



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Laura Kuoppala ja Elina Pietarinen

# 6.-LUOKKALAISTEN UNEN JA RAVINNON MERKITYS PSYYKKISEEN HYVINVOINTIIN

Sosiaali- ja terveysala  
2024

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Laura Kuoppala ja Elina Pietarinen
Opinnäytetyön nimi	6.-luokkalaisten unen ja ravinnon merkitys psyykkiseen hyvinvointiin
Vuosi	2024
Kieli	Suomi
Sivumäärä	51+1 liite
Ohjaaja	Heli Huhta

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää luento unen ja ravitsemuksen vaikutuksesta hyvinvointiin Nummen koulun 6.-luokalle. Tavoite oli tuoda esille unen sekä terveellisen ravinnon vaikutus 6.-luokkalaisten psyykkiseen hyvinvointiin. Samalla kannustettiin nuoria noudattamaan terveellistä ja monipuolista ruokavaliota. Opinnäytetyön teorettinen viitekehys rajattiin psyykkiseen hyvinvointiin. Teoreettisen viitekehysten tutkimustiedot kerättiin tutkimusten, kirjallisuuden ja teorian avulla liittyen unen ja ravinnon vaikutukseen ja koululaisen psyykkiseen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus pidettiin Nummen koulun ala-asteella keväällä 2024. Toiminnallinen osuus sisälsi Powerpoint-esitykset erikseen aiheista uni ja ravinto. Oppilaat työskentelivät pienryhmissä näistä aiheista tehden miellekarttaa, jossa he toivat esille omia näkemyksiään ja tottumuksia. Lopuksi jaoimme tiedotteet unesta sekä ravinnosta kotiin vietäviksi. Toiminnallisen osuuden lopussa kysyimme oppilailta palautetta ensin suullisesti ja sitten keräten arviointit hymynaama taulukolla. Saamamme palautteen perusteella luokan oppilailta 2/3 heistä koki aiheiden olevan tärkeitä sekä hyviä tulla kerratuksi, ja 1/3 koki ettei saanut luennoista uutta tietoa.

## ABSTRACT

Author	Laura Kuoppala and Elina Pietarinen
Title	The Impact of Sleep and Nutrition on the Psychological Well-Being of 6th Graders
Year	2024
Language	Finnish
Pages	51+1 Appendix
Name of Supervisor	Heli Huhta

---

The Purpose of this practice-based bachelor`s thesis was to hold a lecture on the importance of sleep and nutrition for well-being for the 6<sup>th</sup> grade at Nummen School. The objective was to highlight the effects of sleep and healthy nutrition on the psychological well-being of 6th graders and to encourage them to follow healthy and varied dietary habits as well as pay attention to the impact of sleep on well-being. The theoretical framework of the bachelor`s thesis was limited to psychological well-being. The data were collected through studies, literature, and theory regarding the effects of sleep and nutrition on a schoolchild's psychological well-being.

The practice-based part of the bachelor`s thesis was conducted at Nummen Elementary School in the spring of 2024. The practice-based part included PowerPoint presentations separately on the topics of sleep and nutrition, working in small groups to create mind maps on the topics where students expressed their own views and discussed their habits. Finally, we distributed leaflets on sleep and nutrition to take home. At the end of the practice-based part, the students were asked for give verbal feedback and then feedback was collected using a smiley face chart. Feedback was obtained from the students in the class, with 2/3 of them considering the topics to be important with positive reviews, while 1/3 felt that they did not gain new information from the lectures.

---

Keywords                      sleep, nutrition, well-being

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	7
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET	9
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA	13
	3.1 Projektikokonaisuuden hallinta.....	13
	3.2 Projektisuunnittelu.....	13
	3.3 Meidän projektimme.....	14
	3.4 SWOT-analyysi.....	15
4	VARHAISNUORUUS JA PSYKKINEN HYVINVOINTI	17
	4.1 Nuoren psyykinen kehitys.....	17
	4.2 Nuoruusiän psyykkiset kehitystehtävät.....	18
	4.3 Nuoren psyykinen hyvinvointi.....	19
5	UNI	20
	5.1 Uneen vaikuttavat tekijät.....	20
	5.1.1 Hormonit.....	21
	5.1.2 Ravitseminen.....	22
	5.1.3 Kofeiini.....	22
	5.1.4 Nikotiini.....	22
	5.1.5 Unettomuus.....	23
6	RAVITSEMUS	27
	6.1 Lautasmalli.....	27
	6.2 Ateriarytmi.....	27
	6.3 Ravinnon vaikutus mielialaan.....	32
	6.4 Kouluruokailun merkitys.....	33
	6.5 Kouluruokailun sosiaalinen merkitys.....	33
	6.6 Ohjauksen merkitys.....	34

7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	35
7.1	Alustavat taustaselvitykset ja yhteistyö organisaation kanssa	36
7.2	Työn suunnittelu ja tiedon haku sekä toteutus	37
8	EETTISYYS.....	42
9	YHTEENVETO JA POHDINTA.....	43
9.1	Tarkoituksen ja tavoitteiden toteutuminen.....	43
9.2	Tavoitteiden täytyminen.....	45
9.3	Ammatillinen kehittyminen.....	45
9.4	SWOT-analyysi opinnäytetyöllemme.....	46
	LÄHTEET	48
	LIITTEET	51

## **KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO**

<b>Taulukko 1.</b> SWOT-analyysi meidän projektillemme	15
<b>Kuva 1.</b> Unen vaiheet	25
<b>Kuva 2.</b> Oppilaille jaetut kotiin vietävät infovihkoset	39
<b>Kuva 3.</b> Hymynaamataulukolla kerätyt oppilaiden palautteet	40
<b>Kuva 4.</b> Oppilaiden tuottamat ajatuskartat unesta ja ravinnosta sekä hymynaamataulukko	41

## 1 JOHDANTO

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia 6.-luokkalaisten unen ja ravinnon vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin, ja pitää luento aiheista uni ja ravinto Nummen koulun 6.-luokan oppilaille. Päädyimme aiheeseen koska koemme, että työskennellessämme sosionomeina meidän on tärkeää osata ja hallita perusasiat, jotka vaikuttavat lasten hyvinvointiin. Elintavat kuten uni ja ravitseminen kulkevat käsikädessä ja ovat yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lasten ja nuorten hyvinvointi on meille tärkeä aihe, sillä olemme itse myös vanhempia. Mieli tarvitsee unta niin fyysisen kuin henkisen palautumisen kannalta ja keho tarvitsee terveellistä sekä ravitsevaa ravintoa kasvamisen vuoksi. Aikuisten tehtävänä on pitää huolta, että lapset ja nuoret saavat monipuolista ja ravitsevaa ravintoa sekä nukkuvat riittävästi. Kun uni ja ravinto eivät ole säännöllisiä ja tasapainoisia, vaikuttaa se suoraan lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin.

Aiheemme on ajankohtainen ja koimme että siitä olisi hyvä saada kertausta. Siksi päätimme tavoittaa huoltajat opasvihkosten avulla, josta heillä on mahdollisuus saada uusia vinkkejä omaan arkeen. Mielestämme on hyvä palauttaa mieleen unen ja ravinnon merkitys siirtyessä yläasteelle, jolloin koulupäivät pitenevät ja energiaa tarvitaan lisää opiskeluun. Päädyimme rajaamaan aihetta siten, että kohderyhmän iän perusteella odotetaan jo itsenäistä toimintaa ja ottamaan vastuuta itsestään. Haluamme luoda innostavan ja positiivisen kuvan lapsille ravinnon ja unen tarpeesta. Opinnäytetyössä keskeisiä käsitteitä on uni, ravitseminen ja psyykinen hyvinvointi. Opinnäytetyön tarkoituksena on välittää tutkittua tietoa unen ja ravitsemuksen tärkeydestä kouluikäisten lasten hyvinvointiin.

Opinnäytetyö on toiminnallinen ja toteutimme sen Nummen koulun 6.-luokkalaisille, jossa pidimme esityksen unen ja ravinnon merkityksestä hyvinvointiin sekä kehitykseen. Hyödynsimme työkaluina esityksessä

PowerPointia unesta sekä ravinnosta. Esityksen jälkeen toteutimme pienryhmissä molemmista aiheista ohjausta, ja askartelimme kartongeille ajatuskarttamallisesti oppilaiden omia näkemyksiä luentomateriaalien aiheista. Lisäksi jaoimme lopuksi infovihkoset oppilaille kotiin vietäviksi. Infovihkosten aiheena on unen ja ravinnon merkitys lapsen hyvinvointiin. Koemme tästä olevan hyötyä siten, että oppilaat vievät infovihkoset kotiin ja huoltajat voivat myös kerrata näitä asioita. Huoltajien tehtävänä on kannustaa hyvän ja laadukkaan unen ja ravinnon noudattamisessa.



## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää toiminallinen ja aktivoiva luento koulun 6.-luokkalaisille. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite oli muistuttaa murrosiän kynnyksellä olevia oppilaita unen ja ravinnon tärkeydestä ja kuinka nämä vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin. Valitsimme aiheet koska lasten ja nuorten hyvinvointi on ajankohtainen ja tärkeä aihe. Oppilaat osallistuivat aktiivisesti luentoan kertomalla omia tottumuksia ja ajatuksia unesta ja ravinnosta.

Opinnäytetyömme aiheena on 6.-luokkalaisten unen ja ravinnon vaikutus lasten hyvinvointiin ja kehitykseen. Aihe on tärkeä, sillä ravinto ja liikunta muodostavat hyvän kokonaisuuden terveellisille elämäntavoille. Riittävä liikunta, uni ja terveellinen ravitsemus toimivat suojaavina tekijöinä sairauksille ja parantavat toimintakykyä.

Meidän opinnäytetyömme yksi suurimmista tavoitteista oli myös saada oppilaat viemään oppaat kotiin, että huoltajat oivaltavat näiden asioiden tärkeyteen. Nykyajan arki on entistä kiireisempää, ja perheillä on paljon harrastuksia sekä vanhemmat voivat olla vuorotöissä, eikä näin aina näkemässä mitä lapset kotona syövät tai koska ovat todellisuudessa menneet nukkumaan. Yhä useammin alaikäisillä saattaa olla tilanne, että he tulevat koulusta kotiin ja ovat vastuussa omasta ruoasta ja sen sisällöstä. Vanhemmat eivät ole aina tietoisia, kuinka ja mitä lapsi on syönyt, ja onko lautasella todellisuudessa ollut tarpeeksi monipuolista ja ravintorikasta ruokaa. Vanhemmat voivat annostella lapsille valmiiksi ruuat esimerkiksi lautaselle, jonka lapsi voi sitten itse lämmittää. Myös voileipä ja pilkotut hedelmät ovat helppo ja terveellinen välipala, jonka lapsen on helppo ottaa jääkaapista. Näin vanhemmat pystyvät paremmin seuraamaan lapsen saavan tarpeeksi ravintoa.

Opasvihkosessa esitettiin, että olisi suotavaa laittaa reppuun välipala ja vesipullo. 6.-luokkalaisten päivät ovat jo pitkiä ja raskaita, ja välipalalla saadaan verensokeri

pysymään tasaisena koko koulupäivän ajan. Kerroimme erilaisista helpoista välipaloista kuten välipalapatukat, joita nykyään löytyykin eri makuja laajasti. Oppilaat kertoivat ajatuskarttoja tehdessä muistakin mieleisistä vaihtoehdoista välipalaksi.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rajattiin psyykkiseen hyvinvointiin. Tarkoituksena on selvittää tutkimusten, kirjallisuuden ja teorian avulla unen ja ravinnon vaikutusta koululaisen psyykkiseen hyvinvointiin.

Lapsen aivot tarvitsevat riittävästi unta, joka on THL:n tutkimuksen mukaan noin 9–11 tuntia yössä. Uni vaikuttaa oppimiseen, muistamiseen ja vain riittävällä unella voidaan taata hyvät oppimismahdollisuudet. Tasapainoisen tunne-elämän yksi tärkeimmistä perusteista on riittävä uni ja ravinto, mitkä myös vaikuttavat vastustuskykyyn. Unenpuute voi myös lisätä käytöshäiriöitä kuten levottomuutta ja aggressiivisuutta. (THL, koululaisen uni)

Lapsen päivärytmin olisi suotavaa olla säännöllistä. Tällä tarkoitetaan opiskelun lisäksi, ulkoilua, ruokailua sekä leikkiä, sillä nämä luovat perustan hyvälle yönille. Lapselle läheisyys sekä mahdollisuus purkaa päivän asiat ovat tärkeitä, koska lapsen mieltä vaivaavat asiat saattavat häiritä hyvää unta. Arkirytmistä olisi hyvä pitää kiinni viikonloppuisin varsinkin, jos lapsella on nukahtamisen kanssa haasteita. (THL, koululaisen uni)

Iltaisin lapselle täytyisi jäädä tarpeeksi aikaa rauhoittumiseen, joten harrastukset sekä läksyt olisi hyvä suorittaa päivällä tai alkuillalla. Tutut sekä turvalliset iltarutiinit yhdessä perheenä luovat hyvän avun rauhoittumiseen. Säännöllisten tapojen kautta lapsi oppii myös ymmärtämään, että nukkumaanmeno aika lähestyy ja on aika hidastaa päivän tahtia. (THL, koululaisen uni)

Aikuisten tehtävä on pitää huolta kouluikäisten lasten unen määrästä. On luonnollista, että nukkumaanmenoajat saattavat aiheuttaa erimielisyyksiä, ja siksi

olisi hyvä sopia säännöt yhdessä. On tärkeää, että lapselle kerrotaan, miksi uni on niin tärkeää ja mitä aiheutuu, jos ei nuku riittävästi. (THL, koululaisen uni)

Uni taistelee usein ajasta älylaitteiden, tv:n ja videopelien pelaamisen kanssa, siksi olisi tärkeää kiinnittää huomiota näihin asioihin:

Olisi tärkeää sopia etukäteen kuinka paljon päivässä saa katsella tv:tä ja pelata videopelejä sekä mihin aikaan. Lapselle olisi hyvä kertoa, että älylaitteet pitäisi sulkea ajoissa ennen nukkumaanmenoa. Yhteiset iltatoimet luovat hyvän vuorovaikutuksen, ja siksi olisi hyvä sulkea älylaitteet niiden ajaksi. Olisi myös suotavaa jättää älylaitteet makuuhuoneen ulkopuolelle yöksi. Myöskään tv:tä ole hyvä sijoittaa makuuhuoneeseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024))

Ruokailutottumukset muodostuvat jo varhaisessa lapsuudessa. Raskaana olevan naisen kohdalla ruokavalio ja ravinto ainevarastot ohjaavat vauvan kehitystä ja kasvua. Vauvan kasvua on tutkittu ja todettu sen olevan suoraan yhteydessä äidin ruokailuihin. Perheen ruokailutottumukset ja suhde ruokaan saavat jo syntymästä lähtien merkityksen. Lapselle olisi hyvä tarjota pienestä alkaen terveellistä ja monipuolista ruokaa. On tärkeää, että perheessä ohjattaisiin maistamaan ja kokeilemaan uusia ruokia ja erilaisia makuja. Myönteinen keskustelu ruoasta perheen sisällä antaa hyvät eväät tulevaisuuteen, vankan pohjan ruokaa kohtaan sekä halun pitää yllä monipuolista ravinnon saantia. (Valtioneuvosto 2020, 11)

Edellä mainitussa valtioneuvoston julkaisussa on todettu, että huonot ruokailutottumukset ovat todennäköisimpiä riskejä terveydelle sekä saattavat altistaa ylipainolle ja sydän- ja verisuonisairauksille, II- tyypin diabetekselle ja syöpäsairauksille. On myös todettu, että huono ruokavalio on yhteydessä mielenterveys haasteisiin jo lapsuudesta lähtien.

Epäterveellinen ruokavalio ja liian vähäinen ravitseminen ovat haitallisia kehittyville, kasvaville lapsille ja nuorille. Se on riski lasten ja nuorten psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille. Yksi yleisimmistä huonojen ruokailutottumusten seurauksista ovat

lihavuus ja ylipaino. Nämä ovat yleistyneet suomessa lapsilla ja nuorilla. Ylipainosta sekä lihavuudesta kärsivät lapset ja nuoret saattavat olla aliravittuja koska runsaasti energiaa sisältävissä ruoissa ei kuitenkaan ole tarpeeksi tärkeitä ravintoaineita. Ylipainoisilla lapsilla ja nuorilla on usein elämänlaatu heikompaa kuin muilla lapsilla. (Valtioneuvosto 2020, 12)

Toivotaan, että kaikista lapsista kasvaisi terveitä aikuisia ja se edellyttää, että he saavat heidän kasvulleen sekä kehitykselle välttämättömiä ravintoaineita. Kun lapset opetetaan syömään terveellistä ravintoa, he silloin saavat myös mahdollisuuden terveeseen elämään, johon jokaisella on oikeus. (Pakeman, S. 2000, 200)

Pihl ja Aronen mukaan ravinto ja uni kulkevat käsi kädessä. Tätä eivät kaikki tule ajatelleeksi. Mikäli syömme liian vähän, unemme saattaa olla rikkonaista ja olomme saattaa olla hermostunut. Mikäli taas syömme liikaa, vatsamme voi tulla kipeäksi ja tällöin myös unemme on rikkonaista. Hetkelliset häiriötekijät kyllä korjaantuvat nopeasti, mutta pitkään jatkunut epäterveellinen ruokavalio alkaa jo vaikuttamaan terveyteen. Syömällä terveellistä ruokaa voimme rauhoittaa kehoamme, jolloin unesta tulee virkistävää ja tervettä. (Aronen & Pihl 2012, 91–92)

Ihmisillä on nykyään paljon tietoa ja osaamista mitä ovat terveelliset elämäntavat, mutta siltikin tavoitteet eivät yksin riitä saamaan käyttäytymisessä muutosta, jos ympäristö ei tue sen toteuttamista. Mikäli halutaan kehittää ja tukea terveyttä edistäviä elämäntapoja, täytyy elinympäristöä kehittää siten, että pystytään tekemään terveellisempiä valintoja. (Valtioneuvosto 2020. 20)

### **3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA**

Tässä luvussa kerromme yleisesti projektin hallinnasta ja suunnittelusta sekä tarkemmin meidän projektistamme.

#### **3.1 Projektikonaisuuden hallinta**

Projekti on kertaluontoinen tai ajallisesti rajattu työsuoritus tai toiminta, jolla on sovittu resurssit ja työnjako. Projektilla on aina alku ja loppu, ja sillä on eri vaiheita riippuen projektin kestosta ja koosta. Projektilla on projektipäällikkö ja projektissa tehdään yleensä sopimus, että projekti voi käynnistyä. Projektin edetessä yleensä voi myös tapahtua muutoksia mitkä tulee hallita. Monesti muutoksilla on vaikutuksia aikatauluun ja ne tulee arvioida erikseen. Projektin alussa tehdään projektisuunnitelma ja projektin läpivientiä tulee peilata suunnitelmaan läpi projektin. Projektin hallinta tarkoittaa erilaisia päätöksiä ja töitä, minkä tavoitteena on saavuttaa onnistunut lopputulos. Projekteja voi olla monenlaisia ja erityyppisiä projekteja, esim. asiakasprojekteja ja kehitysprojekteja. Projektin eri vaiheet ovat käynnistysvaihe, valmistelu, läpivienti ja ohjaus, ja projektin sulkeminen. Projektisuunnittelussa tehdään ”pelisäännöt” miten toimitaan projektissa kuten esim. minkälaisia tehtäviä projektissa on ja kuka ne voi tehdä. Läpiviennissä ja ohjausvaiheessa seurataan mm. aikataulupoikkeamia, työmääräilyksiä, muutospyyntöjä sekä muita haasteita. Projektin päättäminen tapahtuu, kun tilaaja hyväksyy toimituksen, dokumentaatio on päivitetty, resurssit on vapautettu ja jälkihoito on suunniteltu, mikä tarkoittaa lähinnä takuuajana suoritettavia korjauksia mahdollisia muutoksia. (PMBOK Guide, 2008, 5).

#### **3.2 Projektisuunnittelu**

Projekti voidaan aloittaa, kun sopimus tai toimeksianto on tehty. Sen jälkeen pidetään projektin aloituspalaveri. Aloituspalaverin jälkeen tehdään projektisuunnittelu. Aloituskokoukseen osallistuu yleensä projektihenkilöstöä ja siellä käydään läpi valmistavia tehtäviä yleisellä tasolla. Kokouksesta laaditaan

muistio. Projektisuunnitelma kokoaa tiedon yhteen, miten projekti viedään läpi. Projektisuunnitelma on myös projektiryhmän toimintaohje. Monesti asiakkaat pyytävät projektisuunnitelman osana tilausta ja sopimusta. Projektisuunnitelma hyväksytetään ohjausryhmällä. Projektin aloitusseminaarissa on yleensä mukana asiakas. (PMBOK Guide, 2008, 48).

### **3.3 Meidän projektimme**

Opinnäytetyömme toteutettiin parityöskentelyä keväällä 2024. Aiheenamme oli uni ja ravinto. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus tehtiin koululla. Teimme myös infovihkoset oppilaille, joiden tarkoitus oli antaa helppoa sekä selkeästi luettavaa tietoa oppilaille sekä heidän vanhemmilleen. Tämän opinnäytetyön tekeminen syvensi myös meidän omaa ammatillista osaamistamme, sillä etsimme ja luimme paljon teoriaa lähdekirjallisuudesta, ja tämä toi meille lisää syventävää tietoa käsittelemästämme aiheesta. Koemme tämän varmasti hyödylliseksi, mikäli tulevaisuudessakin työskentelemme lasten, nuorten ja perheiden parissa.

Meidän opinnäytetyömme projektia varten määriteltiin tavoitteet ja suunniteltiin toteutus. Projektimme tarkoitus oli olla ytimekäs, laadukas ja selkeä, jota 6.-luokkalaiset nuoret jaksavat kuunnella. Suunnittelu oli tärkeä osa meidän yhteistä projektiamme. Aikataulussa pysyminen, suunnitteleminen ja sovittujen asioiden tekeminen olivat isossa osassa opinnäytetyötä tehdessä. Tämä oli meille ainutlaatuinen yhteinen projektimme, jonka suoritimme hyvässä yhteistyössä. Jaoimme projektimme neljään osaan, mitkä ovat käynnistys, valmistelu ja suunnittelu, toteutus ja itse projektin päättäminen. Olimme tietoisia mahdollisista riskeistä ja uhista liittyen opinnäytetyömme projektiin, mutta nämä eivät meidän työssämme osoittautuneet ylitsepääsemättömiksi.

Aiheet olivat oppilaille ennestään tuttuja ja suurin osa heistä osasi vastata hienosti kysymyksiin. Opettaja olikin mielissään, kun palautimme kaikkien mieliin näitä tärkeitä asioita, millä oppilaiden jaksamista saataisiin paremmaksi ja näin ollen kaikille enemmän työrauhaa oppitunneille. Opettaja kertoi myös että oppilaista

näkee, koska aamupala on jäänyt syömättä sekä onko unta saatu riittävästi. Nämä vaikuttavat selvästi oppilaiden koulussa keskittymiseen ja jaksamiseen. Puhimme myös kouluruoan tärkeydestä - sen syömättä jättäminen vaikuttaa oppilaiden jaksamiseen, keskittymiseen ja mielialaan.

### **3.4 SWOT-analyysi**

SWOT on nelikenttäanalyysi, jota on yleisesti käytetty analysointimenetelmänä yritystoiminnassa, oppimisen tai ongelmien tunnistamisessa, arvioinnissa ja kehittämisessä. Tällä kyseisellä menetelmällä voidaan selvittää projektin uhat ja mahdollisuudet. SWOT-analyysi on yksinkertainen tapa ryhmitellä yrityksen toimintaan vaikuttavia tekijöitä havainnolliseen nelikenttämuotoon. Tätä nelikenttäanalyysiä pystytään käyttämään kaikentyypisissä projekteissa. (Nelikenttäanalyysi- Swot, Suomen Riskienhallintayhdistys)

Yhdysvalloissa kehitettiin 1960-luvulla SWOT-analyysi. Analyysin avulla voidaan vertailla strategisia vahvuuksia sekä heikkouksia kilpailuympäristön muodostamiin uhkiin ja mahdollisuuksiin. Tiivistetysti SWOT-analyysin alueet ovat S (vahvuudet), W (heikkoudet) O (mahdollisuudet) ja T (uhat). Vahvuudet ja heikkoudet (S ja W) ovat sisäisiä asioita, kun taas ulkoisia, tulevaisuudessa mahdollisesti eteen tulevia haasteita, ovat mahdollisuudet ja uhat (O ja T). (Vuorinen, 2013, s. 88.)

**Taulukko 1.** SWOT- analyysi meidän projektillämme

<b>VAHVUUDET:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Tekijöiden oma kiinnostus aiheista</li><li>● Halu auttaa lapsia ja nuoria voimaan paremmin</li><li>● Idearikkaan oppaan teko</li><li>● Edulliset kustannukset</li></ul>	<b>HEIKKOUEDET:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Aikataulujen sovittaminen</li><li>● Tekijöiden kokemattomuus opinnäytetyön teossa</li><li>● Aiheen näkökulman rajaus</li></ul>
<b>MAHDOLLISUUDET:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Vanhan tiedon kertaus ja uuden oppiminen</li><li>● Opasta voi hyödyntää myös koulun henkilökunta</li></ul>	<b>UHAT:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Oppilaat eivät vie opasta kotiin</li><li>● Oppaan sisältö liian vajavainen tai siinä on liikaa luettavaa</li><li>● Opas ei miellytä perheitä</li></ul>



## **4 VARHAISNUORUUS JA PSYKKINEN HYVINVOINTI**

Varhaisnuoruus käsittää ikävuodet 12–14. Tällä kehityskaudella on yleistä muutokset nuorena kuten oman kehon muuttuminen, tunteiden kuohuminen ja irtautumisen alkaminen vanhemmistaan. Irtautumisprosessiin saattaa kuulua riitoja, vetäytymistä ja uhmaa. (Duodecim)

Varhaisnuoruudessa tunne-elämässä ja kehityksessä voi olla suuria muutoksia. Murrosiässä nuorella tulee vastaan erilaisia haasteita, ja siksi sitä kutsutaan murrosiäksi. Silti jokainen on kuitenkin yksilö, eikä kaikilla nuorilla ole kapinointia vanhempiin kohtaan tai suuria ja voimakkaita tunnekuohuja. Osalle tunnekuohut voivat tulla myöhemmin kuin toisilla. Näihin asioihin vaikuttavat nuoren elämäkokemukset, temperamentti sekä perhesuhteet ja niiden kiintymyssuhteet. (MLL. 2023)

Keltikangas-Järvisen mukaan murrosikäisten itsetunnosta, siitä kuinka itsetunnossa on suurinta vaihtelua juuri murrosiän alkuvaiheessa, 12–14-vuotiaana. Nuorilla, joilla on hyvä itsetunto lapsena, on sitä yleensä myös läpi murrosiän. Murrosiän alkuvaiheen aikana esiintyy itsekeskeisyyttä ja minäkuvaan tulee nopeita ja suuria muutoksia. (Keltikangas-Järvinen 1994, 33–34)

Ensimmäisten kolmen ikävuoden lisäksi nuoruusikä on tärkein vaihe nuoren persoonallisuuden kehityksessä. Nuoruudessa alkaa itsenäistyminen henkisesti tasolla. Nuori ymmärtää, ettei ole enää lapsi, mutta ei myöskään aikuinen. Nuorelle sekä vanhemmille tämä itsenäistyminen on kipuilua ja voi olla haastavaa. Tämä on kehityksen kannalta välttämätöntä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto)

### **4.1 Nuoren psyykinen kehitys**

Nuoren fyysinen kehitys etenee nopeammin kuin psyykinen kehitys. Nuoren mieli yrittää sopeutua tilanteeseen ja tämä voi ilmetä esimerkiksi lapsenomaisella käytöksellä, jopa taantumana. Lapsenomainen käytös voi ilmentyä röyhkeytenä, uhoiluna. Käytös on silti normaalia, joka menee ajan kanssa ohi. Tämä taantuma

on välttämätöntä kehityksen kannalta. Varhaisnuoruus on varsin riskialtista aikaa nuoren elämässä. Nuori voi eksyä väärään seuraan, sekä tehdä ja kokeilla asioita mitä ei välttämättä olisi halunnut tehdä. Väärät valinnat opettavat, ja joskus sitä oppii kantapään kautta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto)

Lähteissä viitatuissa kirjoissa kerrottiin, että lapsuuden rinnalla myös varhaisnuoruudessa on tilaisuus vaikuttaa nuoren valintoihin. Ensisijaisen tärkeää on näyttää esimerkkiä omilla valinnoillaan. Unen ja ravinnon merkitys varhaisnuoren psyykkiseen hyvinvointiin on kiistatonta.

#### **4.2 Nuoruusiän psyykkiset kehitystehtävät**

Psykeen muuttuminen on tarpeellista siinä missä kehonkin muutokset. Hormonit vaikuttavat kehon lisäksi myös nuoren reaktioihin ja tunteisiin. Muutokset ovat isoja ja ne stressaavatkin jokaista nuorta yksilöllisesti. Osalle muutokset tapahtuvat ilman suurempia myrskyjä ja kuohuja, ja osalle taas muutokset voivat olla vaikeita ja hämmentäviä. Vanhemmille saattaa olla vaikeaa, kun nuori ei kerro samalla lailla tuntemuksiaan ja ajatuksiaan kuin aiemmin. Vaikeneminen on osa kehitystä ja jokainen nuori käy sen läpi tavalla tai toisella. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024)

Nuoren kehitystehtävät, kolme pääryhmää, jotka ovat:

1. Hyväksyä uudenlainen ulkomuoto/keho ja seksuaalisuus
2. Irtautuminen lapsuudesta ja liittyminen omaan sukupolveen
3. Oman identiteetin hakeminen, kokonais käsitys omasta itsestään. Lopulta päättää mihin arvoihin uskoa, mitkä asiat pitää tärkeänä, ja mitä aikoo tavoitella.

### **4.3 Nuoren psyykinen hyvinvointi**

Lapsen ja nuoren hyvä mielenterveys sisältää kyvyn ilmaista tunteita, nauttia elämästään, leikkiä ja käydä koulua, sietää pettymyksiä tai vastoinkäymisiä sekä olla toisten kanssa vuorovaikutuksessa. Pettymyksien ja vastoinkäymisten sietäminen erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi koulussa tai kotona, sekä myös niistä selviytymisen tavat vaikuttavat paljon varhaisnuoren henkiseen hyvinvointiin. Se miten nuori tulee toimeen toisten kanssa, löytyykö joustavuutta ja sopeutumiskykyä eri tilanteissa, on yksi osa jokapäiväistä hyvinvointia. Nuoren mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin kuuluu myös olla riittävästi itsetuntoa ja omanarvontuntoa sekä toisten ihmisten arvostamista, kyky hyväksyä omat heikot kohdat sekä iloitseminen onnistumisista kotona ja koulussa. Itsetunto on ihmisen sisällä oleva tunne, joka ei ole selitettävissä niillä tapahtumilla tai ominaisuuksilla, joita ulkopuoliset hänessä näkevät. (Keltikangas- Järvinen 1994, 18–19)

## 5 UNI

Lapsi ja nuori tarvitsee unta pysyäkseen virkeänä. Uneliaisuus kertoo siitä, että unta on saatu liian vähäisesti. Luonnonvalo ja pimeys säätelevät vuorokausirytmiamme ja sisäinen kello ohjaa tätä. On luonnollista, että elintoimintomme ovat aktiivisempia päivällä kuin yöllä. (Härmä, Sallinen, 2004, 33–35.

Tutkimuksista ilmenee kodin ja koulun vaikuttavan lasten ja nuorten nukkumiseen ja sitä kautta vireyteen, joka taas on koululaisten oppimisen edellytys. Vanhempien tulisi säädellä television, pelaamisen ja älylaitteiden runsasta katselua, koska se saattaa häiritä unta. Vanhempien vastuulla on valvoa lasten nukkumaanmenoa. Yksi vaihtoehto voisi olla koulun alkamisajan viivästäminen, millä on havaittu olevan vaikutuksia oppilaiden päivän vireyteen ja mielen hyvinvointiin. Jos hoitaisimme unihäiriöt ja oppilaat nukkuisivat pidempään, tällä voitaisiin korjata useita oppimista häiritseviä kognitiivisia muutoksia. Unihäiriöiden hoitamisella voitaisiin luultavasti pienentää niihin liittyvien sairauksien riskejä sekä parantaa oppimista tukevaa muistia. Unettomuuden hoidossa on paljon kehitettävää Suomessa. (Sallinen, M. 2013. Duodecim)

Unen tarve on kaikilla yksilöllinen, mutta unentarpeesta löytyy suosituksia eri ikäryhmille. 6.-luokkalaisten eli noin 13- vuotiaan unentarve on noin 9–11 tuntia yössä. (käypähoito 2020)

Me ihmiset nukumme suunnilleen kolmanneksen elämästämme. Uni on henkisen ja fyysisen palautumisen ehto. Nukkuessa elimistö torjuu tulehduksia ja sairauksia. Samalla kun keho niin myös mieli tarvitsee unta. Unen tehtäviä on palauttaa elimistön voimia, pitää psyykkistä vireyttä yllä, käsitellä tunteita, ennaltaehkäistä stressiä ja sairauksia, ylläpitää vastustuskykyä, torjua tulehdussairauksia, ennaltaehkäistä lihomista ja ylläpitää normaalipainoa. Kun ihmistä väsyttää, on se kehon tapa kertoa koska tarvitsemme unta. Kehon tehtävä on antaa merkkejä, miten paljon täytyisi ja koska pitäisi nukkua. (Aronen & Pihl 2012, 17–19)

Tarpeeksi pitkä ja hyvänlaatuinen uni on ihmisen toimintakyvyn sekä hyvinvoinnin kannalta välttämätöntä (Partinen & Tyrkkö 2007, 23).

Aivot tarvitsevat riittävästi unta, koska nukkuessa aivojen energiavarastot täyttyvät uudelleen. Päivän aikana kokeneet tunnetilat sekä opitut asiat kertautuvat nukkuessa. Nukkuessa aivot latautuvat ja analysoivat muistia sekä siirtävät asiat pitkäkestoiseen muistiin. Unessa elimistön vauriot korjaantuvat, ja esimerkiksi kipeänä usein paras lääke on uni ja lepo. (Partinen & Tyrkkö 2007, 18–19).

Opinnäytetyössämme keskityttiin 6.-luokkalaisiin, jotka ovat osaksi murrosiän kynnyksellä ja osalla on jo alkanutkin murrosikä.

Murrosikäisten kohdalla unen tarve muuttuu, koska teinit vähentävät nukkumista, vaikka unentarve ei kuitenkaan vähene vaan pysyy samana murrosiän läpi. 6.-luokkalainen tarvitsee noin 9 tuntia unta päivässä, vaikka kasvavan murrosikäisen on joskus vaikea hyväksyä unen tarvettaan. Haasteita saattaa tuoda, ettei vanhemmilla ole tietoa kuinka paljon murrosikäinen tarvitsee unta. (Stenberg, T. 2007, 61)

## **5.1 Uneen vaikuttavat tekijät**

Unen laatuun vaikuttavat monet eri tekijät, joita käsittelemme jäsennellysti seuraavaksi.

### **5.1.1 Hormonit**

Murrosiän kynnyksellä kasvuhormonin erityis lisääntyy ja samalla unentarve lisääntyy. Kasvuhormonien tarkoitus on edesauttaa lapsilla esimerkiksi pituuskasvua. Ääreis- Luut paksuuntuvat myös hormonien vaikutuksesta. Ei siis ole turha sanonta, että nuku, jotta kasvat. (Stenberg, T. 2007, 51–52)

### 5.1.2 Ravitsemus

Ruokavalio voi häiritä nukkumista, ja liian raskas ruokavalio saattaa vaikuttaa negatiivisesti uneen. Hyvin nukutun yön jälkeen olemme energisiä ja virkeitä. (Pakeman, S. 2000, 208–209) Ennen nukkumaanmenoa olisi hyvä aina nauttia terveellinen iltapala koska se vaikuttaa unen laatuun ja nukahtaminen on hankalaa nälkäisenä (Partinen & Huutoniemi 2020, 59)

### 5.1.3 Kofeiini

Kofeiinia käytettäessä kehossa on yli virittäytynyt tila, joka häiritsee unta. Kofeiinilla on myös piristävä vaikutus ja tämän takia kofeiinipitoisia juomia ei tulisi nauttia ennen nukkumaanmenoa. Erityisesti nuorison suosioon nousseet energiajuomat sisältävät runsaasti kofeiinia kuten myös kolajuomat. Lisäksi kahvi, tee sekä tumma suklaa sisältävät kofeiinia. Kofeiinin vaikutus näkyy aivoissa noin 30–60 minuutin kuluttua niiden nauttimisen jälkeen. Unettomuudesta kärsivän henkilön suositellaan jättämään kofeiini tuotteet tai vähentämään niiden käyttöä. (Partinen & Huutoniemi 2020, 192–193.)

### 5.1.4 Nikotiini

Kofeiinin kaltaisia negatiivisia vaikutuksia uneen on myös nikotiinilla. Suuri nikotiinin määrä kehossa tekee olon rauhattomaksi ja tällöin on hankala nukahtaa. Jotkut kokevat yöllä käytetyn nikotiinin rentouttavan mutta sen vaikutus voikin muuttua yöllä päinvastaiseksi. Suuret määrät nikotiinia piristävät. (Härmä & Sallinen 2004,92.)

Suureksi huolenaiheeksemme onkin noussut nuorten sähkötupakan käytön lisääntyminen ja yleistyminen jo kovin nuorilla lapsilla. Sähkötupakassa on nikotiinin lisäksi muitakin myrkyjä, joita ei ole vielä tutkittu kunnolla.

### 5.1.5 Unettomuus

Unen merkitystä tulisi pitää tärkeänä sillä kiire ja unen aliarviointi voi johtaa siihen, että ei nukuta riittävästi. Rentoutumisen tärkeydestä olisi hyvä jutella koska vapaa-ajalla rentoutuminen voi parantaa unen laatua. Stressi vaikuttaa myös uneen negatiivisesti ja muuttaa unen muotoa, sillä syvä uni vähenee. Liian vähäiset unet vaikuttavat mielialaan ja jaksamiseen. (Härmä, Sallinen, 2004, 62–70.

Unettomuus on ikävää ja se tarkoittaa, että ihminen ei pysty nukkumaan. Unettomuutta ei ole se, että ei ehdi nukkua riittävästä. Unettomuudesta kärsivällä ihmisellä on vaikeuksia nukahtaa tai unessa pysyminen on hankalaa ja hän saattaa heräillä kesken unien. Unettomuudesta kärsivä henkilö ei koe olevansa pirteä herätessään, vaan kokee väsymystä pitkin päivää. Unettomuudesta kärsii noin 9–13 % nuorista ja taustalla saattaa olla tavallisesti masennustila, mielenterveyshäiriö tai päihdehäiriö.

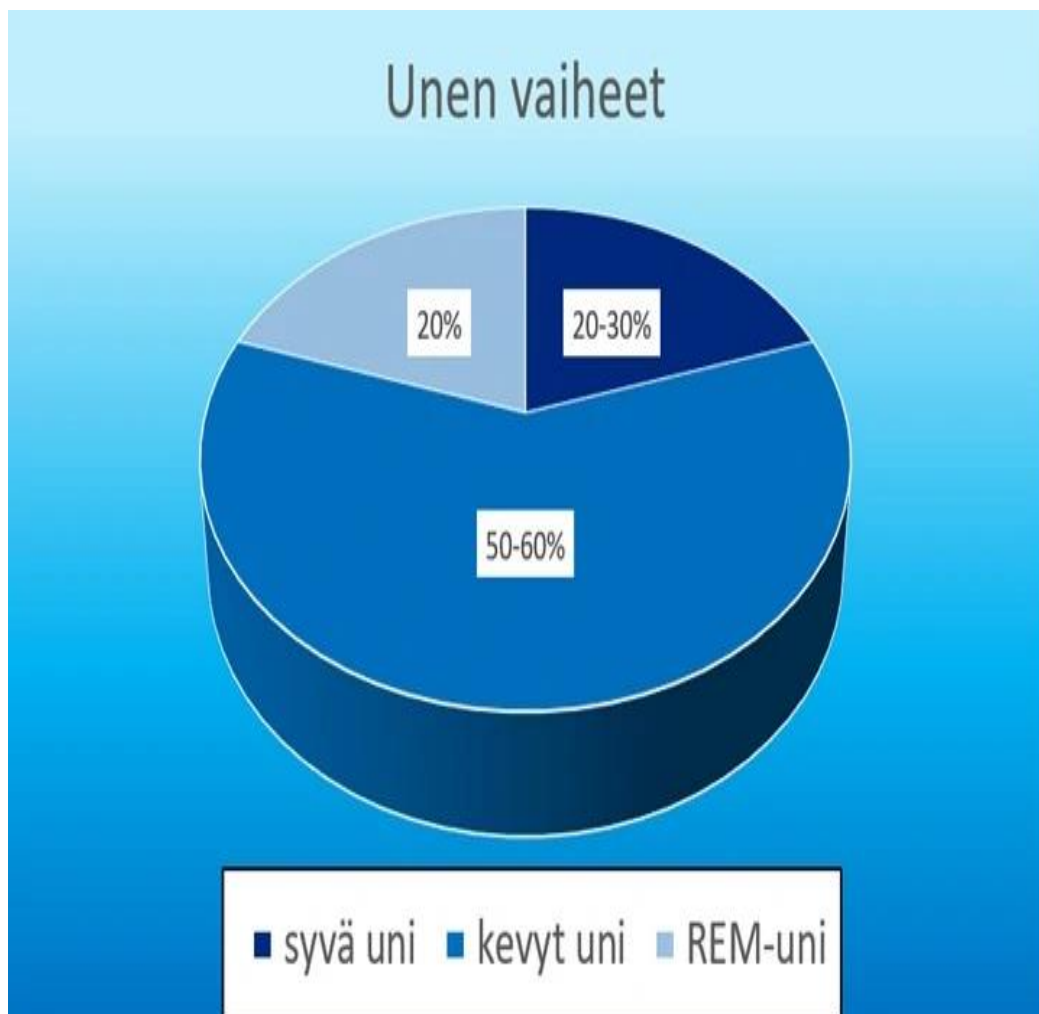
Liikaunisuus on uneliaisuutta, joka on myös poikkeavaa, ja josta kärsii noin 15 % nuorista. Lapsi tai nuori voi nukkua liikaa, mutta väsymys ei poistu aamulla eikä illalla. Liikaunisuuden oire on liiallinen väsymys, eikä uni virkistä, vaikka nukkuisi normaalia pidempään, jolloin oireena saattaa olla torkahtelu kesken päivän. Unettomuuden ja liikaunisuuden juurisyy olisi hyvä tutkia ja hoitaa.

Säännöllinen rytmi, nukkumaanmeno aika ja herääminen samaan aikaan auttavat liikaunisuudesta ja unettomuudesta kärsiviä. Unirytmien olisi hyvä olla samanlainen myös vapaapäivinä. Päiväunien pituus tulisi pitää maltillisen pituisena sillä liian pitkät päiväunet vaikuttavat seuraaviin yöuniin. Lyhyet, noin 10–20 minuutin torkut, piristävät mutta eivät kuitenkaan korvaa univelkaa.

On hyvä tiedostaa, että yöunien pituus ei kerro yöunien laadusta tai siitä onko yöuni virkistävää. Laadukas yöuni pitää sisällään torkkutilan, kevyen perusunen, syvän perusunen, virkeunen sekä valvetilan ja nämä tilat vuorottelevat yön aikana.

Unettomuus sekä liikauniisuus johtaa väsymykseen ja väsymys taas johtaa keskittymisvaikeuksien, ärtymyksen, muistivaikeuksien lisääntymiseen. Oireena saattaa olla myös tarkkaavaisuuden ja reaktionopeuden hidastuminen, joka voi altistaa tapaturmille ja suoritusvirheille. Huonot yöt aiheuttavat muitakin haittoja kuten sydämen tiheän lyönnin, kohonneen verenpaineen ja ylipainoa. (Uniliitto, 2019)





**Kuva 1.** Unen vaiheet

Nukkumisen ensimmäinen vaihe on torkeuni ja tämän aikana yhteys ympäristöön katoaa ja ajatus harhailee.

Kevyt uni on vaiheista toinen, jonka aikana ihmisen lihakset rentoutuvat. Kevyt uni on hieman yli puolet kokonaisunimäärästä.

Syvän unen aikana elintoiminnot hidastuvat ja aivot lepäävät sekä täyttävät energiavarastoja. Lisäksi päivän aikana opitut asiat painuvat mieleen sekä kasvuhormonia erittyy.

REM-uni on vilkeunta, jossa nähdään unia ja silmät liikkuvat nopeasti sekä REM-uni on noin viidennes unesta. (Terkkapankki, unen vaiheet. 2022).

## 6 RAVITSEMUS

Ravitsemus on ravintoa, eli sitä mitä me tarvitsemme elääksemme. Koululaisen hyvinvointia edistää ja tukee säännöllinen ateriarytmi ja ateriat, joihin kuuluu aamiainen, koululounas, päivällinen ja terveelliset välipalat. (Ruokavirasto 2014)

Terveyttä ruoasta- suomalaisten ravitsemussuositukset 2014 on päivityksen alla ja uudet kansalliset suositukset valmistuvat vuoden 2024 lopulla.

### 6.1 Lautasmalli

Lautasmallista on helppo havainnoida millainen ruokalautasen ainekset kuuluisi olla. Malli on selkeä ja siinä on selkeästi kuvattu perusainekset, jota lautasella tulisi olla.

Lautasesta puolet tulisi olla salaattia sekä kasviksia. Riisin, pastan, perunan tai jonkin muun viljavalmisteen osuus tulisi olla noin neljännes. Neljännesosa lautasesta tulisi täyttyä liha, kala tai muna ruoalle, jonka voi halutessaan korvata pähkinöillä, palkokasveilla, tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuoman tulisi olla rasvatonta maitoa, vettä tai piimää. Lautasmalliin kuuluu myös täysjyväleipä, jonka päälle voi sivellä pehmeää kasvirasvaveitettä. Hedelmät ja marjat ovat täydentävä jälkiruoka tai hyvä välipala. (Ruokavirasto 2022b)

Kasviksia, marjoja, hedelmiä ja juureksia tulisi nauttia päivässä yhteensä 500 g. Kasvikset, marjat, hedelmät ja juurekset sisältävät runsaasti kivennäisaineita, vitamiineja ja runsaasti kuitua sekä lisäksi niiden hiilihydraattilaatu ja rasvat ovat hyviä. Kasviksia voi nauttia raakana tai keitettynä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19–23.)

Vegaaninen ateria koostuu vastaavasti kolmesta osasta: lautaselta tulisi löytyä peruna, juures tai viljalisäke, tuoreita kypsennettyjä kasviksia sekä lisäksi palkokasveja. Myös marjat, hedelmät ja pähkinät sekä mantelit ovat hyvä jälkiruoka tai välipala kasvisruokailijalle. Ateriaan voi lisätä vielä täysjyväleivän

vegaanisella kasvimargariinilla sivellettynä ja nauttia juomana kasvisjuoman. (Ruokavirasto 2022b)

Urheileva nuori kuluttaa enemmän kuin ei urheileva ikätoveri, joten energiansaannin tulee olla riittävää. Urheilevan lapsen ateriarhythmiin tulisi kuulua ainakin, aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Verensokeri pysyy tasaisena, kun ateriarhythmi on riittävän tiheä. On tärkeää ajoittaa oikein ruokailuajat nuorelle urheilevalle koska tämä edesauttaa harjoittelua sekä palautumista.

Mikäli lapsi urheilee paljon, hänelle soveltuu paremmin urheilijan lautasmalli. Tässä lautasmallissa on yksi kolmasosa proteiinia, toinen kolmasosa hiilihydraattipitoisia ruokia ja viimeinen kolmas kasviksia. Urheilevan lapsen lautasmallissa otetaan huomiota, että urheilijan energian ja ravintoaineiden tarve on suurempi. Lounaan ja päivällisen lisäksi aamupalan, välipalan ja iltapalan tulisi noudattaa urheilijan lautasmallia. Näissä aterioissa hedelmien, marjojen ja kasvisten osuus on kolmannes. On lajeja, jotka kuluttavat paljon energiaa ja silloin täytyy syödä enemmän mutta noudattamalla lautasmallia ateriat säilyvät monipuolisina. (THL 93)

Ostaessasi tuotteita suositellaan lukemaan pakkausmerkinnät, sillä se helpottaa valitsemaan terveellisemmän vaihtoehdon. Yksi suosittu terveellinen merkki on sydänmerkki. Sydänmerkissä on huomioitu rasvan, suolan ja kuidun määrä sekä laatu. Useissa elintarvikepakkauksissa on listattu valmistus sekä lisäaineet ja näitä on hyvä tarkkailla. (Rautavirta, Schwab, Valsta, Laatikainen & Kurppa 2021, 22–23.)

Janojuomaksi suositellaan vettä ja ruokajuomaksi piimää tai rasvatonta maitoa. On hyvä tietää, että maidon rasvasta 2/3 on kovaa rasvaa sekä suolatonta kivennäisvettä. (THL 20219)

Koulussa olisi suotavaa olla vesipullo mukana repussa, jotta päivän aikana tulisi nautittua riittävästi vettä ja näin ylläpidettyä terveyttä sekä riittävää nestetasapainoa. Hammaslääkäriliiton mukaan tuoremehua tai täysmehua voi nauttia yhden lasillisen päivässä aterian kanssa. (Hammaslääkäriliitto 2020)

Suun terveydelle on tärkeää ruokailla ravitsemussuositusten mukaisesti ja nauttia pureskelua sisältäviä ruokia. Porkkanoissa, kokojyvätuotteissa, kaakaojauheessa ja osassa hedelmiä on aineosia, jotka estävät bakteerien kiinnittymistä hampaisiin. Fosfaattia, kalsiumia tai fluoria sisältävät ravintoaineet edistävät hampaiden terveyttä. Ilman suola käsittelyä tai sokeria käytettävät pähkinät sekä juustot lopettavat happohyökkäyksen ksylitolipurkan tapaan. Ruokailun päätteeksi on hyvä nauttia pala kovaa kypsytettyä juustoa tai ksylitolia sisältävän pastillin, imeskelytabletin tai purkan. (Terveyskirjasto 2022)

Osa lapsista ja nuorista noudattavat terveydellisistä syistä erityisruokavaliota ja heille tarjotaan koulussa heille sopivaa ruokaa. Kouluun tulee toimittaa lääkärintodistus, mikäli lapsella tai nuorella on erityisruokavaliota. Koulu tarjoaa lapselle tai nuorelle mahdollisimman monipuolisesti useita ruoka-aineita ja apuna on mahdollisuus pyytää ohjausta ravitsemusterapeutilta. Mikäli lapsella tai nuorella on diagnoosi haastavasta erityisruokavaliosta, niin järjestetään kokous, johon osallistuu lapsi tai nuori sekä vanhemmat, kasvatushenkilöstö ja ruokapalveluiden edustaja. Esimerkiksi diabeetikon ruokavalion kanssa tarvitaan yhteistyötä. Mikäli lapsella tai nuorella on uskonnolliseen sekä eettiseen vakaumukseen perustusta ruokavaliota tai kasvisruokaa niin tämä toteutetaan huoltajien ilmoituksella. (Thl 2019)

## **6.2 Ateriarytmi**

Säännöllinen ateriarytmi takaa pohjan terveelliselle syömiselle. Ateriarytmi sisältää pääsääntöisesti kolme pääateriaa, joita ovat: aamupala, lounas ja päivällinen. Lisäksi voi olla tarvetta välipaloille. Ruokailua suositellaan 3–4 tunnin välein, jotta saadaan pidettyä verensokeri tasaisena koko päivän. Täytyy kuitenkin

muistaa, että ateriarytmi on yksilöllinen. Toisilla aterioiden väli saattaa olla 5 tuntia, kun toisilla on tarve syödä pieni välipala aamupalan ja lounaankin välissä. Kaikki ihmiset eivät pysty syömään aamulla, jonka takia aamupala saattaa jäädä pois kokonaan. Kuitenkin suositellaan harkitsemaan aamupalan syöntiä etenkin painonhallinnan takia. Edellisen aterian koostumus ja koko vaikuttaa myös siihen, minkälainen on seuraava ruokailu ajankohta. Rasvaisen lounaan jälkeen ei välipalaa ehkä tarvitse. Ateriarytmissä oli tärkeää pysyä samanlaisessa rakenteissa päivittäin, mutta sen ei tarvitse olla ”kiveen hakattua”. Apuna pitämään ateriarytmi samana on suunnitella ruokatauot ja syöminen etukäteen. Oman kehon kuuntelu on tärkeää, sillä kylläisyyden ja nälän tunteella elimistö ilmoittaa omista tarpeistaan. Olisi tärkeä keskittyä ruokailuhetkiin aisteilla. Näin oppii tunnistamaan, milloin tulee kylläiseksi, kun taas näläntunnetta kuuntelemalla keho ohjaa syömään tarpeeksi ja riittävän usein. (Sydänliitto 2021)

Painonhallin ja vatsan toimintaa edistää säännöllinen ruokailu. Mikäli napostelee jatkuvasti niin ateriavälit saattavat tulla liian pitkiksi tai annoskoot liian pieniksi. Pieni annoskoko saattaa altistaa liialliselle syömiselle seuraavalla ruokailulla. Lapsien olisi tärkeää opetella syömään monipuolisesti sekä vaihtelevasti. (Ruokavirasto 2022b)

Tutkimuksista on selvinnyt pääaterioiden harventuneen ja vastaavasti napostelun lisääntyneen. Yhä useammat lapset ja nuoret jättävät aamiaisen sekä koululounaan syömättä tai syövät koululla lounaasta vain esimerkiksi salaatin ja leivän, jättäen lämpimän ruoan kokonaan pois. Suurin osa perheistä jättää yhteiset ilta-ateriat kokonaan väliin. Ihmiset tekevät yli 200 päätöstä liittyen ruokaan päivittäin. Ympäristö ja tavat vaikuttavat siihen, mihin päätöksiin päädytään. Ympäristöön kuuluvat taloudelliset, poliittiset, fyysiset ja sosiokulttuuriset ympäristöt, olosuhteet ja mahdollisuudet. Nämä kaikki vaikuttavat siihen minkälaisia ihmisen ravitsemustila ja ruokailu valinnat ovat. (Valtioneuvosto 2020)

Tutkimukset osoittavat, että noudettaessa suositusten mukaista ruokavaliota on mahdollisuus pienentää sairauksien kuten sepelvaltimotaudin,

aivoverenkiertohäiriöiden ja verenpainetaudin syntyä sekä edistää terveyttä. Terveellinen ruokavalio pitää sisällään kalaa, kasviksia, kasviöljyä, rasvattomia maitotuotteita, siemeniä ja pähkinöitä. Yksittäiset ruoka-aineet eivät edistä tai heikennä terveyttä, mikäli monipuolinen ja riittävän energian sekä ravintoaineiden saanti on tasapainossa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 9–12)

Perheissä vastuu ruokailuista siirtyy usein jo ensimmäisinä kouluvuosina lapselle itselleen. Usein aikuiset saattavat yliarvioida lapsen taidon pärjätä itsenäisesti ruokailuista ja ymmärryksen siitä, että hän syö riittävästi sekä monipuolisesti. Ystävien vaikutus ruokavalintoihin kasvaa mutta lapset sekä nuoret tarvitsevat aikuisen huolehtimaan heidän terveellisestä ja säännöllisistä syömisistään. Oiva tapa on tehdä tarjolle välipaloja tai helposti lämmitettäviä ruokia. Näin lapsi voi itse koulusta saavuttuaan syödä terveellisesti sekä riittävästi. Terveellisistä valinnoista ja makeiden sekä alkoholi ja energiajuomien käytöstä tulisi keskustella yhdessä perheen kanssa.

Itsenäistyvälle lapselle ja nuorelle on luonnollista etsiä omaa identiteettiään juoma- ja ruokakulttuurin avulla. Valinnoissa saattaa korostua epäterveelliset vaihtoehdot, jotka saattavat huolestuttaa aikuisen. Kaverit saattavat myös vaikuttaa ruokailutottumuksiin ja hyväksynnän hakeminen on osa kasvuprosessia. Olisi tärkeää, että vanhemmat pitäisivät huolta siitä, että tarjolla olisi terveellistä ja ravitsevaa ruokaa.

Vanhempien on hyvä tiedostaa, että kouluruokailun laiminlyönti sekä kieltäytyminen perheen ruokailuista saattavat olla vain hetkellisiä ja osa normaalisia itsenäistymiskehitystä. On kuitenkin hyvä reagoida, että osaa tunnistaa, mikäli lapsi tai nuori reagoi haasteisiin syömättömyydellä tai syömisellä koska oire voi kehittyä syömishäiriöksi.

Lapsen ja nuoren epäterveellisiin ruokailutottumuksiin on tärkeä puuttua nopeasti koska ne saattavat aiheuttaa haasteita koko elämän ja altistaa sairauksille.

Sairauksia ovat esimerkiksi kasvupyrähdysten ennen aikainen vajaaravitsemus, mikä voi vaikuttaa luuston vahvuuteen ja iän myötä osteoporoosiriskiin. Ruokavaliossa tulisi olla riittävästi pehmeää rasvaa, että turvataan hormonaalinen kehitys. Liian vähäinen kuidun ja proteiinin saanti kovaa urheilevilla saattavat altistaa hormonihäiriöille, mikäli ruokavaliosta ei saada tarpeeksi energiaa tai ravintoaineita. Lapsia tai nuoria ei tule kuitenkaan pelotella sairastumisen riskeillä koska se ei ole yleensä toimiva tapa. Paras tapa on olla esimerkillinen hyvä syömis-malli. (THL 2019)

### **6.3 Ravinnon vaikutus mielialaan**

Ruokailutottumukset vaikuttavat alakoululaisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Koulupäivän ruokailujen rytmittäminen ja mukava ruokailuseura edesauttavat tekemään ruokailuista mielekkäämpää. Ruokailutottumuksella ja ruokavalinnoilla pystytään ylläpitämään terveyttä ja ehkäisemään sekä hoitamaan useita kansansairauksia. Jano ja nälkä ovat helposti tunnistettavissa ja toteutettavissa. (Ihalainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 9.)

Ruokailutottumusten lisäksi elintarvikevalikoima sekä taloudellinen tilanne vaikuttavat siihen mitä ja miten syömme, kuten toteavat myös Ihalainen ja muut. Ruokakulttuuri ja tottumukset siirtyvät yli sukupolvelta toisella. (Ihalainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 9.)

Olemme opinnäytetyötä laatiessamme pohtineet myös yli sukupolven siirtyviä tottumuksia, kuinka niihin täytyisi tehdä muutoksia, mikäli muutokselle on aihetta. Vanhempien vastuulla on opettaa lapsia syömään terveellisesti sekä nukkumaan riittävästi, koska pienet lapset eivät pysty vielä itse ymmärtämään omaa parastaan.



#### **6.4 Kouluruokailun merkitys**

Kouluissa tarjottava ruoka on terveellistä ja ravitsevaa, jonka tarkoitus on auttaa oppilaita jaksamaan ja keskittymään koulussa. Kouluruokailu ei ole vain syömistä, vaan sen tarkoitus on olla myös kasvatuksellinen ja opetuksellinen hetki. Maksuton kouluruokailu on terveellinen ja täysipainoinen ateria, mikäli se nautitaan lautasmallin mukaisesti. Tarjottavaan kouluruokailuun kuuluu aina liha, kala tai kasvisruoka. Lisukkeena on salaattia, ruokajuoma sekä leipä ja levite.

Kun oppilas on syönyt riittävästi, hän jaksaa keskittyä koulussa sekä sietää arjen kiireitä joustavammin kuin nälkäinen lapsi. Koulun henkilökunnan olisi tärkeää kannustaa lapsia ja nuoria syömään kouluruoan, koska on lapsia, joiden päivän ainoa lämmin ateria on koululounas. Lapsen kasvaessa epäterveelliset napostelut ja välipalat saattavat tulla osaksi arkea, minkä vuoksi kouluruokailu saattaa jäädä välistä. Tämän takia koulun olisi tärkeää kannustaa ja puhua ruokailun tärkeydestä. (opetushallitus 2024)

#### **6.5 Kouluruokailun sosiaalinen merkitys**

Koulussa järjestettävä ruokailu on opetuksellinen ja kasvatuksellinen tehtävä. Ruokailun tarkoituksena on edesauttaa lasten ja nuorten fyysistä hyvinvointia sekä parantaa opiskelukykyä. Ruokailuissa oppilaat harjoittelevat vuorovaikutustaitoja ja muiden huomioon ottamista. Ruokailun tulisi olla miellyttävä sekä rauhallinen, sillä tämä auttaa myös arvostamaan ruokaa sekä ruokailun parissa vietettyjä hetkiä.

Muistelimme itse ollessamme kouluruokalassa ja kuinka siellä oli ajoittain kovin hälyisää sekä meluisaa. Joskus ruokailuille ei ole varattu riittävästi aikaa. Ruoka-aikojen porrastaminen tuo lisää rauhallisuutta ja hyvää rytmitystä koulupäivään. Kouluruokalan viihtyvyyttä pystyisi parantamaan pienillä asioilla, kuten vuodenaikaan sopivilla sisustuksilla. Kouluruokailuissa vietetään erilaisia juhlia ja teemapäiviä, joka kasvattaa ruokakulttuuriin. Kouluruokailujen teemoina voi

suomalaisen perinteisen ruoan lisäksi olla kansainvälisiä ruokia ja näin voidaan opetella maistamaan mahdollisimman paljon erilaisia ruokia.

Aikuisen rooli ja merkitys kouluruokailuissa on todella tärkeää, sillä koulun henkilökunnan sekä huoltajien vastuulla on antaa lapselle positiiviset koti- sekä kouluruokailu muistot. Nämä kokemukset turvaavat perustan monipuoliselle ja terveelliselle ruokavaliolle myös aikuisiällä.

### **6.6 Ohjauksen merkitys**

Aikuisten on viisasta antaa kannustava ja hyvä esimerkki noudattamalla itse lautasmaalia sekä omata hyvät ruokailu- ja käytöstavat. On helpompi opettaa lapsia ja nuoria omaksumaan nämä tavat, kun on itsekin oppinut terveellisen perustan omalle ravitsemukselle. Kouluruokailun merkitys vähenee vuosiluokilta ylemmäs mentäessä. Aikuisten pitäisi silti pitää yllä yhdessä syömisen perinnettä ja kertoa yhä terveellisen ravitsemuksen merkityksestä.

Hyvien ruokailutottumusten opettaminen on pitkäjänteistä työtä. Oppilaita tulisi motivoida tekemään hyviä valintoja sekä itse ymmärtämään miksi heidän tulisi valita paremmat vaihtoehdot. Ohjaus kuuluu kaikille aikuisille - ei vain opettajille ja vanhemmille. Koulun ruokalassa työskentelevien rooli on myös kasvatusvoimavara. Ruokailuhetkien tulisi olla mielekkäitä ja saada arvostusta niiden ollessa todella tärkeitä hetkiä. (Opetushallitus 2024)

Perusopetuslaissa puhutaan koulun ja kodin yhteistyön tärkeydestä sekä huoltajien mahdollisuudesta olla mukana vaikuttamassa lapsen sekä nuoren koulunkäyntiin liittyvissä asioissa. Opetussuunnitelmassa kerrotaan määritelmä koulun sekä huoltajien välisestä yhteistyöstä. Koulu on tiiviisti yhteistyössä huoltajien kanssa, että he voivat olla mukana kannustamassa lapsen ja nuoren koulunkäyntiä. Tavoite on edesauttaa lapsen ja nuoren hyvinvointia, oppimista ja turvallisuutta koulussa. (Opetushallitus 2004.)

## 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Meidän toiminnallisessa opinnäytetyössämme teimme infovihkosen unesta ja ravinnosta, jotka koululaiset veivät kotiin huoltajille luettavaksi. Infovihkonen on lyhyt ja selkeälukuinen opas. Oppaita oli kaksi kappaletta, joista toinen käsitteli aihetta ravitsemus ja toinen opas aihetta uni sekä sen merkitystä hyvinvointiin. Oppaaseen valittiin värikkäät ja miellyttävät kuvat, jotta koululaisilla olisi mielekästä katsoa ja tutustua uudestaankin oppaan sisältöön.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin siten, että kävimme pitämässä Nummen koululla 6.- luokkalaisille Powerpoint esitykset unesta ja ravinnosta. Esitysten jälkeen ohjasimme luokan kolmeen osaan. Kumpikin meistä ohjasi kaikkia ryhmiä. Luokassa oli opettajan lisäksi koulunkäynninohjaaja sekä s2-kielten opettaja muutaman maahanmuuttaja oppilaan kanssa. Näin myös oppilaat joilla oli Suomi toisena kielenä oli helpompi pysyä mukana ajatuskarttojen tekemisessä ja he saivat edettyä omaa rauhallisempaa tahtiansa. Luokassa oli suurin osa tyttöjä ja poikia noin 1/3. Teimme molemmista aiheista ajatuskartat oppilaiden kanssa yhdessä, johon oppilaat itse saivat nimetä ohjattuna asioita, joita aiheista nousi esille. Esitimme oppilaille apukysymyksiä työskentelyn aikana. Apukysymyksiä olivat: miksi on tärkeä syödä aamupala? Miksi on tärkeää syödä kouluruoka, päivällinen sekä iltapala? Mikä olisi hyvä terveellinen ja helppo mukaan otettava välipala reppuun?

Unen kohdalla apukysymykset olivat: Mikä on itselle riittävä uni yössä? Mitkä iltarutiinit edesauttavat unta? Koetko unen olevan riittävää? Oletko virkeä herätessäsi? Miten voisit muuttaa omia iltarutiineja, että uni tulisi aiemmin ja olisi parempaa? Käytätkö älylaitteita ennen nukkumaanmenoa? Miten voisit rajoittaa älylaitteiden kuten puhelimen käyttöä ennen nukkumaanmenoa?

Toiminnallisen osuuden tarkoitus oli jakaa koululaisille tietoa terveellisestä ravinnosta ja hyvästä unesta, sekä motivoida heitä edistämään omaa untaan ja

ruokailutottumuksiaan. Tarkoitus oli myös saada heidät itse miettimään ja oivaltamaan unen sekä ravinnon tärkeys koulussa jaksamiseen.

### **7.1 Alustavat taustaselvitykset ja yhteistyö organisaation kanssa**

Aloitimme miettimään opinnäytetyötämme aihetta 2023 ja aiheemme vaihteli useasti, mutta lopulta aiheeksi valikoitui unen ja ravinnon merkitys lasten ja nuorten hyvinvointiin. Alusta asti oli selvää, että suoritamme opinnäytetyömme toiminnallisena koska se tuntui meille luontevalta ja koska olemme enemmän käytännön tekijöitä kuin kirjoittajia. Tekijöiden toiveena oli pitää luento 6.-luokkalaisille unen ja ravinnon merkityksestä hyvinvointiin. Otimme yhteyttä Nummen koulun ala-asteen rehtoriin, ja hän ohjasi meidät ottamaan yhteyttä opettajaan. Opettaja oli toiselle tekijälle tuttu entuudestaan, joten oli luontevaa olla yhteydessä häneen. Opettajalle kerrottiin opinnäytetyömme aiheesta ja toiveesta tulla toteuttamaan toiminnallinen osuus hänen luokkaansa. Koulun opettaja oli innoissaan kuullessaan aiheestamme ja oli valmis yhteistyöhön sekä halukas ottamaan meidät vastaan. Opettaja kysyi meidän aikataulutoiveistamme ja kerroimme hänelle opinnäytetyömme aikataulusta. Sovimme päivämäärän ja kellonajan sähköpostitse. Kerroimme opettajalle, että opinnäytetyömme aihe on rajattu 6-luokkalaisiin.

Yhteydenpito oli mutkatonta ja nopeaa sähköpostitse niin rehtorin kuin luokan opettajan kanssa. Luokanopettajan kautta selvitimme myös luokan koon ja kerroimme tarkemmin aiheesta sekä toiminnallisen osuuden vaiheista. Kerroimme materiaaleista mitä tuomme mukana ja miten kauan toiminnallinen osuutemme kestää, että hän osaa varata meille riittävän ajan. Yhteistyö koulun kanssa oli koko projektin aikana todella sujuvaa ja avointa puolin ja toisin.

## 7.2 Työn suunnittelu ja tiedonhaku sekä toteutus

Suunnittelu alkoi nopeasti, kun saimme aiheen valittua, ja oli alusta asti selvää, miten tulemme etenemään. Työmme teoreettinen viitekehys aiheutti meille hankaluuksia ja jouduimme työstämään sitä useaan otteeseen, sekä pyytämään opettajalta neuvoja, miten edetä. Opinnäytetyömme työsuunnitelma valmistui vuoden alussa 2024 jonka jälkeen haimme tutkimuslupaa koululta. Se myönnettiin nopealla aikataululla.

Saatuamme tutkimusluvan aloitimme toiminnallisen osuuden suunnittelun ja aikataulun sovittamisen luokanopettajan kanssa. Pohdimme myös, miten hankimme tarvittavat välineet toiminnallista osuutta varten. Koulun opettajan puolesta saimme kartongit, värikynät sekä tilat. Opettaja laittoi tietokoneen ja valkokankaan meille valmiiksi luokkaan. Aloitimme koulussa luennolla minkä esiteltyämme itsemme oppilaille: keitä me olemme ja miksi olemme heidän luokassaan. Tekijät toivat tarvittavan materiaalin, Powerpoint esitykset ja opasvihkoset mukanaan.

Tiedon haku toteutui siten, että kävimme useissa kirjastossa lainaamassa kirjoja sekä varaamassa jo varattuja kirjoja. Luimme tutkimuksia ja muiden opinnäytetöitä sekä luotettavia verkkolähteitä kuten THL ja duodecim.

Toiminnallinen osuus koostui tekijöiden tekemästä kahdesta PowerPoint esityksestä joista toinen käsitteli unta ja toinen ravintoa. Esitys oli vuorovaikutteinen ja oppilaat osallistuivat keskusteluun. Tämän jälkeen käsitelimme aiheita ryhmissä kartongeille ajatuskarttamaisesti. Apuna oli tekijöiden apukysymykset, jotka olivat: miksi on tärkeä syödä aamupala? Miksi on tärkeää syödä kouluruoka, päivällinen sekä iltapala? Mikä olisi hyvä terveellinen ja helppo mukaan otettava välipala reppuun?

Unen kohdalla apukysymykset olivat: Mikä on itselle riittävä uni yössä? Mitkä iltarutiinit edesauttavat unta? Koetko unen olevan riittävää? Oletko virkeä

herätessäsi? Miten voisit muuttaa omia iltarutiineja, että uni tulisi aiemmin ja olisi parempaa? Käytätkö älylaitteita ennen nukkumaanmenoa? Miten voisit rajoittaa älylaitteiden kuten puhelimen käyttöä ennen nukkumaanmenoa?

Palautteen keräämisessä käytimme hymynaama taulukkoa. Apukysymykset olivat mielestämme hyvä tapa saada oppilaita osallistumaan keskusteluun sekä pohtimaan asioita. Opettaja sekä koulunkäynninohjaaja osallistuivat avustamalla meitä, koska luokka oli eloisa ja monikulttuurinen, ja Suomen kielessä tarvittiin tulkkausta ja selkokieltä.

Toiminnallinen osuus Nummen koululla kesti 60 minuuttia ja se suoritettiin suunnitellusti keväällä 2024. Saavuimme paikalle sovittuna ajankohtana valmistelemaan luokkaa. Luokan opettaja auttoi tekniikan kanssa tekijöitä, että saimme PowerPoint esitykset taululle. Ennen aloitusta kävimme yhdessä läpi aamupäivän kulun sekä tarkistimme yhdessä opettajan kanssa, että kaikki tarvittava materiaali on paikalla. Oppilaat osallistuivat tekemällä ajatuskartat, jossa käsiteltiin ravintoa ja unta. Lisäksi oppilaat antoivat suullista palautetta. Toiminnallinen osuus saatiin järjestymään sovitusti ja mutkattomasti sekä yhteistyö sujui kiitettävästi kaikkien osalta. Tekijöille jäi lämmin tunne, että meidät otettiin vastaan sekä esitykseemme oltiin tyytyväisiä.

Alla kuvia suoritetusta toiminnallisesta osuudestamme:

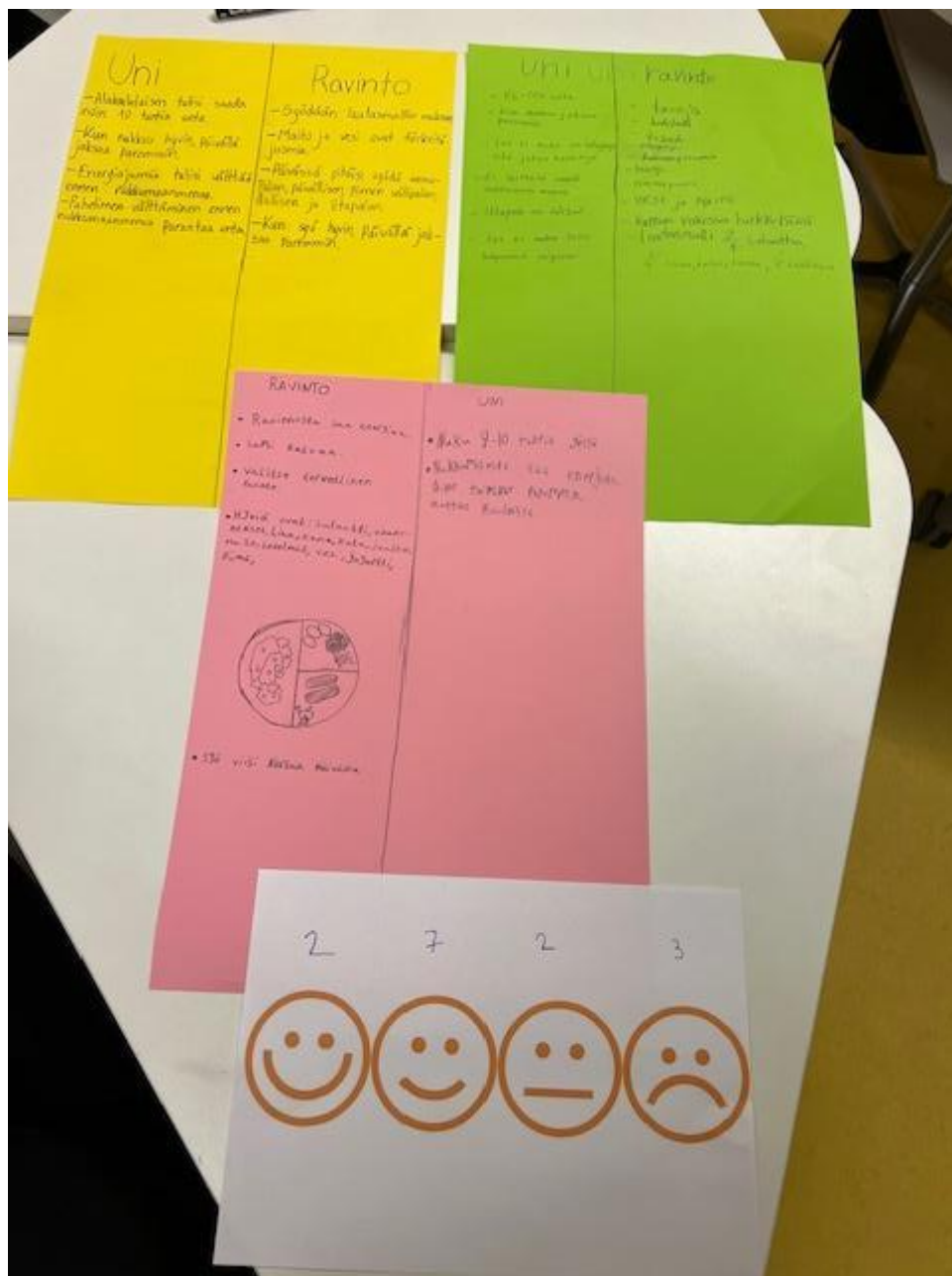


Kuva 2. Oppilaille jaetut kotiin vietävät infovihkokset



**Kuva 3.** Hymynaamataulukolla kerätyt oppilaiden palautteet





Kuva 4. Oppilaiden tuottamat ajatuskartat unesta ja ravinnosta sekä hymynaamataulukko

## 8 EETTISYYS

Luokassa olevien oppilaiden ja opettajien henkilöllisyyksiä ei tuotu ilmi missään tilanteissa ja noudatimme eettisiä periaatteita. Noudatamme vaitiolovelvollisuutta asioista mitä mahdollisesti tuli ilmi luokassa.

Säilytimme materiaalit eli ajatuskartat ja hymynaama taulukon sekä opasvihkoset, koska niistä ei ilmennyt kenenkään henkilöllisyyttä. Tämä ei näin riko salassapitovelvollisuutta.

Olemme perehtyneet opinnäytetyön tekstin sisältöön huolellisesti ja kaikki lähteet, joita opinnäytetyössä on käytetty ja merkitty tekstiin sekä lähdeluettelo, on tehty opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti.

Kirjallisuuskatsauksessa eettisyys ja luotettavuus kulkevat käsi kädessä koko prosessin ajan. (Kangasniemi ym. 2013, 291–301)

## 9 YHTEENVETO JA POHDINTA

Tässä osiossa pohdimme opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteiden toteutumista.

### 9.1 Tarkoituksen ja tavoitteiden toteutuminen

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli tehdä luento unesta ja ravinnosta sekä niiden vaikutuksesta hyvinvointiin ja jaksamiseen. Toiminnallisen osuuden tarkoitus oli muistuttaa oppilaita näistä kahdesta tärkeästä aiheesta sekä antaa heidän tuoda omia näkemyksiään ajatuskartan muodossa. Opasvihkosten tarkoitus oli muistuttaa myös vanhempia näiden teemojen tärkeydestä, sillä uskomme vahvasti näiden asioiden olevan tärkeitä. Koemme onnistuneen tässä opinnäytetyössämme, sillä saimme itse lisää tietoa aiheesta, jota pystymme hyödyntämään tulevana sosionomeina työssämme. Olemme iloisia myös hymynaama palautteesta, sillä suurin osa oppilaista koki tuokiomme olevan hyödyllinen. Luokanopettaja kertoi myös aiheen olevan todella hyvää kertausta oppilaille, sillä he olivat aiemmin käsitelleet samoja teemoja. Koemme myös, että kertausta on opintojen äiti ja näistä aiheista voisi puhua useasti ja erilaisissa tilanteissa.

Olemme ymmärtäneet opinnäytetyötä tehdessämme, kuinka laaja käsitys on terveellinen ravitseminen, uni ja psyykinen hyvinvointi ovat. Mielestämme olisi todella tärkeää jo neuvolasta lähtien puhua tuleville vanhemmille sekä lapsen synnyttyä laajemmin näistä aiheista, koska on vanhempien vastuulla opettaa lapsilleen terveellisen ravitsemuksen sekä unen aakkoset. Vanha sananlasku ”sen minkä nuorena oppii niin vanhana taitaa”, toimii mielestämme hyvin tässäkin asiassa.

Olisi myös tärkeää, että kouluruokailuun panostettaisiin enemmän. Esimerkiksi välipalojen lisääminen kouluruokailuun voisi lisätä oppilaiden jaksamista koulussa sekä antaa paremmat mahdollisuudet keskittymiseen tunneilla. Harvalla

oppilaalla on koulussa mukana eväitä, ja 6-luokkalaisilla päivät venyvät jo pitkiksi kouluissa, joten välipala tulisi tarpeelliseksi varsinkin koska lukiessamme aiheesta tuli ilmi, että on paljon oppilaita, jotka eivät syö riittävästi koulussa. Lisäksi toiminnallisessa opinnäytetyössämme kysyimme oppilailta heidän uni tottumuksistaan, ja suurin osa vastaajista kertoi nukkuvansa aivan liian vähän. Sen vuoksi olisi myös hyvä lisätä vanhempien tietoisuutta miten liian vähäinen uni vaikuttaa koulussa jaksamiseen.

Olemme pohtineet, miten tärkeää on, että lapsi ja nuori saa turvallisen aikuisen antamia rajoja myös liittyen uneen ja ruokailuun. Lapset ja nuoret kokeilevat rajojaan, joka on luonnollinen osa kasvuprosessia ja siksi on tärkeää olla aikuisena kertomassa näiden asioiden tärkeydestä.

Keskustelimme opinnäytetyötä tehdessämme ruokapöytätaivoista ja lisääntyneistä älylaitteiden käytöstä, jotka ovat tulleet valitettavasti monen perheen ruokapöytään sekä iltaisin sänkyihin. Olisi tärkeä opettaa jo pienille lapsille perinteiset ruokapöytä tavat ja miten tärkeää on luoda vuorovaikutustaitoja ruokaillessa. Ruokailu on paljon enemmän kuin vain välttämätön tapahtuma elintoimintojen ylläpitämiseksi. Ruokailu on sosiaalinen hetki, jossa voidaan jakaa keskustellen päivän tapahtumat. Ruokailu vahvistaa perhesuhteita ja ihmissuhteita sillä ruokapöydässä voidaan nauttia ruuasta ja samalla ja jakaa niin iloja kuin suruja.

Lopuksi pohdimme, että tulevina sosionomeina työskentelemme mahdollisesti lasten ja nuorten parissa, ja meidän mielestämme olisi ensisijaisen tärkeää tuoda opinnäytetyömme aihetta esille aina lukuvuosittain. Varhaisnuoret ovat todella herkässä kehitysvaiheessa siirtyessä yläasteelle, ja nämä asiat tulisi olla jokaisella lapsella sekä nuorella selkärangassa. Hyvä perusta terveelliselle pohjalle luodaan jo varhaisessa lapsuudessa ja tässä tarvitaan koulun sekä kodin yhteistyötä.

Varhaisessa lapsuudessa opitut elämäntavat ja asenteet ovat iskostuneet heille pysyvästi. Terveellisiin elämäntapoihin kuuluvat liikunta, ravintotottumukset,

lepo, rentoutumis- ja virkistäytyminen sekä suhde päihteisiin. Varhaisessa vaiheessa nuoruutta psyykinen terveys rakentaa turvallisen aikuistumisen sekä antaa vahvan pohjan sosiaalisille taidoille. Hyvinvoiva nuori on toimintakykyinen ja jokainen nuori kasvaa omaan tahtiin aikuiseksi.

## **9.2 Tavoitteiden täytyminen**

Opinnäytetyömme tavoitteemme tarkoituksena oli syventää meidän omia tietotaitojamme ja saada lisää ymmärrystä erilaisten taustojen merkityksestä ravinto- sekä unitottumuksiin. Luentomateriaalin tavoite oli saada oppilaat käsittämään aiheemme merkityksen kivan tekemisen kautta. Tarkoituksena oli pitää rento mutta opettavainen luento, jossa myös oppilailla oli tilaa omille ajatuksille. Tilaa oli myös huumorille sekä naurulle koska koemme, että ilon kautta tapahtuvat asiat sekä oppimiset ovat mielekkäitä. Saavutimme mielestämme tavoitteet, sillä luokassa vallitsi iloinen tunnelma, ja oppilaat myös nauroivat sekä pääsivät kertomaan omia ajatuksiaan.

## **9.3 Ammatillinen kehittyminen**

Kokonaisuudessa opinnäytetyö prosessimme sujui ilman suurempia haasteita. Aavistuksen verran hankaluuksia tuotti aikataulujen yhteensovittaminen työn, opiskelun ja perhe-elämän ohella. Meidän alkuperäinen suunnitelmamme oli unen ja ravinnon lisäksi liikunnan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin koska nämä kaikki nivoutuvat toisiinsa. Jouduimme kuitenkin rajaamaan opinnäytetyömme aiheita, koska psyykinen hyvinvointi on niin laaja käsite, että se tuotti meille hankaluuksia. Olisimme halunneet kertoa, kuinka suuri vaikutus liikunnalla on lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin, koska vapaa-ajan harrastukset ovat tärkeitä kehitysympäristöjä. Harrastukset ovat tukemassa lapsen ja nuoren itsetuntoa, tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Harrastukset myös antavat vastapainoa koulunkäynnille sekä siitä palautumiselle. On tärkeää, että lapsilla ja nuorilla olisi turvallinen paikka missä heille tarjottaisiin turvallinen sekä kannustava ympäristö. Tärkeää olisi, että he saisivat ilmaista tunteitaan sekä tarpeitaan avoimesti.

Koemme, että yhteiskunnan olisi tärkeää panostaa nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen ja mielenterveyspalveluiden saatavuuteen. Uskomme sen edistävän nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

#### **9.4 SWOT-analyysi opinnäytetyöllemme**

Vahvuuksiamme opinnäytetyössämme on kiinnostus lasten ja nuorten hyvinvointia kohtaan. Haluamme auttaa lapsia ja nuoria voimaan paremmin niillä taidoilla ja resursseilla mitä meillä on. Halusimme luoda värikkään, iloisen ja helppolukuisen oppaan edullisin kustannuksin.

Heikkouksina koimme aikataulujen yhteen sovittamisen arjen kiireiden keskellä. Tekijöinä olimme aivan uuden asian äärellä, sillä kumpikaan tekijöistä ei ollut koskaan aiemmin tehnyt opinnäytetyötä, joten olimme kokemattomia. Aiheen rajaus tuotti eniten mielestämme haasteita, sillä meitä tekijöitä kiinnosti liikunnan merkitys lasten ja nuorten hyvinvointiin, mutta aihe täytyi rajata, että se pysyisi tekijöille selkeämpänä sekä aikataulullisesti järkevämpänä.

SWOT-analyysiin kirjoitetut mahdollisuudet toteutuivat ja kertasimme itselle tuttuja aiheita, mutta opimme myös paljon uusia asioita sekä näkökulmamme laajeni. Opinnäytetyömme aihe tulisi olla itsestäänselvyys ihmisille mutta ymmärsimme kirjallisuuden ja tutkimusten myötä, että vaikka tietoa sekä taitoa on ihmisille tarjolla, niin vaaditaan ympäristöltä myös paljon, että pystytään muutokseen. Ymmärsimme, myös miten tärkeää on, että aikuiset ihmiset tukevat lapsia ja nuoria luomaan terveellisen perustan elämälle. Koulun ja kodin yhteistyön merkitys on huomattava asia minkä oivalsimme. Opinnäytetyössämme tehdyt opasvihkoset olivat tarkoitettu kotiin huoltajille, mutta oivalsimme, että on hyvä antaa myös opasvihkoset opettajille.

Uhkina oli, että oppilaat eivät vie opasvihkosia kotiin asti. Osa oppilaista laittoi opasvihkoset reppuihinsa ja kertoivat vievänsä ne kotiin, mutta osa oppilaista teki niistä paperilennokit kuten olimme ennakoineetkin. Pelkäsimme, että oppaan

sisältö olisi liian vajavainen tai siinä olisi liikaa luettavaa, eikä se näin ollen olisi hyödyllinen. Tämä osoittautui kuitenkin turhaksi koska opas oli lyhyt ja selkeä sekä kauniiden kuvien ansiosta miellyttävää luettavaa. Olimme kirjanneet SWOT-analyysin uhkiin, että opas ei miellyttäisi perheitä - Tähän emme tiedä vastausta, koska emme ole saaneet palautetta jälkikäteen opasvihkosten käytöstä perheissä. Toivomme tietenkin, että oppilaat ovat vieneet koteihinsa huoltajilleen tekemämme opasvihkoset. Luokanopettaja kertoi meidän toiminnallisen osuutemme olevan hyvää kertausta ja oppilaat kertoivat, että tuokio oli myös mukavaa vaihtelua oppitunteihin. Jatkotutkimuksena voisimme mahdollisesti tulevaisuudessa lisätä liikunnan osuuden uneen ja ravitsemukseen.

## LÄHTEET

Aronen, A-M. & Pihl, S. 2012. Unen taidot. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Duodecim. Uni, muisti ja oppiminen. [Uni, muisti ja oppiminen \(duodecimlehti.fi\)](http://duodecimlehti.fi)

Viitattu 8.4.2024

Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni – hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Helsinki. WSOY.

Kangasniemi, M. Utriainen, K. Ahonen, S. Pietilä, A. Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoonsa

Keltikangas-Järvinen, Liisa.1994. Hyvä itsetunto. Juva. WSOY.

[Koululaisen uni 6–12 vuoden iässä - THL Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lapset, nuoret ja perheet. Hyvinvointi ja terveys. Koululaisen uni 6–12 vuoden iässä.](#)

Viitattu 8.1.2024

[Koululaisten ja nuorten suunterveys | Hammaslääkäriliitto \(hammaslaakariliitto.fi\)](#)

[viitattu 3.4.2024](#)

[Koulupäivän aterioilla kohti terveyttä - Miten toteutuu ravitsemuksellisesti riittävä kouluateria? | Tieto käyttöön \(tietokayttoon.fi\)](#) Tieto käyttöön. Ajankohtaista.

Koulupäivän aterioilla kohti terveyttä – Miten toteutuu ravitsemuksellisesti riittävä kouluateria. Viitattu 8.1.2024

Käypähoito. Riittävä uni. Viitattu 28.3.2024. <http://www.kaypahoito.fi/nix02713>



Opetushallitus. Kouluruokailu. Viitattu 7.4.2024. [Kouluruokailu | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)

Partinen, M. & Huutoniemi, A. 2020. Nuku hyvin. 1. uudistettu painos. Jyväskylä: Docendo Oy

Pakeman, Sinikka. 2000. Terveellisen ravinnon aakkoset-uusinta tietoa suomalaiselta ravintoterapeutilta. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Partinen, M. & Tyrkkö, M. 2007. Terve uni. Helsinki: WSOY

PMBOK Guide – Fourth Edition. 2008. Project Management Institute Inc.

[PK-RH riskienhallinta - Nelikenttäanalyysi - SWOT](#) (Nelikenttäanalyysi- Swot, Suomen Riskienhallintayhdistys) Viitattu 8.1.2024

Rautavirta K., Schwab, U., Valsta, L., Laatikainen T. & Kurppa S. 2021. Ravitsemustiede. 8. uud. painos. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Ruokavirasto. Ravitsemussuositukset. Viitattu 3.4.2024. [ravitsemussuositukset 2014 fi web versio 5.pdf \(ruokavirasto.fi\)](#)

Ruokavirasto. 2022b. Lautasmallit. Viitattu 28.03.2024. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli>

Stenberg, T. 2007. Hyvää yötä, kohti parempaa unta. Helsinki. Edita Prima oy.

Sydänliitto. Ateriarytmin kulmakivet. Viitattu 28.3.2024. [Ateriarytmin kulmakivet - Sydänliitto \(sydan.fi\)](#)

Terkkapankki. Unen vaiheet. 2022. Viitattu 16.4.2024. [Uni :: terkkapankki \(webnode.fi\)](#)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Lasten ja nuorten mielen hyvinvointi. 2024. Viitattu 10.4.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielen-hyvinvointi>

Terveyskirjasto. Ravinto ja suunterveys. Viitattu 3.4.2024. [Ravinto ja suun terveys - Terveyskirjasto](#)

Valtioneuvosto. [Suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristö ja toimenpideehdotukset sen kehittämiseen terveyttä edistäväksi \(valtioneuvosto.fi\)](#) viitattu 6.4.2024

Vuorinen, T. 2013. Strategiakirja: 20 työkalua. Talentum.

Uniliitto. Teini-ikäisten nuorten uni. Viitattu 8.4.2024 [Teini-ikäisten nuorten uni – Uniliitto](#)

## LIITTEET

### Liite 1

Oppilaille jaetut infovihkokset unesta ja ravitsemuksesta.

