähköpostitse yhteistyökoulun terveydenhoitajalle arvioitavaksi ja korjausehdotusten saamiseksi. Suunnitelma oli hänen mielestä valmis toteutettavaksi sellaisenaan, joten sitä ei tässä vaiheessa enää muutettu. Sovimme, että tarkempi toteutusajankohta sovitaan työharjoittelumme alkaessa.

6.2 Tuokion toteutus ja arviointi

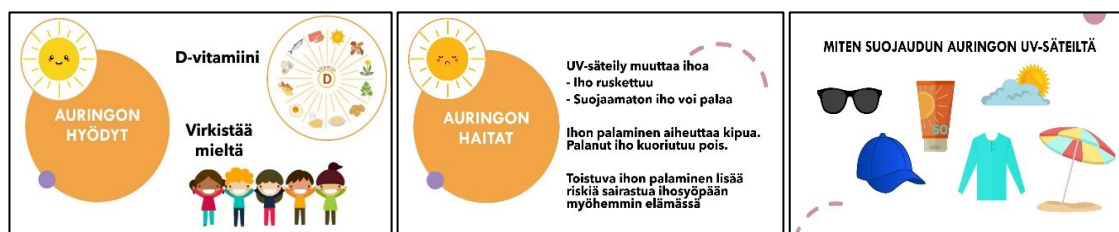
Aurinkoneuvontatuokio toteutettiin maanantaina 12.12.2022 oppilaiden liikuntatunnin aikana, joka alkoi klo 8.30 ja loppui 9.45, eli pituutta tuokiollamme oli 75 minuuttia. Läsnä oli 15 oppilasta sekä luokanopettaja ja koulun terveydenhoitaja. Tuokio muodostui Powerpoint-esityksen ympärille koostetusta informatiivisesta osuudesta (Liite 2), liikunnallisten aurinkoteemaisten leikkien koostamasta toiminnallisesta osuudesta sekä palautteenkeruusta.

Tuokion käsikirjoituksen (Liite 3), filiskortit sekä Powerpoint-esityksen olimme tehneet valmiiksi jo Suomessa. Toteutuspäivän aamuna varmistimme laitteiden teknisen toimivuuden ja heijastimme esityksen näkyviin siten, että aloitusdia oli näkyvillä oppilaiden saapuessa luokkaan. Alun perin koko tuokio oli tarkoitus pitää koulun liikuntasalissa, mutta totesimme luokanopettajan kanssa, että informatiivisen osuuden ajaksi luokkatila oli parempi tilavaihtoehto, jotta oppilaat saivat istua omilla paikoillaan esityksen ajan. Liikuntasalin virikkeet olisivat voineet häiritä lasten keskittymistä aiheeseen. Kun kaikki olivat paikalla, aloitimme tuokion esittäytymällä ja kävimme lyhyesti läpi tunnille suunnitellun sisällön, jonka jälkeen aloitimme Powerpoint-esityksen. Aluksi esitimme oppilaille neljä kysymystä. Ensimmäisessä kysymyksessä ohjeistimme nostamaan käden ylös, mikäli tykkää olla auringossa (Kuva 1). Muihin kysymyksiin sai puheenvuoron viittaamalla. Suurin osa oppilaista piti auringossa oleskelusta. Monilla oli myös jo kattavasti tietoa siitä, kuinka auringolta voi suojautua, mutta auringon hyödyistä ja haitoista pohjatietoa oli selvästi vähemmän.



Kuva 1. Kysymyksiä kaikille -dia

Kysymysten jälkeen jatkoimme lyhyeen esitelmöintiin (Kuva 2). Kävimme erillisissä dioissa läpi auringon hyödyt, haitat ja auringolta suojautumisen keinot kuvien avulla havainnollistamalla, sekä näytimme lyhyen videon aurinkorasvan oikeaoppisesta levittämisestä. Informatiivinen osuus kesti kokonaisuudessaan noin 20 minuuttia.



Kuva 2. Auringon hyödyt, haitat sekä suojautumiskeinot -diat

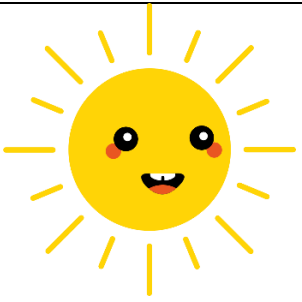
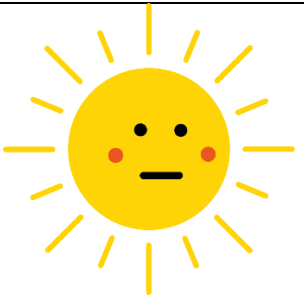
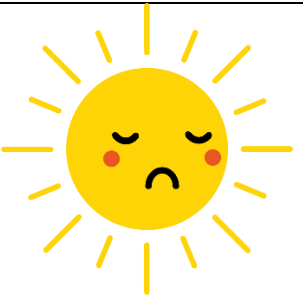
Informatiivisen osuuden loputtua siirryimme yhdessä oppilaiden, luokanopettajan ja terveydenhoitajan kanssa koulun liikuntasaliin toiminnallista osuutta varten. Ohjasimme oppilaat istumaan piiriin ja kerroimme säännöt ensimmäiseen leikkiin, lakanaleikkiin. Leikissä aurinkosuojautumiseen liittyviä tavaroita aseteltiin lattialle, esiteltiin ne, peitettiin ne sitten näkyvistä ja samalla poistettiin esineistä yksi. Kun tavarat jälleen näytettiin, pääsivät lapset havainnoimaan, mikä tavaroista puuttuu. Viittaamalla sai puheenvuoron, kun keksi puuttuvan tavararan.

Muutaman pelikierroksen jälkeen siirryimme seuraavaan leikkiin, eli aurinkohippaan, jonka säännöt kerroimme ja kysimme vapaaehtoisia leikin rooleihin. Halukkaita oli useita, joten teimme valinnat ensimmäisen kierroksen rooleihin satumanvaraisesti ja muut halukkaat saivat toimia seuraavilla kierroksilla. Ensimmäisellä kierroksella yksi lapsista toimi aurinkona, kolme aurinkorasvoina ja loput juoksivat hippaa, eli aurinkoa pako. Yhden auringon voimin peli ei edennyt, joten seuraavilla kierroksilla valitsimme 2–3 oppilasta auringoiksi. Kun aurinkohippa sai jonkun kiinni, kiinnijäänyt paloi ja hänen täytyi jähmettyä paikoilleen. Aurinkorasvoina toimivat saivat pelastaa palaneita käymällä levittämässä kuvitteellisesti aurinkorasvaa heidän hartioilleen. Hippaa jatkettiin noin 15 minuuttia, vaihdellen kierrosten pituutta niin, että toiminta pysyi aktiivisena ja rooleja päästiin vaihtamaan riittävän usein.

Viimeisenä oli tarkoitus olla vie auringolta suojaan -leikki, mutta sen sijaan leikimekin aurinko-varjo-ranta -leikkiä, jonka säännöt olivat samat kuin monille tutun maa-meri-laiva-leikin. Päädyimme vaihtamiseen todettuamme, että uuden leikin sääntöjen opettelu lyhyessä ajassa olisi ollut osalle lapsista haastavaa ja aikaa vievää, kun taas tuttu leikki oli heille mieluinen. Leikkiä jatkettiin 15 minuuttia ja kokonaisuudessaan toiminnalliseen osuuteen käytimme noin 35 minuuttia.

Lopuksi pyysimme oppilaat piiriin palautteenkeruuta varten, johon oli aikaa vielä noin 15 minuuttia. Jaoimme heille fiiliskortit, jotka kuvastivat eri tunnetiloja. Yksi tunnetila oli iloinen, toinen neutraali ja kolmas harmistunut. Pyysimme lapsia valitsemaan korteista yhden sen mukaan, mikä fiilis heille aurinkoneuvontatuokiosta jäi. Useat halusivat perustella valintansa ja sanoa palautetta myös ääneen. Myös terveydenhoitaja ja luokanopettaja saivat puheenvuorot suullista palautetta varten. Fiiliskorttien jakauman ja suulliset palautteet kirjassimme referoiden talteen. Kiitimme kaikkia palautteista sekä aktiivisesta osallistumisesta, jonka jälkeen oppilaat pääsivät luokanopettajan johdolla jatkamaan koulupäivää. Tuokion jälkeen lähetimme luokanopettajalle ja terveydenhoitajalle sähköpostitse kysymykset kirjallista palautetta varten.

Loppukeskustelussa 6 oppilaista valitsi iloisen, 4 neutraalin ja 5 harmistuneen fiiliskortin (Kuva 3). Iloisen fiiliskortin valinneet kertoivat tuokion olleen kiva, erilainen ja hauska. Neutraalin kortin valinneet olivat tykänneet tuokiosta, mutta eivät kokeneet sitä mitenkään erityiseksi. Harmistuneen kortin valinneilla fiilis liittyi siihen, että leikit eivät olleet mieluisia, ne loppuivat liian aikaisin tai aihe oli tylsä.

		
6	4	5

Kuva 3. Palautteen jakautuminen fiiliskorteilla.

Luokanopettajan ja terveydenhoitajan antama suullinen palaute oli positiivista ja yksimielistä. He kokivat tuokion sujuneen hyvin ja meidän onnistuneen ryhmän-ohjaajina. Palautteessa korostui aiheen tärkeys, tarpeellisuus ja onnistunut tyyli, jolla aihetta käytiin läpi lasten ikätaso huomioiden. Heiltä saamamme kirjallinen palaute oli yhteneväistä suullisen palautteen kanssa. Tuokiota pidettiin aiheen ja toteutustavan suhteen onnistuneena ja tarpeellisena. Palautteen mukaan aihe oli jo ensimmäisen luokan oppilaille ajankohtainen, toteutustapa monipuolinen ja osallistava sekä lasten kehitystaso oli huomioitu hyvin. Aurinkoneuvonnan katsottiin olevan tarpeellista iästä riippumatta kaikille. Kirjallisessa palautteessa tuotiin esille, että palautteen kysyminen ja luotettavan palautteen saaminen tämän ikäisiltä on haastavaa, joten kehitysehdotuksena saimme palautteenkeruun muuttamisen. Yksi ajatus oli, että palautetta voisi kysyä useammassa kohtaa tuokion aikana, koska lapsilla on päällimmäisenä mielessä juuri viimeksi tapahtunut. Palautteessa korostettiin kuitenkin sitä, että oppilaat näyttivät positiivista palautettaan epäsuorasti reippaalla osallistumisella ja innostuneella mielellä.

7 POHDINTA

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyömme luotettavuuden takaamiseksi koostimme teoreettisen sisällön luotettavia tietolähteitä ja tarkkaa lähdekritiikkiä käyttäen. Eettisten suositusten mukaisesti merkitsimme lähdeaineistot asianmukaisesti (Näreaho, ym., 2020). Raportoimme opinnäytetyömme vaiheet, toteutuksen ja saamamme palautteen kattavasti, huolellisesti sekä rehellisesti ohjeiden mukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 6). Opinnäytetyömme luotettavuutta kuitenkin heikentää haasteet palautteen keräämisessä. Palautteenkeruun ajankohdan vuoksi saamamme palaute lapsilta oli osittain epäluotettavaa, joten on hankala arvioida, kuinka opettavaisena ja mielenkiintoisena lapset pitivät itse tuokion aihetta, eli aurinkoneuvontaa.

Työ terveydenhoitajana on laaja-alaista, vastuullista sekä vaativaa ja työssä edellytetään kykyä toimia korkeaa ammattietiikkaa noudattaen (Terveydenhoitajaliitto, 2016). Toteutimme opinnäytetyömme lasten parissa, joten koimme eettiset, vastuulliset ja sensitiiviset toimintatavat erityisen tärkeiksi. Loimme kokonaisuudesta sellaisen, johon jokaisen oli mahdollista osallistua ja jokainen lapsi voitiin kohdata tasavertaisesti yksilöllisyys huomioiden. Huolehdimme tuokion aikana osallistujien psyykkisestä ja fyysisestä turvallisuudesta sekä varmistimme, että oppilaille jakamamme sisällöt olivat tutkittuun tietoon perustuvia. Aurinkoneuvontatuokion tavoitteena oli innostaa lapsia huolehtimaan aurinkoterveydestään, eikä luoda auringosta pelottavaa mielikuvaa, joten auringon haitoista kerrottiin ikätasolle sopivalla tavalla ja ikätasoisuus varmistettiin käymällä ennen toteutusta tuokion kulku ja sisältö läpi terveydenhoitajan sekä luokanopettajan kanssa.

7.2 Onnistumiset ja haasteet

Olemme kokonaisuudessaan tyytyväisiä aurinkoneuvontatuokion toteutukseen. Tavoitteenamme oli luoda tuokiosta opettavainen, samalla mielekäs kokonaisuus kaikille osallistujille. Hyvän ja turvallisen ilmapiirin ylläpitämiseksi tuokiossamme ketään ei määrätty toimimaan vaan kaikki osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Aikataulutus oli onnistunut, aikaa jäi riittävästi lasten kysymyksille ja yhteiselle keskustelulle, mutta myös kaikki suunniteltu sisältö ehdittiin käymään läpi. Saamamme palautteet tukevat käsitystämme toteutuksen onnistumisista, kehityskohdista ja yleisesti aurinkoneuvonnan tarpeesta ja hyödyllisyydestä. Opinnäytetyömme perimmäinen tavoite edistää lasten terveellistä aurinkokäyttäytymistä kuitenkin ilmenee vasta pidemmällä aikavälillä, joten sen toteutumista on tässä vaiheessa hankala arvioida.

Teoreettista tietopohjaa koostaessa huomasimme, että terveyden edistämisestä itsessään löytyy kattavasti tietoa, mutta siitä, miten nimenomaan lasten terveyttä voitaisiin edistää, on tietoa tarjolla niukasti. Eri tietolähteissä korostui lasten ja lapsiperheiden psykososiaalisen hyvinvoinnin tukeminen, ei niinkään fyysisen terveyden edistäminen.

7-vuotiaan taitoihin kuuluu, että hän pystyy keskittymään kuuntelemiseen, esittämään kysymyksiä ja vastaamaan annettuihin kysymyksiin (Koivunen & Lehtinen, 2016, s. 94). Tämä näkyi tuokiossamme, sillä lapset jaksoivat keskittyä ja seurata informatiivista osiota aktiivisesti esittäen kysymyksiä. Lasten kertoman mukaan jokainen heistä oppi uutta, mutta lisäksi he saivat tuoda omaa aiempaa tietämystään ja kokemuksiaan esille kysymysten ja keskustelun kautta. 7-vuotiailla on jo kyky toimia sääntöjen mukaisesti ja toiminnalliset keinot on todettu ikäryhmälle tehokkaiksi oppimismenetelmiksi (Ahlstrand, 2017, s. 13; Koivunen & Lehtinen, 2016, s. 94). Aurinkoteemaisissa leikeissä lapset kuuntelivat ohjeet, noudattivat niitä ja osallistuivat innokkaasti, mikä osoitti oppimismenetelmän toimivaksi.

Uskomme, että ohjaajina meistä välittyi aito kiinnostus ja tietämys aiheestamme. Suhtauduimme aiheeseen pieteetillä ja tietämyksemme aiheesta oli niin vahva, että osasimme vastata kaikkiin lasten esittämiin kysymyksiin tuokion aikana. Onnistuimme toimimaan hyvän ohjausprosessin periaatteiden mukaisesti ja antamaan lapsille positiivista palautetta aurinkoneuvontatuokion aikana. Kehuimme lapsia siitä, miten hyvin he jo tiesivät aiheesta ja siitä, kuinka hienosti he ottivat puheenvuoroja ja osallistuivat keskusteluun. Leikkien aikana kannustimme heitä aplodein ja kehumalla, niin yksilö- kuin ryhmätasolla. Pidimme positiivisen palautteen antamista tärkeänä, sillä se on merkityksellistä lapsen kehityksen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta (Nurmi ym., 2014, s. 83).

Suurimmaksi haasteeksi työssämme muodostui tuokion toteutuksen luotettava arviointi. Kysyimme palautetta lapsilta vasta tuokion päätteeksi, tarkoituksemme saada tietää mitä heille jäi päällimmäisenä mieleen. Toteutustapa ei ollut kuitenkaan toimiva, sillä päällimmäinen fiilis lapsilla ei kuvannut kokemusta aurinkoneuvontatuokiosta kokonaisuutena, vaan viimeisimmäksi tapahtunutta asiaa, eli leikkejä. Koska harmitusta oli aiheutunut leikkien loppumisesta, johti se osittain negatiivisen palautteen antamiseen. Jos toteuttaisimme tuokion vastavalle ikäryhmälle uudelleen, muuttaisimme palautteenkeruuta niin, että palautetta kysyttäisiin useammassa kohdassa tuokion aikana, tarkentaen mitä tuokion osaa tulisi arvioida. Lapset olivat kuitenkin koko tuokion ajan innostuneita sekä osallistuivat toimintaan ja keskusteluun reippaasti, mikä epäsuorasti kertoo heidän pitäneen tuokiota mielekkäänä.

Vaikka tuokio toteutettiin ulkomailla, onnistuneen toteutuksen ehdoton edellytys oli, että toteutus tapahtui suomen kielellä. Vaikka kohderyhmämme lapsista osa puhui suomea toisena kielenään, oli heillä riittävä kielitaito ymmärtämään meitä, sillä Aurinkorannikon suomalaisessa koulussa opetuskieli on suomi. Vieraalla kielellä emme olisi pystyneet kommunikoimaan tarpeeksi hyvin. Olimme koulussa kuukauden ajan harjoittelussa, joten sekä kohderyhmän oppilaat että koulun tilat ehtivät tulla tutuiksi, mikä osaltaan helpotti toteuttamista. Olimme kuitenkin huomioineet vieraan toteutusympäristön suunnitteluvaiheessa siten, että tuokion toteuttamiseen ei tarvittu mitään erityisiä välineitä, joten se oltaisiin voitu järjestää missä tahansa luokkahuoneessa sekä liikuntasalissa tai monitoimitilassa.

7.3 Ammatillinen kasvu ja yhteistyö

Terveyden edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäiseminen on tulevana terveydenhoitajina työmme perusta, joten opinnäytetyön aihevalinta tuntui luontevalta ja merkitykselliseltä tulevan ammattimme kannalta. Saimme mahdollisuuden lähteä yhdessä kouluterveydenhuollon harjoitteluun Espanjaan, joten kehittämistyön toteuttaminen siellä tuntui luontevalta. Olimme molemmat motivoituneita ja annoimme täyden työpanoksemme työhön sen jokaisessa vaiheessa, minkä ansiosta yhteistyömme sujui ongelmitta sekä vastualueiden jakaminen ja toteuttaminen tasapuolisesti. Yhteistyön sujumisen kannalta aikataulujen noudattaminen sekä toisen kirjallisen työn jälkeen luottaminen oli ensisijaisen tärkeää. Opinnäytetyöprosessin ja yhteisen ulkomaanmatkan myötä luottamus toisiimme vahvistui entisestään, mikä näkyi positiivisesti opinnäytetyön työstämisessä.

Yhteistyö Aurinkorannikon suomalaisen koulun terveydenhoitajan ja luokanopettajan kanssa sujui ongelmitta, ja he tukivat työtämme sen jokaisessa vaiheessa. Olemme kiitollisia saamistamme lahjoituksista Verman Oy:ltä ja Perrigo Oy:ltä. Molemmat tahot lähtivät innolla yhteistyöhön ja lahjoitusten rahalliset arvot olivat verrattain suuret. Lahjoitukset vahvistivat ajatustamme siitä, että aiheemme todella on tärkeä ja työtämme halutaan vilpittömästi tukea.

Terveydenhoitajan työ on usein melko itsenäistä, vaatii ongelmanratkaisukykyä sekä soveltamistaitoa, mutta myös vuorovaikutustaidot ovat merkittävässä asemassa asiakkaita ja kollegoita kohdatessa. Työhön kuuluu paljon ohjaamista ja ohjaamis- ja neuvontaosaaminen tulee tulevaisuudessa korostumaan työssä yhä enemmän (Mäenpää ym., 2022). Teimme opinnäytetyöprosessin aikana paljon itsenäistä työtä tahoillamme, mutta myös tiivistä yhteistyötä sekä toistemme että yhteistyötahojemme kanssa. Opinnäytetyön tuotos, eli aurinkoneuvontatuokio, oli opettavainen kokonaisuus ryhmänohjauksesta ja kaikesta siihen liittyvästä, aina suunnitteluvaiheesta arviointiin saakka. Ryhmänohjaustaitoihin perehtyminen oli edellytys tuokion onnistumiselle. Tutkittuun tietoon perehtymällä opimme, mitä kaikkea tulee ottaa huomioon ryhmää ohjattaessa sekä miten saada kohderyhmä kiinnostumaan ja keskittymään aiheeseen.

Terveyden edistäminen on olennainen osa terveydenhoitajan työtä (Haarala ym., 2008, s. 51). Kykymme tunnistaa aiheen tärkeys ja aurinkoneuvonnan todellinen tarve terveyden edistämisen näkökulmasta osoittavat ammatillista kasvuamme. Taito suunnitella ja toteuttaa toimiva kokonaisuus lasten ikätaso, kehitys ja yksilöllisyys huomioiden loi meille valmiuksia terveydenhoitajan työhön. Tuokiota toteuttaessa huomasimme, kuinka hyödyllistä oli, että olimme suunnitelleet tuokion tarkasti ja valmistautuneet toteutukseen hyvin. Lasten kanssa toimiessa asiat ei useinkaan mene suunnitelman mukaisesti, mikä näkyi myös toteutuksessamme.

Olimme tietoisesti jättäneet väljyyttä aikatauluun sekä pohtineet jo suunnitelmavaiheessa toteutukseen liittyviä riskejä kattavasti, joten osasimme soveltaa tuokiota tilanteen niin vaatiessa. Toiminnallisen osuuden lakanaleikki innosti lapsia odotettua lyhyemmän aikaa ja lasten mielenkiinto alkoi hiipua, mutta tajusimme nopeasti siirtyä seuraavaan leikkiin, jolloin lasten mielenkiinto saatiin säilytettyä. Aurinkohipan ensimmäisen kierroksen aikana huomasimme, että yksi hippa leikkissä on liian vähän, eikä leikki etene. Tällöin sovelsimme leikkiä heti niin, että toinen meistä meni toisena ”aurinkona” hippaan mukaan. Kykymme mukautua näihin muuttuviin tilanteisiin antoi meille itsevarmuutta siitä, että osaamme joustaa suunnitellusta hyödyntäen tietoja sekä taitojamme. Osasimme myös ottaa vastaan kriittistäkin palautetta toteutuksestamme, suhtautuen siihen mahdollisuutena kehittyä ja reflektoida omaa osaamistamme.

Kehityimme opinnäytetyötä tehdessämme tieteellisen, näyttöön perustuvan tiedon haussa, johon terveydenhoitajan työn luotettavuus perustuu (Terveydenhoitajaliitto, i.a.). Monipuolisten ja laajojen lähdemateriaalien ansiosta opimme kattavasti tietoa ihosyöpien yleisyydestä ja niiden synnystä, auringon haitoista ja niiltä suojautumisesta, lasten terveyden edistämisestä ja ryhmänohjaustaidoista. Opinnäytetyöprosessi tuki ammatillista kasvuamme ja tulevaisuuden työssä terveydenhoitajina pystymme hyödyntämään kokemusta ohjaamisesta, lasten yksilöllisestä kohtaamisesta sekä uskallamme tehdä työtä omalla persoonallamme.

7.4 Vaikuttavuus ja jatkokehittämismahdollisuudet

Aurinkoneuvonta on vielä kovin tuntematonta, vaikka aihe on tärkeä ja tarpeellinen. Ainoa aurinkoneuvontaa järjestävä taho, jonka löysimme, oli syöpäjärjestöt. Aurinkoneuvontamme tavoitti toistaiseksi vain pienen yleisön, mutta opinnäytetyömme myötä aiheen tunnettavuus on kuitenkin lisääntynyt. Aihe puhututti koulun henkilökuntaa ja useat olivat kiinnostuneita siitä, mitä aurinkoneuvonta tarkoittaa ja miten ja mitä olimme oppilaille järjestäneet. Koska kiinnostus aurinkoneuvontaan koulussa selvästi lisääntyi, uskomme, että se vakiintunee ainakin jollain tapaa osaksi koulun opetusta ja terveysneuvontaa.

Tuokiomme jälkeen meiltä tiedusteltiin halukkuutta pitää aurinkoneuvontaa myös muille ikäryhmille. Aikataulullisesti meidän oli mahdollista pitää vielä yksi neuvonta, joten valitsimme ryhmäksi esikoululaiset, sillä Powerpoint-esityksemme oli sisällöltään sopiva myös heille. Vaikkei tämä ollut osa opinnäytetyötämme, kertoo halukkuus sovellettuun tuokioon mielestämme kiinnostuksesta aiheeseen. Vahva osaamisemme mahdollisti ikäryhmälle sovelletun tuokion pitämisen. Toteutimme tuokion esikoululaisille lähes samoin kuin ensimmäisen luokan oppilaille, mutta kiinnitimme entistä enemmän huomiota sanavalintoihimme. Toiminnallisen tuokion leikkejä ei ollut mahdollista toteuttaa luokkatilassa, joten käytimme toiminnallisena menetelmänä leikkien sijasta askartelua. Jokainen sai teeman mukaisesti askarrella itselleen auringon, jonka jälkeen jokaisen aurinkoon kirjoitettiin muiden ryhmäläisten kertomia mukavia adjektiiveja heistä. Lapset saivat auringot itselleen ja kun tuokio lopetettiin tähän, jäi lapsille tuokiosta positiivinen mieli.

Aurinkoneuvonnan sisältöä onkin mahdollista mukauttaa eri ikäryhmille sopivaksi, joten aurinkoneuvontaa voidaan perustellusti pitää jo päiväkotikäisille, mutta neuvonnan tarve jatkuu aikuisikään saakka. Aurinkorannikon suomalaisessa koulussa on aiemmin annettu aurinkoneuvontaa vain erittäin suppeasti lähettämällä ennen koulun rantapäiviä lasten koteihin Wilma-viestejä, joissa on muistutettu pakkaamaan lapsille suojaavia vaatteita ja aurinkosuojavoidetta mukaan. Varsinaista opetusta aiheesta ei olla kuitenkaan järjestetty aiemmin.

Aiheeseen liittyy useita mielenkiintoisia jatkotutkimus- ja kehittämismahdollisuuksia. Aurinkoneuvonnasta olisi mahdollista esimerkiksi tuottaa valmiit ikätason mukaiset materiaalit kouluille opetuskäyttöön. Aurinkoneuvontaa voisi toteuttaa muille ikäryhmille eri menetelmin, neuvontaa voisi antaa myös etäyhteyksin tai tuottamalla opetusvideoita aiheesta. Olisi myös erityisen mielenkiintoista saada vuosien päästä tutkimustietoa siitä, onko aurinkoneuvonta vaikuttanut aurinkokäyttäytymiseen niiden henkilöiden kohdalla, jotka neuvontaa ovat nuoruudessa saaneet ja jos on, niin miten.

LÄHTEET

- Agnew, K., Gilchrest, B., & Bunker, C. (2005). *Skin cancer*. (1. painos). Health Press Limited.
- Ahlstrand, A. (2017). *Moikataan varpailla – Oivalluksia ohjaamisesta, liikkumisesta ja oppimisesta*. (2. uud. p.). Kehitysvammaliitto ry.
- Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. (9.2.2023). *Aurinko ja iho*. <https://www.allergia.fi/iho/iho-ja-arki/iho-ja-aurinko/>
- Aurava, R. (i.a.) *Peli ja leikki opetussuunnitelmissa*. Saatavilla 11.10.2022 <https://leikkipaiva.fi/peli-ja-leikki-opetussuunnitelmissa/>
- Biever, C. (9.8.2003). Bring me sunshine. *New scientist*. <https://www.newscientist.com/article/mg17924074-800-bring-me-sunshine/>
- Epix Inc. (3.5.2019). Melanoma and other skin cancers. *Health Research Premium Collection*. <https://www.proquest.com/docview/2087711267/abstract/A180F50BFDD4B25PQ/1?accountid=27043>
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-L., & Tervaskanto-Mäentausta, T. (2008). *Terveystenhoitajan osaaminen*. (1.painos). Edita Publishing Oy.
- Hernberg M., Jahkola, T., Pajunen, S., Rosenberg, L., Juteau, S., Koskenmies, S. & Saksela, O. (2017). *Ihosyöpäpotilaan opas*. Suomen syöpäpotilaat ry. https://syopa-alueelliset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/sites/271/2016/10/20112128/lhosyopa2017_Netti.pdf
- Hyppönen, O. (8.9.2004). *Erilaisia opetusmenetelmiä*. https://peda.net/ks2/opinto-ohjaus/vuosiluokat-7-9/at/lis%C3%A4%C3%A4-ty%C3%B6kaluja2/eo:file/download/7e8a9f3daebabf556e767e5eca2263650ea45bb0/Erilaisia_opetusmenetelmia.rtf
- Ihosairaala. (i.a.). Aurinkokeratoosi ei ole harmiton ihomuutos. Saatavilla 22.3.2023 <https://ihosairaala.fi/aurinkokeratoosi-ei-ole-harmiton-ihomuutos/>
- Ilman syöpää. (i.a.). *Lasten aurinkosuojauksesta huolehtiminen on vanhempien vastuulla*. Saatavilla 8.3.2023. <https://www.ilmansyopaa.fi/lasten-aurinkosuojauksesta-huolehtiminen-on-vanhempien-vastuulla/>

- Ilmolahti, E. (24.5.2016). Auringon ultraviolettisäteily on ihosyöpien tärkein riskitekijä. *Potilaan lääkärilehti*. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/auringon-ultraviolettisateily-on-ihosyoppien-tarkein-riskitekija/>
- Joensuu, H., J. Roberts, P., Kellokumpu-Lehtinen, P-L., Jyrkkiö, S., Kouri, M., & Teppo, L. (toim.) (2013). *Syöpätaudit* (5.uud.painos). Kustannus Oy Duodecim.
- Kalliomaa, M. & Iivonen, E. (24.5.2017). *Hyvinvoinnin ja terveyden perusta rakentuu lapsuudessa*. Mannerheimin lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/kannanotot-ja-lausunnot/hyvinvoinnin-ja-terveyden-perusta-rakentuu-lapsuudessa/>
- Karkkulainen, M., Ala-Vannessluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R., & Sipi, S. (2019). *TOIMII! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin*. (1. uudistettu painos). Edita Publishing Oy.
- Koivunen, P-L., & Lehtinen, T. (2016). *KASVU kiikarissa – Havainnoinnin käsikirja varhaiskasvattajille*. (2.painos). PS-kustannus.
- Kuntaliitto. (2021). *Pohjois-Savon laaja hyvinvointikertomus*. <https://www.hyvinvointikertomus.fi/preview/11522043326>
- Kuntaliitto. (27.1.2017). *Terveyden edistäminen*. <https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/terveydenhuolto/terveyden-edistaminen>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (i.a.). *Ryhmäyttäminen peruskoulussa*. Saatavilla 24.3.2023 <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/ryhmayttaminen/ryhmayttaminen-peruskoulussa/>
- Mauno, M., Övermark, M., Frisk, O., Isoherranen, K., Keinonen, A. Koskenmies, S., & Pitkänen, S. (2020). *Koko ihon tutkiminen kannattaa*. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 136(17):1931–7. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15755#s5>
- Mäenpää, T., Hakulinen, T., Parisod, H., & Uotila-Laine, H. (20.6.2022). *Terveydenhoitajan työn osaamisen haasteet ja tukeminen*. Saatavilla 19.3.2023. <https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/uutishuone/blogi/terveydenhoitajan-tyon-osaamisen-haasteet-ja-tukeminen.1569.blog>
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. PS-kustannus.

- Nykopp, J. (22.4.2015). 9 myyttiä auringonotosta. Potilaan lääkarilehti.
<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/9-myyttia-aurin-gonotosta/>
- Näreaho, S., Kettunen, J., Kärki, A. & Päälylsaho, S. (2020). *Vastuullinen opin-näytetyö*. [PowerPoint-diat]. Arene. [https://www.arene.fi/wp-con-tent/uploads/Raportit/2020/Arenen%20ONT%20eettiset%20oh-jeet%20esitysmateriaali%202020.pdf? t=1578486373](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/Arenen%20ONT%20eettiset%20oh-jeet%20esitysmateriaali%202020.pdf? t=1578486373)
- Patja, K., Absetz, P. & Rautava, P. (2022). *Terveyden edistäminen*. (1. painos). Kustannus Oy Duodecim.
- Pitkänen, S. & Ylitalo, L. (21.4.2020). Ihosyövän ennaltaehkäisy. *Ihosyöpien diagnostiikka ja hoito*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.oppi-portti.fi/op/idh00046/do>
- Snellman, E., & Aitasalo, M. (5.6.2022). *Auringonpaisteen haitat*. Matkailijan ter-veysopas. <https://www.terveyskirjasto.fi/mat00217>
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T., & Uotila, N. (2013). *Lapsen ja nuoren hoitotyö*. (1.–2. painos). Sanoma Pro Oy.
- Suomen Lääkäriliitto. (2021). *Lääkärin etiikka, lapsi ja nuori potilaana*.
<https://www.laakariliitto.fi/laakarin-etiikka/lapset-ja-nuoret/lapsi-ja-nuori-potilaana/>
- Syöpäjärjestöt. (i.a.-a). *Auringon hyödyt ja haitat*. Saatavilla 12.10.2022
<https://www.fressis.fi/tietopankki/aurinko/auringon-hyodyt-ja-haitat/>
- Syöpäjärjestöt. (i.a.-b). *Ihosyöpä*. Saatavilla 7.2.2023 <https://www.kaikki-syovasta.fi/tietoa-syovasta/syopataudit/ihosyopa/>
- Syöpäjärjestöt. (i.a.-c). *Lapsen iho on herkkä auringon säteilylle – kolme kysy-mystä*. Saatavilla 11.10.2022 <https://www.ilmansyopaa.fi/suojaa-lapsen-iho-auringon-sateilylta/>
- Säteilyturvakeskus. (10.11.2020). *Suojaudu auringolta oikein*.
<https://www.stuk.fi/aiheet/uv-sateily-aurinko-ja-solarium/iho-voi-pa-laa-auringossa/suojaudu-auringolta-oikein>
- Tabbakh, T., Volkov, A., Wakefield, M. & Dobbins, S. (2019). Implementation of the SunSmart program and population sun protection behaviour in Melbourne, Australia: Results from cross-sectional summer sur-veys from 1987 to 2017. *PLoS Medicine*.

<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1002932>

- Terveydenhoitajaliitto. (i.a.). *Terveydenhoitaja on terveyden edistämisen ja hoitotyön asiantuntija*. Saatavilla 21.3.2023. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti_ja_koulutus/terveydenhoitajan_ammatti
- Terveydenhoitajaliitto. (26.11.2016). *Terveydenhoitajan eettiset suositukset*. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveydenhoitajan_eettiset_suosituks_21.6.2017.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (16.9.2021). *Syöpä*. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/syopa>
- Terveyskylä. (13.11.2017a). Iän ja sukupuolen vaikutus ihokasvaimille altistumiseen. Ihotautitalo. <https://www.terveyskyla.fi/ihotautitalo/ihokasvaimet/ihokasvaimille-altistavat-tekij%C3%A4t/ian-ja-sukupuolen-vaikutus-ihokasvaimille-altistumiseen>
- Terveyskylä. (14.11.2017b). Tietoa ihokasvaimille altistavista tekijöistä. Ihotautitalo. <https://www.terveyskyla.fi/ihotautitalo/ihokasvaimet/ihokasvaimille-altistavat-tekij%C3%A4t/tietoa-ihokasvaimille-altistavista-tekijoista>
- Terveyskylä. (15.8.2018a). Sukurasitteen ja perimän vaikutukset ihokasvaimille altistumiseen. Ihotautitalo. <https://www.terveyskyla.fi/ihotautitalo/ihokasvaimet/ihokasvaimille-altistavat-tekij%C3%A4t/sukurasitteen-ja-periman-vaikutukset-ihokasvaimille-altistumiseen>
- Terveyskylä. (15.8.2018b). Luomien ja runsasluomisuuden vaikutus ihokasvaimille altistumiseen. Ihotautitalo. <https://www.terveyskyla.fi/ihotautitalo/ihokasvaimet/ihokasvaimille-altistavat-tekij%C3%A4t/luomien-ja-runsasluomisuuden-vaikutus-ihokasvaimille-altistumiseen>
- Turun kaupunki. (4.10.2017). *Lapsen psyykinen kehitys ikävuosina 7–11*. [Esite]. https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files//lapsen_psyykinen_kehitys_ikavuosina_7-11.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (14.11.2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt. (10.6.2021). *Aurinkoagentti 2.0 -toiminnalla edistetään vastuullista aurinkokäyttämistä.*

<https://vslj.fi/aurinkoagentti-2-0-toiminta/>

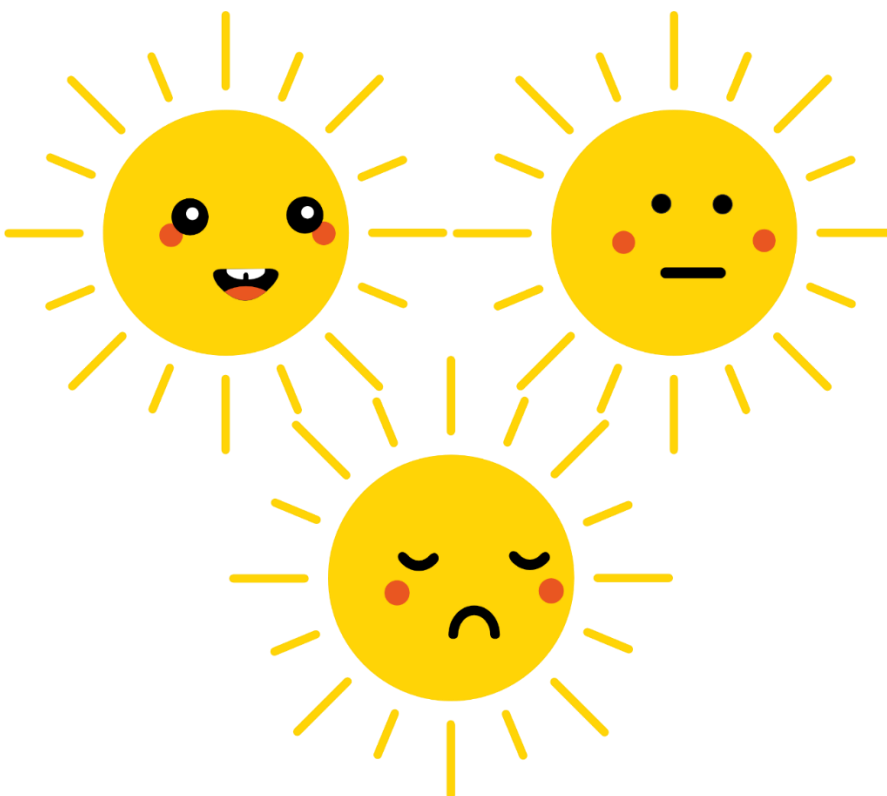
Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S., & Kurvinen, A. (2011). *LAPSUUS – erityinen elämänvaihe.* (1.–4. painos). WSOYpro Oy.

Vuoristo, M. (2021). *Suojaudu syövältä, elintavoilla on merkitystä.* Docendo Oy.

WHO. (i.a.). *WHO:n terveyden edistämisen periaatteet.* Saatavilla 17.2.2023

<https://peda.net/joensuu/lukiot/lyseon-lukio/oppiaineet2/terveys-tieto/tp/te1-%C3%A4i1/orientaatioviikko/jt/wtep:file/download/9402a41a37bd6a82ae09e47d71a927bcd99b129d/who%20terveyden%20edist%C3%A4misen%20periaatteet.JPG>

LIITE 1. Fiiliskorttien kuvat



LIITE 2. Aurinkoneuvontatuokion Powerpoint-esitys

Diak Nora Hukka &
Rita Huikuri



AURINKONEUVONTA
Aurinkorannikon suomalainen koulu



LIITE 3. Aurinkoneuvontatuokion alkuperäinen käsikirjoitus

Päivän alussa valmistelemme liikuntasalin valmiiksi ja varaamme tarvitsemamme välineet (pallot, fiiliskortit, muistiinpanovälineet, pillin) tuokiota varten. Valmistelemme lakanaleikin tuomalla liikuntasaliin pöydän ja laitamalla leikin esineet valmiiksi pöydälle kankaan alle. Testaamme Powerpoint-esityksen teknisen toimivuuden ja heijastamme esityksen näkyviin siten, että esityksen aloitusdia on esillä lasten saapuessa. Lasten tullessa liikuntatunnille pyydämme heitä istuutumaan istuinalusille, joita olemme asettaneet liikuntasalin lattialle. Kun kaikki ovat istuutuneet, esittelemme itsemme ja kerromme lyhyesti mitä olemme tulleet tekemään. Lapsille kerrotaan, että tuokion aiheena on aurinko ja että aluksi meillä on lyhyt esitys sekä yksi video aurinkoon liittyen. Kerrotaan, että sen jälkeen päästään leikkimään ja liikkumaan yhdessä. Kerromme, että tunnin lopussa on varattu aikaa yhteiselle keskustelulle, mutta kysyä saa myös kesken esityksen.

Alkuesittelyn jälkeen aloitamme Powerpoint-esityksen. Esitämme kysymysdian kysymykset lapsille ja ohjeistamme ensimmäisen kysymyksen kohdalla kaikkia niitä viittaamaan, jotka tykkäävät oleskella auringossa. Muiden kysymysten kohdalla ohjeistamme, että puheenvuoron saa viittaamalla. Kysymysten jälkeen siirrymme seuraaviin dioihin, joiden yhteydessä kerromme auringon hyödyistä ja haitoista. Haittojen kohdalla kerromme myös omakohtaisen kokemuksen ihon palamisesta auringossa. Siirrymme seuraavaan diaan, jossa on kuvia auringolta suojautumisen keinoista. Paljastamme kuvat esiin diaan yksi kerrallaan, jotta voimme myös kertoa yhdestä asiasta kerrallaan. Tämän jälkeen katsomme seuraavan dian videon aurinkorasvan levittämisestä. Videon jälkeen laitamme viimeisen dian näkyviin ja muistutamme lapsia suojaamaan ihoaan auringolta. Esityksen päätteeksi projektori suljetaan.

Kerromme, että seuraavaksi leikimme ”lakanaleikkiä” ja kerromme lapsille leikin säännöt: aluksi paljastamme pöydällä lakanan alla olevat esineet ja lapsilla on hetki aikaa tarkkailla tavaroita. Sen jälkeen peitämme tavarat lakanakankaalla ja poistamme yhden tavaroista. Kun lapsi keksii, mikä tavaroista puuttuu, saa hän viitata ja annamme puheenvuoron. Pyydämme lapsia nousemaan seisomaan ja asettumaan niin, että kaikki näkevät pöydälle. Leikimme leikkiä muutaman

kerran, kunnes se muuttuu liian helpoksi tai kunnes aikaraja tulee vastaan. Lasten saapumisesta liikuntasaliin lakanaleikin loppuun on varattu 30 minuuttia. Lopettaessamme leikin kerromme, että seuraavaksi leikimme aurinkohippaa. Kerromme säännöt: yksi lapsista toimii aurinkona, kolme aurinkorasvoina ja loput juoksevat hippaa, eli aurinkoa pakoon. Kerromme, että kun aurinko saa jonkun kiinni, kiinnijäänyt palaa ja hänen täytyy jähmettyä paikoilleen. Aurinkorasvoina toimivat voivat pelastaa palaneita käymällä levittämässä kuvitteellisesti aurinkorasvaa heidän hartioihinsa, demonstroimme tämän lapsille. Kerromme, että rooleja vaihdetaan leikin aikana. Kysymme vapaaehtoisia auringon ja aurinkorasvojen rooliin. Mikäli halukkaita on useita, valitsemme sattumanvaraisesti lapset ensimmäisen kierroksen rooleihin ja muut halukkaat saavat toimia seuraavalla kierroksella. Aurinkona toimivalle annetaan keltainen huomioliivi ja aurinkorasvoille valkoiset liivit. Leikkiä jatketaan maksimissaan 15 minuuttia, jonka jälkeen pyydämme lapset seisomaan riviin. Kerromme, että seuraavaksi leikitään, vie aurinolta turvaan-leikkiä ja leikkiä varten arvotaan joukkueet. Toinen meistä kiertää pussin kanssa kaikkien lasten luona ja jokainen lapsi nostaa pussista värilapun. Pussissa on keltaisia sekä punaisia lappuja ja joukkueet jakaantuvat värien mukaan. Joukkueet jaettuamme kerromme leikin säännöt: molemmilla joukkueilla on käytössään samankokoinen alue, jonka sisälle on erikseen rajattu ”aurinkoalue”. Kummankin joukkueen aurinkoalueelle laitetaan leikin alussa saman verran palloja ja se joukkue voittaa, joka saa ensimmäisenä oman alueensa aurinkoalueen tyhjennetyksi. Palloja kannattaa siis heittää toisen joukkueen aurinkoalueelle vastajoukkueen toimintaa hidastaakseen. Leikkiä jatketaan maksimissaan 15 minuuttia. Leikin jälkeen pyydämme lapset jälleen tuokion alussa käytetyille istuinalusille istumaan.

Jaamme kaikille fiiliskortit ja pyydämme lapsia korttien avulla näyttämään, jäikö heille tuokiosta positiivinen vai negatiivinen mieli. Kirjaamme jakauman itsellemme ylös. Kerromme, että meistä olisi kiva, jos joku haluaisi sanoa palautetta tuokiosta myös ääneen ja kysymme, olisiko kenelläkään mitään mielessä. Mikäli on, jaamme puheenvuoroja. Mikäli ei, niin kiitämme lapsia tuokiosta ja toivomme kivaa loppupäivää, jolloin lapset saavat poistua.

LIITE 4. Kirjallisen palautteen kysymykset

1: Oliko tuokion aihe ja toteutustapa kohderyhmälle sopiva?

2: Oliko tuokio mielestäsi hyödyllinen oppilaille?

3: Onko aurinkoneuvontaa järjestetty ennen koulussanne? Koetko tarpeelliseksi, että aurinkoneuvontaa järjestettäisiin koulussanne tulevaisuudessa? Jos, niin mille ikäryhmille neuvonta olisi mielestäsi tarpeellisinta/hyödyllisintä?

4: Mitä olisimme voineet tehdä toisin?

5: Vapaa palaute.