

”TIEDÄ MITÄ JUOT”

Tietopaketti energiajuomista

Aija Myllymäki, Tiina Takalo

Opinnäytetyö

Syksy 2014

Hoitotyön Koulutusohjelma

Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma

Tekijä(t): Aija Myllymäki, Tiina Takalo
Opinnäytetyön nimi: ”Tiedä mitä juot” – tietopaketti energiajuomista
Työn ohjaaja(t): Liisa Kiviniemi, Merja Männistö
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2014
Sivumäärä:

Energiajuominen käytöstä aiheutuu varsinkin kasvavalle nuorelle haittoja, joita voitaisiin ehkäistä. Jos heidän tietoonsa tuotaisiin tosiasioita energiajuomista ja siitä, mitä vaikutuksia niillä on.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Ylivieskalaisten nuorten tietoa energiajuomista. Siitä mitä energiajuomat sisältävät ja, mitä haittaa sen käytöllä voi olla, jos energiajuomia käyttää väärin tai enemmän mitä suosituksissa sanotaan. Lisäksi haluamme tuoda esille, mitä vaaroja energiajuomien käyttöön liittyy, kun sitä käytetään esimerkiksi alkoholin kanssa ja miten se vaikuttaa kasvavaan nuoreen.

Opinnäytetyön tavoitteena on myös että nuoret olisivat valistuneempia energiajuomien käyttäjiä ja miettisivät sen käytön tarpeellisuutta enemmän. Tätä kautta myös energiajuomien kulutus nuorison keskuudessa vähentyisi.

Eri lähteitä käyttäen perehdyimme nuorten kasvuun ja kehitykseen. Me hankimme lisää tietoa myös energiajuomista ja sen vaikutuksista ihmiseen. Päätimme toteuttaa opinnäytetyömme projektina koska sitä menetelmää käyttäen saimme lisättyä parhaiten nuorten tietoa. Projektin toteutettiin opetustuokiona Jokirannan koulun 7 – luokkalaisten kanssa. Tuotteena tehty dvd jää koulun käytettäväksi.

Projektin avulla saimme lisättyä luokkalaisten tietoa energiajuomista joka selvisi tuokion aikana teettämistä testeistä. Opetustuokion aikana tehdyistä testeistä ilmeni myös että lähes kaikkien vastaukset paranivat tuokion jälkeen. Saatua palautetta oli myös positiivista.

Asiasanat: energiajuomat, nuoret, päihteet, projekti, ennaltaehkäisy

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

Author(s): Aija Myllymäki, Tiina Takalo
Title of thesis: "Know what you drink" -The information pack energy drinks
Supervisor(s): Liisa Kiviniemi, Merja Männistö
Term and year when the thesis was submitted: autumn 2014
Number of pages:

We chose this as our subject, because we think that the youth has increased their use of energy drinks plenty, and however, this subject is not discussed enough. Energy drinks cause especially to a growing young, harms that could easily be prevented, if the facts of energy drinks and their effects were brought to their awareness.

Our object is to give the Ylivieska`s youth the knowledge of what energy drinks really are and what their use can cause if they are use wrong or using them more than in the recommendations. We would also like to bring out the dangers that appear when they are being used with alcohol and how it affects to the growing body.

In a bigger picture our objective is that young people would be a lot more enlightened about energy drinks and would consider whether or not its use is really necessary. Through this way the youth could diminish.

Using different sources we studied the adolescent`s growth and development. We also got more information about energy drinks and it is effects on the human being. We decided to carry out our thesis as a project because while using that method, we managed to increase the knowledge the best. The project was carried out as a lesson to Jokiranta`s 7th –graders. The dvd that has been made as a product remains for the school to be used.

With the help of the project we managed to increase knowledge of energy drinks to the students. In the inquiries that were done during the lesson, it was shown that nearly everyone`s answers had improved. The receives feedback also was positive.

Keyword: energy drinks, young people, intoxicants, project, prevention

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	3
ABSTRACT	4
1 JOHDANTO	6
2 YLÄKOULUIKÄISEN NUOREN KEHITYKSEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT....	9
2.1 Näkökulmia nuoren fyysisestä, sosiaalisesta ja psyykkisestä kehityksestä.....	10
2.2 Keskittymisvaikeus ja adhd.....	11
2.3 Uni ja unenlaatu.....	12
3 ENERGIAJUOMAT JA NIIDEN VAIKUTUKSET NUOREEN	14
3.1 Energiajuoma ja sen vaikutukset	14
3.2 Kofeiinin vaikutus nuoren terveyteen	16
4 VÄÄRINKÄYTTÖ JA RIIPPUVUUS	18
5 ENNALTAEHKÄYSYN TÄRKEYS	20
5.1 Ryhmäohjaus opetusmuotona.....	21
5.2 Dvd opetusmateriaalina.....	22
6 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	24
7 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	25
7.1 Projektin suunnittelu.....	25
7.2 Projektin toteutus.....	27
Opetustuokion toteutus	30
8 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	30
8.1 Oppilailta ja opettajalta saatu palaute	31
8.2 Itsearviointi.....	32
9 POHDINTA	34
LÄHTEET	36
LIITTEET	41

1 JOHDANTO

Valitsimme tämän aiheen, koska tutkimusten mukaan nuorten energiajuomien käyttö on lisääntynyt runsaasti ja kuitenkin aiheesta ei keskustella tarpeeksi. Pohjoismaisessa riskiarviointihankkeessa on tutkittu, että viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana lasten ja nuorten keskuudessa kofeiinipitoisten juomien kuten kolajuomien ja energiajuomien käyttö on lisääntynyt huomattavasti. Energiajuomien käyttö yhdessä alkoholin kanssa, on ollut yhteydessä kuolemantapauksiin. (Meltzer. Fotland. Elind. Alexander. Hallström. Lam. Liukkonen. Petersen & Solbergsdottir. 2008. Hakupäivä 6.10.2014.) Energiajuominen käytöstä aiheutuu varsinkin kasvavalle nuorelle haittoja, joita voitaisiin ehkäistä, jos heidän tietoonsa tuotaisiin, tosiasioita energiajuomista ja siitä, mitä vaikutuksia niillä on.

Nuoret tietävät energiajuomien hyödyistä ja siitä, että niitä käytetään piristävinä aineina kun tarvitaan lisää energiaa tai esimerkiksi lisää suorituskykyä urheilu-suoritukseen. Kuitenkaan heillä ei ole riittävästi tietoa siitä, mitä haitallisia vaikutuksia energiajuomilla voi olla ja varsinkin siitä, mitä energiajuomien sisältämä kofeiini voi elimistölle aiheuttaa.

Ajatuksenamme on tuoda nuorten tietoon energiajuomien haittavaikutukset ja se mitä siitä seuraa, kun nuoret käyttävät energiajuomia liikaa tai väärin tarkoituksin. Koulu on hyvä paikka tuoda julki tietoa energiajuomista, ja samalla antaa koululle oppimateriaalia tulevia nuoria varten. Koska, koulujen opetusmateriaaliin kuuluu erilaisista päihdyttävistä aineista valistaminen. Dvd:n teko oli hyvä väline opetustuokion järjestämiseen, koska on tutkittu että dvd:n avulla asiat voivat jäädä paremmin mieleen ja olemme itse samaa mieltä (Meisalo, Sutinen & Tarhio 2003, 151–153).

Videossa on kyse opetuksen ja oppimisen hyvässä yhtälössä aktiivisesta ja analyysoivasta, reflektioivasta ja kyseenalaistavasta suhteesta liikkuvaan kuvaan. Enenemässä määrin sillä on, myös tuottava suhde. Video voi edesauttaa oppimista, mikäli sitä tuetaan ja oppimisen kannalta enemmän on kyse siitä, mitä oppilaat tekevät ennen, videon aikana ja sen jälkeen. Videon avulla opiskelija

voidaan herättää ja saada kiinnostumaan, sen avulla voidaan erottaa myös tutut kohteet toisistaan. Videon avulla voidaan myös tukea faktojen muistamista, esimerkiksi yhdistämällä viihdyttävä sisältö, ja muistettava fakta. (Hakkarainen & Kumpulainen. 2011. Hakupäivä 6.10.2014.)

Kohderyhmänämme olivat Ylivieskan Yläkoulun (Jokirannankoulun) 7 –luokan 20 oppilasta. Projektistamme hyötyvät Ylivieskan yläkoulu ja siellä opiskelevat nuoret. Tekemämme dvd jää koululle, ja koulu voi sitä käyttää opetusmateriaalinaan myöhemminkin.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että oppilaat jakavat projektistamme saatua tietoa eteenpäin kavereilleen. Toivottavasti myös vanhemmat ja sisarukset saavat tietoa projektimme kautta.

Projektia tarvitaan, koska nuorten energiajuomien käyttö piristeenä ja viihdekäyttönä on yleistynyt. Nuorten energiajuomien kulutus on lisääntynyt, ja kuitenkin tietoa energiajuomista, on vain vähän. Kouluissa nuoret juovat energiajuomia, vaikka niiden myyntiin on suositusikärajana 15, kuitenkin myös alle tämän ikäiset saavat jostain juomia. Huolestuttavaa on myös, että energiajuomia käytetään osana jonkin muun päihdyttävän aineen kanssa, esimerkiksi alkoholin.

Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen EFSA:n julkaisemassa raportissa todetaan, että nuoret kuluttivat energiajuomia eniten ja heistä 68 % oli nauttinut vähintään kerran viimeisen vuoden aikana energiajuomaa. Keskimäärin kulutus oli 2.1l kuukaudessa, ja yleisempää se oli 15–18 vuotiailla. Eroja eri EU maiden välille havaittiin, ja Suomi sijoittui tutkimuksessa EU:n keskivertoon. (Evira. 2013. Hakupäivä 6.10.2014.)

Energiajuomien käyttö nuoruusiällä, on kasvanut kansainvälisesti koko maailmassa. Se on ajankohtainen monessa kaupungissa, ja siitä tiedetään vain vähän. Uusia tutkimuksia aiheesta on jonkin verran ulkomailla, mutta Suomessa niitä on vain vähän. Mediassa jonkin verran puhutaan energiajuomista, mutta se ei ehkä kuitenkaan tavoita nuorisoa niin hyvin kun aikuisväestöä.

Projektimme tuloksena laaditaan tuote, jonka käyttöoikeus ja muokkausoikeus ovat Ylivieskan yläkoululla, mutta meille jää tekijänoikeus. Joka tarkoittaa sitä

että Ylivieskan yläkoulu saa jatkossa käyttää DVD:tä, ja päivittää sen sisältöä, mutta he eivät saa myydä sitä eteenpäin. Lisäksi Oulun ammattikorkeakoulu saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyöhön, ja siihen liittyvään materiaaliin. Heillä on oikeus säilyttää opinnäytetyötä, ja käyttää sitä opetus- ja tutkimustoiminnassa, kirjastopalveluissa, toimintansa esittelyssä ja markkinoinnissa ja muussa tavanomaisessa toiminnassaan.

2 YLÄKOULUIKÄISEN NUOREN KEHITYKSEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Murrosikä on nuorelle myllerryksen aikaa, nuoren kehityksessä tapahtuu muutoksia, jotka vaikuttavat nuoreen monella tapaa. Toisaalta nuori aikuistuu ja alkaa irtaantua vanhemmistaan, mutta toisaalta hän ei ole vielä aikuinenkaan. Kavereiden mielipiteet ja ajatukset tulevat nuorelle tärkeämmiksi kuin ennen, koska samassa tilanteessa olevat nuoret ymmärtävät toisiaan. Tässä vaiheessa nuori voi kapinoida vanhempiaan vastaan ja kokeilee eri asioita, myös energiajuomia ja esim. alkoholia tai tupakkaa. Energiajuoman sisältämä kofeiini vaikuttaa nuoren elimistössä eritavoin, kuin aikuisen elimistössä ja aiheuttaa esimerkiksi keskittymisvaikeuksia ja unihäiriöitä, liikaa nautittuna. Myös alkoholin tai lääkkeiden kanssa nautittuna energiajuoma, voi aiheuttaa vakaviakin oireita. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 72.)

Tässä iässä nuori on jo murrosikäinen, joka tarkoittaa aikaa, jonka aikana nuoresta kasvaa aikuinen ja hänen sukupuoliset ominaisuutensa kehittyvät. Murrosikä alkaa yleensä viimeistään 12 vuoden iässä, ja sen aikana nuorella tapahtuu muutoksia niin fyysisessä, kuin sosiaalisessakin kehityksessä. Lisäksi vahvasti murrosikään kuuluu nuoren seksuaalinen ja henkinen kehitys. Murrosikä jatkuu aina siihen asti, kunnes nuori on 17–18-vuotias. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 72.) Tämä on ihmisen elämän nopein ja laaja-alaisin kehitysvaihe. Suurimmat muutokset tapahtuvat nuoren psyykkisessä, sosiaalisessa, fyysisessä ja seksuaalisessa kehityksessä. Lapsen vartalo muuttuu aikuisen vartaloksi, oma ja muiden seksuaalisuus alkaa kiinnostaa enemmän, ja suhde omiin vanhempiin muuttuu. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, hakupäivä 14.10.2012.) Nuoren tunne-elämä heittelee ja aiheuttaa hämmennystä nuorelle itselleen, sekä hänen perheelleen. Nuori alkaa itsenäistyä ja irrottautua vanhemmistaan, jolloin syntyy paljon ristiriitoja. Nuori alkaa kyseenalaistaa ja kritisoida asioita, näin nuori alkaa etsiä omaa tietään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, hakupäivä 14.10.2012.)

2.1 Näkökulmia nuoren fyysisestä, sosiaalisesta ja psyykkisestä kehityksestä

Tytön ja pojan fyysinen kehitys on erilaista. Tyttöillä murrosikä alkaa noin kaksi vuotta aikaisemmin, kuin pojilla. Ensimmäisiä merkkejä siitä on rintojen kasvu, ja kuukautisten alkaminen. Pojilla murrosiän ensimmäisiä merkkejä, ovat kives-ten kasvu ja äänen murros. Yhteisiä merkkejä ovat häpykarvoituksen kasvu, ihon rasvoittuminen ja pituuskasvu, joka alkaa päästä, käsistä ja jalkateristä. Yksilöllisiä eroja fyysisessä kasvussa on paljon. Pojilla kehitys kestää noin kolme ja puoli vuotta, ja tyttöillä neljä vuotta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, hakupäivä 14.10.2012.)

Murrosikään kuuluu kasvupyrähdys, joka tarkoittaa sitä, että elimistössä olevat sukupuolihormonit aikaansaavat kasvun kiihtymisen. Tänä aikana nämä hormonit jouduttavat luuston kypsymistä ja kasvurustojen luutumista. Hormonit pysäyttävät myöhemmin niiden kasvun, jolloin nuori saavuttaa oman pituutensa. Ennen kasvupyrähdystä nuoren paino alkaa nousta. Murrosikä alkaa aikaisemmin, kuin nuoren vanhemmilla ja tämä kasvaa vanhempiaan pitemmäksi. Murrosiän alkuun, vaikuttavat vanhempien murrosiän alku. (Koistinen ym. 2004, 72–73.)

Ihmisen seksuaalinen kehitys on koko elämänläpi jatkuva prosessi, johon vaikuttavat perinnöllisyys ja ympäristö. Suurin merkitys on perinnöllisillä tekijöillä, jotka vaikuttavat hormonaalisten säätelyjärjestelmien kehittymisessä, näiden hormonien toiminnalla on suurin merkitys murrosiässä. Sukupuolinen kehitys onkin aktiivisimmillaan sikiökaudella ja murrosiässä. Kotoa opitut ja muualta saatu tieto vaikuttavat myöhemmin nuoren seksuaalikäyttäytymiseen, käyttäytymiseen vaikuttaa myös sukupuolitoimintoja säätelevä aivokuori. (Koistinen ym. 2004, 77.)

Nuoren seksuaalinen kehitys alkaa pojilla seksiväritteisinä puheina ja käyttäytymisenä, tyttöillä enemmän tunteina ja unelmina. Tässä vaiheessa kaikki seksiin liittyvä kiinnostaa ja kiehtoo. Nuori tulee tutuksi oman kehonsa kanssa. Tässä vaiheessa nuoret eivät kykene vakavaan seurusteluun. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, hakupäivä 14.10.2012.)

Sosiaaliset suhteet muuttuvat kaveripainotteisemmiksi, jolloin opitaan toisen huomioimista, luottamista, antamista ja saamista, sekä koetaan myös pettymyksiä. Kehitykselliseksi riskiksi todetaan yksinäisyys. Tällainen riski tulisi huomata ajoissa, jolloin nuori ja aikuinen voisivat yhdessä etsiä keinoja tilanteen ratkaisemiseksi. Kaverit ovat kasvavan nuoren peili, jolla nuori peilaa myös itseään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, hakupäivä 14.10.2012.)

Nuoren psyykinen kehitys ja minäkuvan muokkaaminen, alkavat kun lapsi tulee murrosikään. Varhaisnuoruudessa (12-16-vuotias) lapsia alkaa muuttua kehonkuvaltaan aikuisemmaksi, ja tämä on nuorelle raskasta aikaa. Hän kokee kehonsa hallitsemisen vaikeutuvan ja entisen kehon kuvan hajoavan. Tässä iässä nuori voi luulla aikuisten arvostelevan häntä, tämän seurauksena nuori usein kieltää tunteensa ja varoo paljastamasta ajatuksiaan aikuiselle. Tässä iässä varsinkin tyttöjen sairastavuus syömishäiriöihin on hyvin yleistä, tai he saattavat käyttäytyä hyvin seksuaalisesti. Aikuisella onkin suuri merkitys nuoren elämässä rajojen asettajana ja auttavana henkilönä nuoren sisäisten paineiden hillitsemisessä. (Friis, Seppänen & Mannonen 2006, 46.)

Keskinuoruudessa 16–18-vuotias nuori irrottautuu ja itsenäistyy vanhemmistaan. Tässä iässä vanhemmat ovat edelleen nuorelle tärkeimmät aikuiset elämässä, mutta nuoren on tärkeää olla ikäistensä seurassa. Jotta hänen minuuksensa ja identiteettinsä voi kehittyä normaalisti. Keskinuoruuden vaiheessa erokokemukset voivat haavoittaa nuorta, jolloin hänen kehonsa ja seksuaalisuutensa ymmärtäminen voi häiriintyä. (Friis ym. 2006, 46.)

2.2 Keskittymisvaikeus ja adhd

Keskittymisellä tarkoitetaan ajatuksen ja huomion kiinnittämistä johonkin tiettyyn asiaan tai kohteeseen. Ajatusten harhailua ja keskittymisen vaeltelua, sisäisten ja ulkoisten asioiden välillä tapahtuu silloin, kun ihminen ei keskity, eli ihminen ei pysty kontrolloimaan tietoista ajatteluaan. Keskittyminen tarkoittaa sitä, että ihminen tietoisesti pois sulkee ulkoiset tekijät suorituksen tieltä. (Suur-Helsingin sensomotorinen keskus. 2005–2012, hakupäivä 31.10.2012.)

Keskittymisvaikeuksilla tarkoitetaan sitä, että nuoren on vaikea keskittyä tiettyyn asiaan. Hänen on vaikeaa, esimerkiksi saada jokin työ tehtyä valmiiksi tunnilla. Hänen ajatuksensa vaeltavat, hänen on vaikeata istua paikoillaan ja hän tarkkailee jokaista muutosta ympäristössään. (Suur-Helsingin sensomotorinen keskus. 2005–2012. hakupäivä 31.10.2012.) Sairaudesta puhutaan vasta silloin, kun nuorella esiintyy oireita useissa eri ympäristöissä, ne kestävät pitkään ja ovat voimakkaita. Tällaiset oireet aiheuttavat nuorelle muitakin ongelmia, ja vaikuttavat hänen toimintakykyynsä. Nuoren keskittymishäiriö vaikuttaa koko nuoren perheeseen. (Saarinen E. 2006. hakupäivä 31.10.2012.)

Tarkkaavaisuus- ja yliaktiivisuushäiriö joka heikentää ihmisen toimintakykyä ja aiheuttaa impulsiivisuutta. Adhd:n yhteyteen liitetään myös muita neurologisia ja psykiatrisia häiriöitä, mutta se on myös joidenkin ihmisten ominaispiirre, jota esiintyy eri tavoin nuoren elämässä. Ennen kuin voidaan todeta adhd oireyhtymä, on oireita oltava tavallista enemmän, kesto ainakin puoli vuotta ja ne eivät sovi paremmin mihinkään muuhun psykiatriseen häiriöön. Koska tarkkaamattomuutta ylivilkkautta ja impulsiivisuutta saattaa esiintyä monista eri syistä, monissa eri tilanteissa. (ADHD-liitto ry, hakupäivä 31.10.2012.)

2.3 Uni ja unenlaatu

Uni on nuorelle tärkeää, koska silloin aivot käsittelevät päivän tapahtumia ja järjestää ne muistiin. Yön aikana elimistö lepää ja korjaa itseään, mm. sydämen syke hidastuu, kuona-aineita poistuu ja ihosoluja uusiutuu. Koska yön aikana elimistö ei saa ravintoa, erittää nuoren elimistö kasvuhormoneja estämään ravinnonpuutteen haittoja. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 141.)

Nuori tarvitsee unta noin 10 tuntia vuorokaudessa, aikaisemmin opittu nukku- maan meno aika saattaa siirtyä myöhemmäksi, mutta nuori tarvitsee unta yhtä paljon kuin aikaisemminkin. Tässä iässä myös aamuväsymys on yleisempää. Tietyissä rajoissa aamuväsymys on normaalia, mutta se voi johtua myös liian vähäisestä unesta, jolloin se kehittyy univajeeksi. Univaje voi aiheuttaa haittoja

kasvavan nuoren terveydelle, se haittaa oppimista ja keskittymiskykyä, lisää riskiä sairastua esimerkiksi diabetekseen, koska väsyneenä syö enemmän runsas kalorisia ruokia jolloin paino lisääntyy. Myös päänsärky voi lisääntyä väsymyksestä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, hakupäivä 20.12.2012.)

3 ENERGIAJUOMAT JA NIIDEN VAIKUTUKSET NUOREEN

3.1 Energiajuoma ja sen vaikutukset

Energiajuoma on virvoitusjuoma, joka sisältää kofeiinia, tauriinia, guaranaa tai glukuronolaktoni. Nämä edellä mainitut aineet ovat piristäviä yhdisteitä, joilla oletetaan saavuttavan juoman piristävä vaikutus. Se ei sisällä muita virvoitusjuomia enemmän sokereita. Lisäksi niihin usein on lisätty huomattava määrä B-ryhmän vitamiineja, inositolia ja koliinia. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010, hakupäivä 14.10.2012.)

Kofeiinia saadaan eri kasvien lehdistä, siemenistä ja hedelmistä. Yleisimmin niitä käytetään kahvissa, colajuomissa ja teessä. Kofeiinilla on piristävä vaikutus, joka kestää riippuen ihmisen aineenvaihdunnasta ja nautitusta määrästä, muutaman tunnin ja sen vaikutus on yksilöllistä. Kofeiini saattaa aiheuttaa sydämen tykytystä ja vapinaa ihmisillä, jotka ovat yliherkkiä kofeiinille, raskaana oleville tai lapsille. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010, hakupäivä 14.10.2012.)

Tauriini on aminohappo, jota muodostuu elimistössä metioniini- ja kysteiiniaminohappojen aineenvaihdunnan lopputuotteena. Sitä saadaan paljon kalasta, lihasta ja äyriäisistä. Kasveissa sitä on vain vähän. Tauriinia esiintyy ihmisen aivoissa, keskushermostossa se muun muassa estää kouristuksia ja vaikuttaa kivunlievitykseen ja lämmönsäätelyyn. Tauriinin ei tiedetä aiheuttavan suurinaakaan annoksina havaittavia haittavaikutuksia. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010, hakupäivä 14.10.2012.)

Guarana sisältää 3,5-5 % kofeiinia ja lisäksi tauriinia, joten sen vaikutukset ovat samanlaiset kuin kofeiininkin. Sitä saadaan guaranakasvista, jota alkuperäiskansat ovat käyttäneet vuosituhansien ajan luonnonlääkkeenä sen hyvien vaikutusten takia. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010, hakupäivä 14.10.2012.)

Glukuronolaktoni on elimistössä glukoosista muodostuva aine. Sitä tarvitaan muun muassa sidekudoksen muodostuksessa. Sen esiastetta esiintyy kasvikumeissa. Tauriinin tavoin sillä ei ole havaittavia haittavaikutuksia suurinakaan pitoisuuksina. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010, hakupäivä 14.10.2012.)

Energiajuomia markkinoidaan sen piristävällä vaikutuksella ja sen vaikutuksella suorituskykyyn. Sen sanotaan parantavan keskittymiskykyä ja kestävyyttä. Käyttäjryhmäksi suositellaan urheilijoita, opiskelijoita ja ihmisiä, jotka työssään tarvitsevat pitkäkestoista keskittymistä. Kuitenkaan energiajuomien haitoista ja sivuvaikutuksista ei markkinoida, näin ollen ihmisillä on puutteellista tietoa energiajuomista. (Energy drinks: health risks and toxicity, hakupäivä 17.2.2013.)

Energiajuomien käyttö kohtuullisissa määrissä, ei tiedetä aiheuttavan terveydelle haittoja. Suurina annoksina käytettynä energiajuomien haitoista ei ole tutkimuksia, mutta sitä ei kuitenkaan suositella esimerkiksi alkoholin kanssa käytettynä. Myöskään energiajuoman sisältävien kofeiinin ja tauriinin yhteisvaikutuksia ei ole tutkittu ihmisillä, mutta eläinkokeissa niiden yhteiskäyttö vaikutti eläinten keskushermostoon ja sydämen toimintaan. (Aro 2008, hakupäivä 20.12.2012.)

Kofeiinilla on myös vaikutuksia ihmisen mielenterveyteen. ihmiset jotka käyttävät kofeiinia kohtuullisesti 4–6 kuppia vuorokaudessa, kokivat tutkimuksen mukaan kofeiinin vaikutukset positiivisina. Kuitenkin lähteessä kerrotaan suurella osalla näistä ihmisistä olevan piilevä riippuvuus, joka esiintyy vieroitusoireina, kuten päänsärkynä käytön lopettamisen jälkeen. Kofeiiniherkkä ihminen voi saada jo yhden kupin juotuaan psyykkisiä oireita, kuten ahdistuneisuutta ja paniikkituntemuksia. Ylikiihottumista kofeiini aiheuttaa henkiöillä, jotka olivat juoneet kahvia 6 kuppia vuorokaudessa, tämä voi pahentaa tiettyjä psykiatrisia sairauksia. Yli 8 kuppia juovien keskuudessa, saattaa aiheuttaa yksittäistapauksissa maniaa ja deliriumin kaltaisen tilan. Se voi myös pahentaa psykoottista oireilua. (Kiiänmaa ym. 2003, 434.)

3.2 Kofeiinin vaikutus nuoren terveyteen

Kofeiini vaikuttaa nuorten unenlaatuun ja voi aiheuttaa nuorelle unihäiriöitä, se kiihdyttää keskushermoston toimintaa, jonka kautta se vaikeuttaa nukahtamista ja lyhentää yöunia. Tutkimuksia aiheesta on tosin tehty vähän. Jo 50mg annoksilla kofeiinia 50kg painavalla nuorella aiheuttaa kofeiinin sietokyvyn kasvua. Se on merkki riippuvuudesta kofeiiniin. Haittavaikutuksia kuten ahdistuneisuutta ja jännittyneisyyttä havaitaan 125mg annoksilla, kun sitä käytetään päivittäin. Pienikokoisemmilla nuorilla haittavaikutuksia, voi ilmetä pienemmilläkin annoksilla. Kofeiinin sietokyvyn nousuun liittyy, myös huomattava vieroitusoireiden riski. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010, hakupäivä 20.12.2012.)

Energiajuomat voivat sisältää eri määriä kofeiinia. Tätä on vaikea määritellä tarkkaan, koska energiajuomien sisältämä guarana sisältää myös kofeiinia (noin 40–80 mg / g guaranauutetta), eikä sitä välttämättä ilmoiteta erikseen tuoteselosteessa. Näin ollen kofeiinin määrä energiajuomissa voi olla suurempi, mitä tuoteselosteessa sanotaan. Energiajuoman ja sen sisältämän kofeiinin vaikutukset elimistöön ovat yksilöllisiä, ja jopa 50mg annos kofeiinia voi aiheuttaa sydämen tiheälyöntisyyttä ja sekavuutta. (Energy drinks: health risks and toxicity, hakupäivä 17.2.2013.)

Energiajuomien haittavaikutukset lisääntyvät, jos nuorella on jokin perussairaus. Sokeri ja kofeiini yhdessä voivat lisätä ruokailun jälkeistä hyperglykemiaa ja tämän vuoksi se on vaarallista nuorilla, joilla on diabetes. Lisäksi se on yhteyksissä lihavuuteen, kohonneeseen verenpaineeseen ja hammasvaurioihin. Energiajuomien on havaittu vaikuttavan, myös elimistön kalsiumin puutteeseen vähentämällä kalsiumin imeytymistä suolistossa. Jjuuri nuoruusikä on tärkeää aikaa, jolloin kalsiumia tarvitaan luuston kehittymiselle. Sydäntapahtumien riski voi olla, myös suurempi nuorilla, joilla on diagnosoitu ADHD. (Health Effects of Energy Drinks on Children, Adolescents, and Young Adults, hakupäivä 17.2.2013.)

Liiallinen kofeiinin nauttiminen voi aiheuttaa rytmihäiriöitä, levottomuutta, hermostuneisuutta, vatsavaivoja ja stressinsietokyvyn alenemista. Myrkyllinen annos kofeiinia on 20mg/kg, joka vastaa 70kg ihmisellä 22 kuppia kahvia, taikka 13–17 energiajuomatölkkiä. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010, hakupäi-

vä 14.10.2012.) Usein nuori käyttää myös muita kofeiinia sisältäviä aineita kuten kahvi, tee ja suklaa, jolloin alttius saada liika-annostus kofeiinia on suurempi (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010, hakupäivä 20.12.2012).

4 VÄÄRINKÄYTTÖ JA RIIPPUVUUS

Väärinkäytöllä yleisesti tarkoitetaan, aineiden käyttöä yhdessä tai erikseen päihdyttävässä tarkoituksessa. Esimerkiksi, kun nuori käyttää alkoholia tai lääkkeitä päihdyttävässä mielessä. Väärinkäyttöä on myös se, että aineita käytetään tarkoituksella niiden käyttöohjeiden vastaisella tavalla. Esimerkiksi kun nuori pureskelee tabletin vaikka se tulisi nielaista kokonaan, jotta vaikutus olisi päihdyttävä, tai juo energiajuomaa yli käyttösuosituksen. (Päihdelinkki. 2011, hakupäivä 20.12.2012.)

Väärinkäyttöön kuuluu myös sekakäyttö, joka tarkoittaa kahden tai useamman aineen käyttöä yhtä aikaa päihtymystilan aikaansaamiseksi, pitkittämiseksi tai voimistamiseksi. Tämä on vaarallista, koska esimerkiksi alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäytössä lääkkeiden vaikutukset saattavat olla arvaamattomia (Päihdelinkki. 2011, hakupäivä 20.12.2012.) Toisena vaarallisena esimerkkinä on energiajuoman ja alkoholin yhdistäminen. Kummatkin aineet lisäävät nesteen poistumista elimistöstä, ja koska usein nuori vielä liikkuu aktiivisesti, on kuivumisen vaara suuri. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2012, hakupäivä 20.12.2012.)

Lyhyesti katsottuna riippuvuus tarkoittaa sitä, että ihminen käyttää jotain kemiallista ainetta, jonka käyttö heikentää ihmisen fyysistä ja psyykkistä terveyttä merkittävästi. Ihminen ei pysty itse kontrolloimaan aineen käyttöä ja hänelle kasvaa toleranssi, eli elimistön sietokyky ainetta kohtaan kasvaa. Kun ihminen lopettaa aineen käytön, tulee hänelle oireita, joita kutsutaan vieroitusoireiksi. (Kiianmaa, Salaspuro & Seppä 2003,113.)

Addiktio ei ole ihan yhtä virallinen käsitteenä kuin riippuvuus, ja se sisältyy tietyn osin riippuvuuteen. Samalla tavoin kun riippuvuudesta, myös addiktiosta puhutaan kun ihminen ei pysty hallitsemaan kemiallisen aineen käyttöä ja sen käytöstä aiheutuu yksilölle terveyshaittoja, sekä sosiaalisia ja psykologisia haittoja. (Kiianmaa ym. 2003, 114.)

Kofeiiniriippuvuus

Kofeiinin yhtenä haittavaikutuksena on riippuvuus ja kofeiinin äkillinen saannin loppuminen, voi aiheuttaa väsymystä ja sydämentykytyksiä (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010, hakupäivä 14.10.2012). Jo kohtuullisen kahvin juonnin äkillinen lopettaminen, voi aiheuttaa osalla ihmisistä vieroitusoireita kuten päänsärkyä. Kun ihminen lopettaa kahvin juonnin, alkavat vieroitusoireet 12–24 tunnin kuluessa ja ne voivat jatkua jopa viikon ajan. Voimakkaimmillaan oireet, ovat 24–48 tunnin kohdalla. Riippuvuuden kriteereiksi voi määritellä yleisesti sen, että yksilö käyttää ainetta farmakologisten vaikutusten vuoksi, vieroitusoireet ilmenevät käytön lopettamisen jälkeen ja yksilölle aiheutuu haittaa käytön vuoksi. (Kiianmaa ym.2003,431.)

Lääkkeet ja alkoholi

Lääkkeeksi määritellään valmiste tai aine jonka tarkoituksena on joko sisäisesti tai ulkoisesti otettuna parantaa, lievittää tai ehkäistä sairautta tai sen oireita ihmisessä. Lääkkeeksi katsotaan myös sisäisesti tai ulkoisesti käytettävä aine tai aineiden yhdistelmä, jota voidaan käyttää ihmisen elintoimintojen palauttamiseksi, korjaamiseksi tai muuttamiseksi. (Läkelaki 10.4.1987/395.)

Alkoholilla tarkoitetaan sellaista ainetta tai tuotetta, jossa on enemmän kuin 2,8 % etyylialkoholia (Alkoholilaki 8.12.1994/1143). Alkoholi valmistetaan käyttämällä tai tislaamalla luonnon tuotteita kuten viljaa ja hedelmiä. Alkoholi ei erityisesti sitoudu ja vaikuta aivojen tiettyyn kohtaan vaan se vaikuttaa usein eri tavoin hermojärjestelmään. Se luokitellaan myös lamaavaksi aineeksi. (Päihdelinkki. 2011, hakupäivä 14.10.2012.)

5 ENNALTAEHKÄYSYN TÄRKEYS

Ennaltaehkäisy pitää sisällään terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen. Myös Suomen lainsäädännössä on määritelty pykälät terveyden edistämiseksi, tähän sisältyy mm. Terveys 2015 ohjelma. Asiantuntia Harri Vertio määrittelee terveyden edistämisestä, että se on toimintaa, jonka avulla voidaan parantaa ihmisen omaa terveydestä ja ympäristöstä huolehtimista, yksilöllisellä ja yhteiskunnallisella tasolla. (Iivanainen, Jauhiainen & Syväoja. 2012. 48–49.)

Meidän projektina toteutetun opinnäytetyön tarkoitus on, ennaltaehkäistä nuorten energiajuomien käyttöä ja työ toteutetaan opiskelijoille, valistuksen omaisena tuokiona. Sillä ennaltaehkäisevää päihdetyötä tehdään, joka kunnassa ja kaupungissa, joilla on omia hyvinvointipoliittisia strategioita. Lisäksi kunnat tekevät yhteistyötä keskenään, jotta ennaltaehkäisevä päihdetyö olisi mahdollisimman tuottavaa. Terveyden edistäminen ja ennaltaehkäisevä työ on moniammatillista toimintaa, johon osallistuu eri alojen ammattilaisia. Keskeisiä tahoja, ovat kuitenkin sosiaali- ja terveydenhuolto, koulut, poliisi sekä seurakunnat ja järjestöt. (Kiianmaa ym. 2003, 50.)

Sosiaalipalveluita ovat sosiaalityö, kasvatus- ja perheneuvonta, kotihoito, lasten päivähoido sekä lastensuojelu. Niiden tehtävänä on auttaa perhettä ja sen yksilöitä monipuolisesti, ja näin ollen myös selvittää mahdollisia ongelmia, sekä edistää perheen ja yksilön turvallisuutta ja selviytymistä. Sosiaalitoimen puolesta toimitaan, myös nuoriin suuntautuvan kenttätyön turvin. (Kiianmaa ym. 2003, 50–51.)

Terveydenhuollolla ja varsinkin koulu- ja työterveyshuollolla on, myös merkittävä rooli ennaltaehkäisevissä toimissa. Sosiaali- ja terveyspalveluihin kuuluu kunnissa järjestää toimi, jonka keskeisiä työnkuvia ovat päihdekasvatus, päihdemateriaalin ja päihdeasiantuntijoiden välittäminen. Lisäksi erityisenä työnkuvana on koulujen toiminnassa päihteiden käytön ehkäisy. Päihdehuollolla on myös merkittävä rooli tiedottajana ja terveysnevojana ennaltaehkäisevässä työssä. (Kiianmaa ym. 2003, 51.)

Opinnäytetyömme toteutuminen auttaa kouluja toteuttamaan omaa ennaltaehkäisevää työtä, sillä annamme heille siihen yhden toimivan välineen. Telemme dvd:n avulla opettajat ja terveydenhoitajat, voivat ilmaista ennaltaehkäisevää päihdetyötä nykyaikaisemmalla metodilla. Valitsimme paikaksi yläkouluun, koska kohderyhmänä yläasteikäiset ovat juuri siinä iässä, jossa alkavat kokeilla uusia asioita ja myös energiajuomien käyttöä. Näin ollen seitsemäsluokkalaisille pidettävässä tuokiossa voimme vielä lisätä energiajuomatietoutta ennen, kuin he alkavat sitä käyttää. Dvd opetustuokiossa on nykyaikainen opetusmetodi, joka on tämän ikäisille nuorille mielekäs tapa oppia. Dvd:n avulla pidetty opetustuokio on nuorille motivoiva oppimismuoto ja sen avulla heidän mielenkiintoa voidaan pitää yllä.

5.1 Ryhmäohjaus opetusmuotona

Ryhmällä tarkoitetaan ihmisryhmää, jolla on jokin yhteinen tavoite ja ryhmässä voidaan havaita jokin tunnusmerkki kuten ryhmädynamiikka tai ryhmäsuhteet. Ryhmän luonteeseen vaikuttaa sen koko. Pienryhmässä henkilöitä on 5-12, kun taas keskikokoisessa ryhmässä on n. 20 henkilöä. Suuryhmässä taas henkilöitä on enemmän, kuin keskikokoisessa ryhmässä.

Tunnusomaista on pienryhmille aktiivinen osallistuminen, yksimielisyys ja suuri kontrolli, kun taas suurissa ryhmissä jäsenyys on anonyymimpää, vähemmän yksimielisyyttä ja osallistumista keskusteluun, myös johtajaan kohdistuu enemmän odotuksia. (Lipponen,K. Kyngäs,H & Kääriäinen, M. 2006, hakupäivä 11.6.2014.) Meidän ryhmässä oli 20 henkilöä, jolloin ryhmämuotona toimi keskikokoinen ryhmä. Ryhmässä keskustelua tuli jonkin verran, mutta pienempi ryhmäkoko olisi voinut parantaa keskustelun syntymistä.

Ryhmässä ihmisillä on mahdollisuus keskustella samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa, jolloin työskentelymuotona ryhmäohjaus on tehokasta. Ryhmässä ihmisille ei tule tunnetta, että he ovat yksin vaan heillä on mahdollisuus auttaa muita ja vahvistaa näin ollen, myös omaa itsetuntoa. (Lipponen,K. ym. 2006, hakupäivä 11.6.2014.)

Ryhmäohjauksella on tietty tavoite ja se on yleensä suunnattu yhdelle kohde-ryhmälle. Sen avulla voidaan huomioida yksilön tarpeet ja ryhmän muutosprosessit. Ryhmässä on yhteiset tavoitteet ja intressit, sen avulla ryhmään kuulumisen kokemukset mahdollistuvat ja ryhmäläisten kesken muodostuu vuorovaikutussuhde. Ryhmä voi myös palkita siihen kuuluvat. Ryhmäohjauksella pyritään tehtäväorientaatioon, ryhmäläisten tietojen ja taitojen mukaan. Myös ryhmäläisten tunteet ja ajatukset otetaan huomioon. (Tapio,J. 2011. 20, hakupäivä 9.9.2014.)

Meidän ryhmän jäsenet olivat nuoria, joka nostaa kynnystä keskustella omista mielipiteistä itsessään. Ryhmämme koostui 13- vuotiaista nuorista, jotka olivat vasta aloittaneet yläkoulun ja he olivat toisilleenkin uusia tuttavuuksia. Tämä omalta osaltaan hankaloitti oppilaiden omien mielipiteiden esille tuontia. Opiskelijaryhmä koostui rauhallisista opiskelijoista. Opettajan ensitiedon ja kokemuksen perusteella, osasimme varautua hiljaisempaan ryhmään.

Onnistumisen kannalta on tärkeää, että ryhmän ohjaaja valmistautuu ohjaukseen etukäteen. Ohjaajan tulee perehtyä ohjattavaan aiheeseen ja rajata sitä. Ohjaajan tehtävä on laatia tavoitteet ryhmäohjaukseen, ja valita aiheeseen sopivan ohjausmenetelmä. Myös tilan valitsemiseen tulee kiinnittää huomiota, tilassa tulee ryhmäläisten voida kiinnittää katsekontakti toisiinsa, ja tilan tulee mahdollistaa ryhmäläisten keskeisen vuorovaikutuksen. Olisi hyvä jos ohjaaja voisi perehtyä ryhmäläisiin jo etukäteen, jotta ohjaaja tietäisi myös ryhmäläisten taustoista. (Lipponen,K. ym. 2006. hakupäivä 11.6.2014.)

5.2 Dvd opetusmateriaalina

Oppimisen yhtenä välineenä käytetään nykyään digitaalisia oppimateriaaleja, joita ovat esimerkiksi Powerpoint - esitykset, internetissä toteutettavat kurssit sekä dvd:t tai cd:t. Digitaalisten oppimateriaalien on koettu tukevan oppilaan tiedon, taidon ja asenteen oppimista. Oppilaille voidaan opetettava asia esittää tekstin lisäksi kuvin, äänin, videoin ja animaatioin. Oppimateriaali, jossa yhdistetään monia erilaisia esitystapoja, sanotaan multimediamiaksi. Tällainen oppimateri-

aali tukee opiskelijan visuaalista oppimista, joka on yksi kasvatopsykologian tutkimuksissa korostunut oppimisen tyyli. (Meisalo, Sutinen & Tarhio 2003, 151–153.)

Oppimista tukevaa multimediaa voidaan käyttää moniin muihinkin tarkoituksiin, mutta sen on huomattu toimivan hyvin opetusmateriaalina. Sillä monimuotoinen ja erilainen opetustapa motivoivat oppijaa, ja pitävät mielenkiinnon yllä. Samalla voidaan havainnollistaa, ja antaa konkreettisempia esimerkkejä opeteltavasta aiheesta. (Keränen, Lamberg & Penttinen 2005, 24.)

Visuaalinen opiskelu koostuu monesta eri osiosta, se auttaa oppijaa ymmärtämään oppimansa paremmin. DVD:n näytön jälkeen tulisi analysoida ja pohdiskella uutta tietoa, jotta oppija voi ymmärtää opetetun asian paremmin. Kaikista parhaimman oppimiskokemuksen saavuttaa, jos itse kirjoittaa uuden tiedon ylös, esimerkiksi ajatuskartan avulla. Oppijalle on hyvä antaa hieman pohdittavaa aiheeseen liittyen, jottei uusi opittava asia unohdu saman tien vaan sitä työstetään kauemmin. (Meisalo ym. 2003, 132–134.)

6 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa opetustuokio Ylivieskan yläkoulun oppilaille, ja tehdä tietopaketti energiajuomista dvd:n muodossa. Päätaavoitteenamme oli saada aikaan laadukas ja hyvin toteutettu dvd energiajuomisesta, jolla havainnollistamme opetustuokiota yläkoulun oppilaille. Opetustuokiosta oli tarkoitus olla mielekäs, ja opettavainen hetki nuorille.

Tavoitteenamme oli lisätä Ylivieskalaisten nuorten tietoutta energiajuomista. Halusimme tuoda esille energiajuomien käytön vaaroja, ja miten se vaikuttaa nuoreen ja, että nuoret olisivat valistuneempia energiajuomien käyttäjiä. Tätä kautta myös energiajuomien kulutus nuorison keskuudessa vähentyisi. Lisäksi tavoitteenamme oli, että projektissa tehty dvd jäisi Ylivieskan yläkoulun käyttöön ja he käyttäisivät sitä, tulevaisuudessa nuorten kanssa. Tämä mahdollistaisi sen, että dvd:stä hyötyisi mahdollisimman moni nuori.

Oppimistavoitteinamme oli saada lisätietoa energiajuomista ja niiden vaikutuksista, ennen kaikkea nuoriin. Tulevaisuudessa tulemme varmasti kohtaamaan nuoria, jotka käyttävät energiajuomia. Jolloin meillä tulee olla tietoa heidän ohjaamiseen, ja opastaa heitä oikeanlaiseen energiajuomien käyttöön.

Sen hetken oppimistavoitteenamme oli oppia tuntemaan energiajuomat ja niiden sisältö. Lisäksi saimme lisää tietoa energiajuomia koskevasta lainsäädännöstä ja kansainvälisistä tutkimuksista. Samalla opimme työskentelemään ja tekemään yhteistyötä erilaisten tahojen kanssa, sekä luomaan yhteistyökumppaneita.

7 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

7.1 Projektin suunnittelu

Projektin suunnittelu vaiheessa on hyvä ottaa huomioon, projektissa tulevat ongelmat ja niiden aiheuttajat. Projektin onnistumisen kannalta on hyvä käydä läpi erilaiset tukitoimet ja tarpeet, jotka kantavat läpi projektin. Suunnitteluprosessin aikana analysoidaan tarpeita, ongelmia, vahvuuksia, mahdollisuuksia, tarvittavia ja käytettävissä olevia resursseja. Usein ongelmia ja tarpeita on enemmän, kuin ratkaisuja ja resursseja, on tarpeen tehdä valintoja. Projektintoteuttajat paneutuvat projektin ongelmiin ja pohtivat niihin syitä, sekä ratkaisuja (ESR, 2013, hakupäivä 22.5.2014.)

Suunnitelmassa määritellään projektin toteutusorganisaatio, aikataulut ja toteutuksessa käytettävät panokset. Aikataulun tulee olla selkeä ja realistinen. Sen tulee kattaa koko projektin kesto ja tulosten saavuttaminen, pitää mahdollistua aikataulun puitteissa. Toisin sanoen projekti pitää pystyä lopettamaan sillä tavoin, että jokainen projektiin kuuluva taho voi jatkaa pitkäaikaista toimintaansa, ilman ulkoista hanketukea. (ESR, 2013, hakupäivä 6.10.2014.)

Aikataulut voivat olla ylioptimistisia, ja liian tiukassa aikataulussa voi tulosten kestävyden kannalta tärkeät työvaiheet jäädä vaitonaisiksi. Työvaiheita ovat, esimerkiksi sitoutuminen, käyttökoulutus, markkinointi, vakiinnuttaminen ja tarvittavien tukitoimintojen luominen. (ESR, 2013, hakupäivä 6.10.2014.)

Etenemistaulukko

KESKEISET VAIHEET	AIKA	TEHTÄVÄ	VASTUUHENKILÖT JA RESURSSIT
PROJEKTIN SUUNNITTELU JA VALMISTELU	- syksy 2012 - Kevät- syksy 2013	- Aiheen valitseminen - Tiedonkeruu - Yhteistyötahojen etsiminen	- Aija ja Tiina
PROJEKTIN TOTEUTUS	- Joulukuu 2013 - 27.2.2014	- DVD:n valmistus - Opetustuokion pitäminen - Palautteen kerääminen	- Aija ja Tiina - Jouni
ARVIOINTI	- Syksy 2014	- Palautteen analysointi - Raportin kirjoittaminen	- Aija ja Tiina

Projektissa tarvitsemme laaja-alaista osaamista opettajilta, yhteistyökummitamme ja itseltämme. Näin saamme projektimme toteutettua aikataulussa. Opettajilta tarvitsemme ohjausta projektin sisältöä koskien, yhteistyökumppanilta tarvitsemme taitoa dvd:n tekoa koskien, ja itseltämme tiedon keräämiseen ja opetustuokion toteutukseen. Yhteistyökoululta tarvitsemme tilan ja ajan opetustuokion toteuttamiseen. Meillä oli käytettävissä opettajiemme ja yhteistyökumppanimme tieto ja taito. Vaadimme yhteistyökumppanilta joustavuutta työajan suhteen, sillä hän joutuu toteuttamaan dvd:n myös omalla ajallaan. Emme tarvitse rahaa projektin toteuttamiseen, mutta tarvitsimme koulultamme välineet kyselylomakkeiden valmistamiseen.

Mielestämme projektistamme kustannuksia ei aiheutunut paljoakaan. Meidän oli mahdollista tulostaa tarvittavat materiaalit koulullamme, josta aiheutui jonkin verran kuluja koulullemme. Puhelin kustannukset olivat hyvin pieniä, sillä hoi-

dimme suurimman osan yhteydenotoista sähköpostin välityksellä ja kasvotusten, esimerkiksi työpajojen aikana. Dvd:n teosta ei aiheutunut kustannuksia.

Otimme huomioon projektissamme mahdollisesti esiintyvät tekniset ongelmat, kuten tietotekniikan pettäminen siten, että aikaan saatu työme katoaa jonka vuoksi työme oli tallennettu useaan eri paikkaan. Aikataulullisina riskeinä oli mahdollista ilmetä aikataulun pettäminen ja aikataulusta jälkeen jääminen. Nämä seikat olimme pyrkineet estämään, tuottamalla projektia omalla ajallamme. Aikataulumme olisi voinut myöhästyä myös yhteistyökoulun takia, mikäli yhteistä aikaa opetustuokion esittämiselle ei tammikuussa löydy. Tai yhteistyökoulumme ei olisi löytynyt, sen takia olimme päättäneet toisenkin yhteistyökoulun Kalajoen yläkoulu.

Vältimme hyvin hallinnolliset ongelmat, koska olimme jakaneet tehtävät tasapuolisesti ja molemmat toteuttivat osansa. Tiedonkulussa oli ongelmia aluksia, sillä sähköposteihimme ei vastattu, mutta pitkän yrittämisen jälkeen saimme vastauksen. Ja solmimme yhteistyösopimuksen Ylivieskan yläkoulun kanssa. Ongelmia ilmeni dvd:n teon kanssa, mutta yhteistyökumppanimme ratkaisi kyseiset ongelmat.

7.2 Projektin toteutus

Aloitimme projektin teon syksyllä 2012, jolloin päätimme projektin aiheen ja kohderyhmän. Aiheen päätöksen jälkeen aloimme kerätä tietoa energiajuomista ja niiden käytöstä. Otimme selvää myös kohderyhmästäme, ja heidän energiajuomien kulutuksestaan. Tiedon keruun aikana aloitimme tietoperustan kirjoittamisen, johon kokosimme kattavan paketin energiajuomista. Päätimme tietojen keruun aikana kohderyhmämme huomioon ottaen tehdä opetus dvd:n, jonka esitämme opetustuokiossamme.

Tietoperustan teon aikana päätimme ottaa yhteyttä Ylivieskan yläkoulun rehtoriin ja terveydenhoitajaan. Alustavasti yhteistyötahomme oli kiinnostunut projektiimme liittymisestä ja sen toteutukseen osallistumisesta. Jolloin lähetimme heille aiesopimuksen, jonka sopiminen kesti jonkin aikaa. Samaan aikaan otimme yhteyttä Ylivieskan ammattikoulun media-assistentti puolen opinto-ohjaajaan. ja pyysimme heiltä dvd:n tekoon apua. Heiltä tuli kuitenkin vastaus, että heillä ei

ole nyt resursseja tulla mukaan projektiin, mutta saimme henkilökohtaisten suhteidemme kautta hankittua yhteistyökumppanin, joka lupasi liittyä projektiimme ja tehdä meille opetus dvd:n.

Projektissa meillä oli hyvin aikaa perehtyä aiheeseen etukäteen, myös aiheen rajaaminen tehtiin hyvissä ajoin. Etsimme tietoa useista eri lähteistä ja perehdyimme itse jo aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin. Ryhmämme ei ollut aiemmin perehtynyt aiheeseemme, mutta heidän opetussuunnitelmassaan oli seuraavalla tunnilla tulossa kyseisestä aiheesta. Joten mielestämme saimme heräteltyä heitä uuteen aiheeseen. Tavoitteita muokkasimme projektin aikana, sen edistymisen ja oman oppimisemme mukaan. Opetustuokion kohderyhmän rajasimme nuoriin, mutta tiettyä ryhmää emme voineet valita, vaan ryhmän valitsi koulun henkilökunta. Myös tilat tulivat koululta emmekä voineet niihin vaikuttaa.

Kevään 2013 aikana saimme valmiiksi tietoperustan ja aloitimme projektisuunnitelman tekemisen. Projektisuunnitelman jälkeen päätämme dvd:n sisällön, jonka hyväksytimme opettajillamme. Elokuussa 2013 otimme uudelleen yhteyttä Ylivieskan yläkoulun rehtoriin puhelimitse. Kiinnostus projektiamme kohtaan Ylivieskan yläkoululta oli positiivinen ja he lupasivat olla yhteistyökumppanimme.

Projekti on tehtäväkokonaisuus, jonka avulla pyritään kestäviin tuloksiin. Se on aikataulutettu hanke ja sen toteuttamisesta vastaa, sitä hanketta varten perustettu organisaatio. Projektille määritellään tavoitteet, joiden avulla pyritään saamaan aikaan muutos hyödynsaajien kannalta edullisesti ja aikataulussa. Projekti on kertaluonteinen ja kestoltaan rajattu, vaikka sillä usein pyritäänkin pitkäkestoisempaan tulokseen. Tavoitteet tulee olla selkeitä ja realistisia. Niiden tulee kuvata hyödynsaajien tilaa tai toiminnan muutosta, johon projektilla tähdätään. (ESR, 2013, hakupäivä 6.10.2014.)

Syksyllä 2013 sisällön kokoamisen jälkeen yhteistyökumppanimme aloitti kanssamme dvd:n luomisen. Kevään 2014 aikana pidimme opetustuokion yläkoulun oppilaille, jossa näytämme kyseisen dvd:n. Jonka jätämme koulun käytettäväksi. Ja jaamme oppilaille kyselylomakkeet. Keväällä 2014 analysoimme kyselyntulokset ja kokoamme loppuraportin. Jossa kerromme energiajuomista ja kyselyn tuloksista.

Valitsimme tällaisen menetelmän, koska mielestämme kohderyhmämme hyötyy eniten opetustuokiosta ja dvd:stä. Menetelmä on nuoria lähellä ja he saavat konkreettisesti osallistua projektiimme. Olemme koonneet tietoperustaan tutkimustiedon dvd:n hyödyistä opetusmateriaalina.

Tekijänoikeus tarkoittaa sitä että teoksen tekijällä on tekijänoikeus tehdylle työle ja tekijä voi itse määritellä kuka teosta käyttää eli antaa työlle käyttöoikeuden (Tekijänoikeus. 2013. Hakupäivä 21.5.2013).

Tekijänoikeuslaissa sanotaan

Sillä, joka on luonut kirjallisen tai taiteellisen teoksen, on tekijänoikeus teokseen, olkoonpa se kaunokirjallinen tahi selittävä kirjallinen tai suullinen esitys, sävellys- tai näyttämöteos, elokuvateos, valokuvateos tai muu kuvataiteen teos, rakennustaiteen, taidekäsityön tai taideteollisuuden tuote taikka ilmetköönpä se muulla tavalla. (Tekijänoikeuslaki 8.7.1961/404 1§.)

Jos kaksi tai useammat ovat yhdessä luoneet teoksen heidän osuuksiensa muodostamatta itsenäisiä teoksia, on tekijänoikeus heillä yhteisesti. Kullakin heistä on kuitenkin valta vaatimusten esittämiseen oikeuden loukkauksen johdosta. (Tekijänoikeuslaki 8.7.1961/404 6§.)

Tekijänä pidetään, jollei näytetä toisin olevan, sitä, jonka nimi taikka yleisesti tunnettu salanimi tai nimimerkki yleiseen tapaan pannaan teoksen kappaleeseen tai ilmaistaan saatettaessa teos yleisön saataviin. (Tekijänoikeuslaki 8.7.1961/404 7§.)

Energiajuomien käytöstä ja sen rajoituksista ei vielä ole tehty lakia eikä säädöksiä, mutta eduskunnalle on tehty lakialoite (Kurttila. 2012. Hakupäivä 19.8.2013). Myös vanhempainliitossa on tehty kansalaisaloite asian korjaamiseksi (Suomen vanhempainliitto ry. Hakupäivä 19.8.2013).

Projektilla tulee olla selkeä ja toimiva johtamismalli ja organisaatio, jonka osapuolten roolit ja vastuut ovat selkeästi esillä. Myös seuranta- ja raportointijärjestelmä on selkeä ja perustuu aitoon yhteistyöhön. Projektin resurssit tulee olla selkeästi määriteltynä ja niiden tulee olla riittävät, kun ne suhteutetaan tavoitteisiin ja tavoiteltaviin tuloksiin. Resurssit voidaan jakaa henkilötyöhön, materiaaleihin ja tarvikkeisiin, joiden avulla lasketaan projektin budjetti. Myös vastuut ja roolit tulee olla määriteltynä, kuka hoitaa resurssien minkäkin osan. (ESR, 2013, hakupäivä 6.10.2014.)

Opetustuokion toteutus

Opetustuokio järjestettiin 27.2.2014 Jokirannan koulun yhdelle 7 luokalle. Opetustuokion alussa esittelimme itsemme ja kerroimme opinnäytetyöstämme. Keskustelimme luokan kanssa energiajuomista ja kartoitimme heidän energiajuoma tietouttaan. Kartoituksen teimme kyselemällä suullisesti ja kirjallisesti liitteenä olevan testin muodossa. Testit sai tehdä anonyymisti.

Kun opiskelijat olivat palauttaneet testinsä, näytimme heille dvd:n joka käsitteli energiajuomia ja niiden vaikutuksia. Dvd:n näytön jälkeen jaoinme ryhmän pieniin ryhmiin, jossa jokainen ryhmä sai ensin keskenään keskustella ja pohtia dvd:n esille tuomia ajatuksia. Tämän jälkeen kokosimme oppilaiden esille tulleita ajatuksia yhdessä ja keskustelimme niistä. He saivat täytettäväkseen saman testin kuin ennen dvd:tä, jonka avulla kartoitimme heidän oppimistaan energiajuomista.

Lopuksi annoimme heille mahdollisuuden kommentoida tuokiota ja esittää kysymyksiä meille. Osa oppilaista otti asiaan kantaa ja kertoi oman mielipiteensä energiajuomista. Tuokion aikana ilmeni, että jotkin oppilaista olivat kokeilleet tai käyttivät energiajuomia, mutta osa oppilaista koki energiajuomien käytön vääränä. Tuokion lopussa jaoinme liitteenä olevan palautekyselyn, jonka he saivat täyttää anonyymisti, niiden perusteella voimme arvioida tuokion onnistumista.

8 PROJEKTIN ARVIOINTI

Arvioinnin pitäisi olla sellaista, että sen avulla saataisiin kattavasti ja avoimesti palautetta projektin kohderyhmältä ja sidosryhmiltä. Arvioinnin avulla voidaan arvioida projektin tavoitteiden toteutumista ja projektin avulla aikaansaatuja vaikutuksia. Tavoitteena on, että arvioinnilla tuotetaan analyttistä tietoa projektin jatkon suunnittelulle ja tietoa myös yleisempään alan oppimisprosessiin. Arvioinnilla tarkastellaan kahta eri aluetta, vaikutuksia joihin projektilla pyrittiin ja sellaisia vaikutuksia, jotka ovat syntyneet tahattomasti. (ESR, 2013, hakupäivä 6.10.2014.)

Projektisuunnitelmassa määrittelimme arvioinnin tekijät ja alusta ajankohta arvioinnille, se ei saa olla pelkkä toimenpide vaan sen pitäisi aina olla projektin johtamisen työkalu. Tärkeimmät seurantakohteet johtamisen kannalta ovat tavoitteiden saavuttamista seuraavat mittarit, sekä budjetin ja maksatusten seuranta. (ESR, 2013, hakupäivä 6.10.2014.)

8.1 Oppilailta ja opettajalta saatu palaute

Palautekyselyn teimme niin, että siihen on helppo vastata kyllä tai ei muodossa. Tällöin myös omien tavoitteidemme toteutumista on helpompi analysoida. Lisäsimme jokaiseen kohtaan kuitenkin myös tilaa vapaalle palautteelle jotta jokainen saa halutessaan kirjoittaa palautetta vapaasti. Kysymykset muotoilimme niin, että ne vastaavat meille kysymyksiin, vastasiko tuokio nuorten odotuksia ja oliko tuokio nuorille hyödyllinen. Halusimme myös tietää, onko dvd hyvä opetusmuotona ja siksi kysyimme nuorten mielipidettä dvd:stä.

Oppilailta ja opettajalta saatu palaute oli positiivista. Palautekyselyssä kysyimme vastasiko tuokio oppilaiden odotuksia, joista 16/19 vastasi että kyllä. Kyselelyssä oli vapaa kenttä johon sai perustella vastauksensa. Oppilailta saatua palautetta oli sanallisesti lyhyttä ja ytimekästä. Suurin osa palautteista kehui tiedon saannin tärkeyttä ja oppilaat pitivät tärkeänä saada lisää tietoa energiajuomista eli ”pärtsästä”. Opettaja koki tiedon olevan tarpeellista ja mitä enemmän tietoa tulee, sitä useampi oppilas sen sisäistää.

Myös kehittävää palautetta saimme 3/19, palautteissa ilmeni mm. että osa oppilaista odotti erilaista dvd:tä esimerkiksi: joku kertoo energiajuomista. Myös esitelmää ohjaajilta kaivattiin.

Palautteessa kysyttiin myös hyötykö oppilas tuokiosta. 14/19 kertoi hyötynensä tuokiosta. Sanallinen palaute oli positiivista ja oppilaat kokivat saaneensa paljon uutta tietoa erityisesti haitoista ja vaaroista. 5/19 kertoi, ettei hyötynyt tuokiosta, koska tiesi jo esiin tulleet asiat tai ei käytä itse energiajuomia.

Oppilaat kertoivat mielipiteensä siitä, oliko heidän mielestään dvd hyvä. 16/19 piti mielestään dvd:tä hyvänä. Sanallinen palaute ei poikennut paljoakaan edellisiin kohtiin tulleista palautteista, sillä edelleen oppilaat totesivat saaneensa lisätietoa dvd:n avulla.

3/19 ei kokenut dvd:tä hyväksi, sanallisen palautteen mukaan he kokivat dvd:n tylsäksi ja ettei meidän dvd ollut video. Opettaja antoi kehittävänä palautteena, että ” Voisiko tietoa tiivistää, esittää ponnahdusikkunoita ja kärjistää esimerkkejä”.

18/19 oppilaista kertoi että dvd sisälsi tarpeeksi tietoa energijuomista. Sanallinen palaute sisälsi paljon positiivista ja he olivat tyytyväisiä tiedon määrään, sekä dvd:n pituuteen. Yksi opiskelija oli sitä mieltä, että dvd ei sisältänyt tarpeeksi tietoa, mutta ei perustellut kantaansa.

Palautekyselyn lopussa oppilaat saivat antaa tuokiolle arvosanan. Laskimme oppilaiden arvosanat yhteen jonka tuloksena saimme tuokiosta keskiarvon 9, asteikolla 4-10.

8.2 Itsearviointi

Opetustuokion järjestäminen, oli kummallekin uusi ja ensimmäinen kokemus. Mielestämme tuokio sujui hyvin ja saimme oppilaiden mielenkiinnon heräämään, heti tuokion alusta asti. Keskustelua tuokion aikana syntyi jonkin verran, varsinkin pienryhmissä keskustelu oli vilkkaampaa. Mielestämme oli hyvä idea jakaa opiskelijat pienempiin ryhmiin, jolloin he pystyivät avoimemmin tuomaan omia ajatuksia esille. Saimme tuokion aikana pidettyä oppilaiden keskittymisen aiheessa, eikä oppilaiden keskittyminen herpaantunut muualle, vaikka muutama kerran opettaja oli apunamme. Oppilaiden ja opettajan palauteiden kanssa olemme suurimmaksi osaksi samaa mieltä siitä, että tuokio onnistui hyvin ja dvd:n sisältö vastasi haluamaamme tietoa.

Tämän projektin aikana itse opimme paljon uutta. Tuokion suunnitteleminen oli alussa haastavaa, koska emme osanneet arvioida aikataulullisesti esimerkiksi keskustelujen pituutta. Otimme kuitenkin huomioon suunnitelmassamme keskustelujen ajankohdat, ja niiden mahdolliset pituudet. Mielestämme onnistuim-

me arvioimaan tuokion pituuden hyvin, ja toteutuksessa pysyimme aikataulusa.

Yhtenä tavoitteenamme oli lisätä oppilaiden tietämystä energiajuomista ja niiden haitoista. Tätä arvioimme oppilaiden täyttämien testien tuloksilla. Kävimme testit yhdessä läpi ja tarkastimme niiden tulokset. Tulokset saimme pisteyttämällä jokaisen kysymyksen yhdellä pisteellä, ja laskemalla niiden yhteistuloksen. Testistä oli mahdollisuus saada 9 pistettä. Testien keskiarvojen perusteella pystyimme arvioimaan oppilaiden tietouden lisääntymistä. Alussa täytetty testi toi keskiarvon 3,6, ja lopuksi täytetyn testin keskiarvoksi saimme 7,6. Tämä kertoo siitä, että pääsimme tavoitteeseemme ja lisäsimme oppilaiden tietoutta energiajuomista.

9 POHDINTA

Päätuloksena tuokiosta oli se, että saimme lisättyä nuorten energiajuoma tietoutta ja saimme tuotettua toimivan dvd:n. Tuokio oli opiskelijoiden mielestä hyödyllinen ja he kokivat saaneensa lisätietoa, varsinkin energiajuomien vaaroista.

Valitsemamme menetelmä toimi parhaiten pienessä ryhmässä ja menetelmä oli hyvä, ajatellen nuoria kohderyhmänä. Menetelmä vastasi parhaiten itse määrittelemiemme tavoitteiden saavuttamista, sillä tutkimus tyyppisellä opinnäytetyöllä emme olisi saaneet, lisättyä opiskelijoiden energiajuoma tietoutta riittävästi.

Opinnäytetyöstä aiheutuneet kustannukset, olivat hyvin vähäiset verrattuna opinnäytetyön tuloksiin nähden. Vaikka aikaa onkin kulunut runsaasti, olemme tyytyväisiä siihen, miten tiiviin ja kattavan paketin olemme saaneet aikaiseksi. Aikaansaamamme paketti palvelee nuoret tarpeita ja saavuttaa heidät mahdollisimman helposti. Myös opiskelija ilmaisivat olevansa erittäin tyytyväisiä antamamme tiedon laatuun ja määrään. Itse olemme tyytyväisiä tuotokseemme.

Työmme kattaa nyt vain tähän asti saadun tiedon energiajuomista ja niiden vaaroista, mutta mielestämme tieto energiajuomista lisääntyy koko ajan ja opinnäytetyönämme tehty dvd voidaan, mahdollisesti päivittää tulevaisuudessa. Mielestämme työstämme on helppo uusien opiskelijoiden saada ideoita, koska teimme vain pienen osan valistustyötä.

Aiheena energiajuomat alkaa olla jo jonkin verran tuttu käsite, mutta esimerkiksi kouluissa terveydenhoitajilla ja opettajilla tulisi olla oikea usuin tieto, sen todellisista haitoista ja liikakäytön vaaroista. Kuten aiemmin olemme todenneet, että tutkimusten perusteella on huomattu alkoholin ja energiajuomien yhteiskäytöllä, olla jopa kuolemaan johtaneita haittavaikutuksia. Tästä johtuen heidän tulisi kertoa nuorille energiajuomista ja antaa nuorille, esimerkiksi terveystiedon tunneilla infoa. Mielestämme terveystarkastuksen yhteydessä terveydenhoitaja voisi ky-

syä nuorelta energiajuomista samalla, kun kysyy päihteiden käytöstä tai ruokavaliosta.

Koulussa opettajilla ja terveydenhoitajilla on mahdollista ennalta ehkäistä nuorten energiajuomien käyttöä, tiedottamalla nuoria ja heidän vanhempiaan.

Monet kaupat eivät myy energiajuomia alle 15-vuotiaille. Se on varmasti omalta osaltaan vaikuttanut nuorten energiajuomien käyttöön, kun juomaa ei ole vapaasti saatavilla, ei sitä tule niin helposti hankittuakaan. Toisaalta voi joku ajatella, että ehkä se ei olekaan niin vaaratonta, koska sitä ei edes myydä alle 15-vuotiaille.

LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Adhd-liitto ry. 2012. Adhd-perustietoa. Hakupäivä 31.10.2012

<http://www.adhd-liitto.fi/adhd-perustietoa>.

Alkoholilaki 8.12.1994/1143.

Aro, A. 2008. Energiajuomat. Hakupäivä 20.12.2012

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00010.

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010. Energiajuomat. Hakupäivä 14.10.12

http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/.

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2013. Energiajuomien kulutus EU:ssa. Hakupäivä 6.10.2014

<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/energiajuomien+kulutus+eu-ssa/>.

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010. Energiajuomien piristävät yhdisteet. Hakupäivä 14.10.2012

http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/energiajuomien_piristavat_yhdisteet/.

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2010. Kofeiinin saanti lapsilla ja nuorilla. Hakupäivä 20.12.2012
http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/kofeiinin_saanti_lapsilla_ja_nuorilla/.

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2012. Usein kysyttyä. Hakupäivä 20.12.2012
http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/usein_kysyttya/.

ESR. 2013. Ideasta projektiksi projektinvetäjän käsikirja. Hakupäivä 22.5.2014.
<http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf>.

Friis, L., Seppänen, R. & Mannonen, M. 2006. Lasten ja nuorten mielenterveys-työ. Helsinki:Wsoy.

Hakkarainen, J & Kumpulainen, K. 2011. Liikkuva kuva – muuttuva opetus ja oppiminen. Jyväskylän yliopisto. Hakupäivä 6.10.2014.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26957/978-951-39-4270-0.pdf>.

livanainen, A., Jauhiainen, M. & Syväoja, P. 2012. Sairauksien hoitaminen. Helsinki: Sanoma pro oy.

Keränen, V., Lamberg, N. & Penttinen, J. 2005. Digitaalinen media. Porvoo: WS Bookwell.

Kiianmaa, K., Salaspuro, M & Seppä, K. 2003. Päihdelääketiede. Helsinki: Kustannut Oy Duodecim

Koistinen. P, Ruuskanen. S & Surakka. T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi.

Kurttila, T. 2012. Aloite: ENERGIAJUOMAT K16 - Kansalaisaloite energiajuomien myynnin kieltämisestä alle 16-vuotiaille. Hakupäivä 19.8.2013 <http://www.avoinministerio.fi/ideat/284-energiajuomat-k16-kansalaisaloite-energiajuomien-myyntin-kieltamisesta-alle-16-vuotiaille>.

Lipponen,K. Kyngäs,H & Kääriäinen, M. 2006. Potilasohjauksen haasteet käytännön hoitotyöhön soveltuvat ohjausmallit. Hakupäivä 11.6.2014. http://www.ppsHP.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/npp/embeds/16315_4_2006.pdf.

Lääkelaki 10.4.1987/395.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuoren uni. Hakupäivä 20.12.2012

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitsemus/uni/nuori/.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 12–15 -vuotias. Hakupäivä 14.10.2012

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/.

Meisalo, V., Sutinen, E. & Tarhio, J. 2003. Modernit oppimisympäristöt- tieto- ja viestintäteknikka opetuksen ja opiskelun tukena. 2. painos. Pieksämäki: RT-Print Oy

Meltzer, H. Fotland, T. Elind, E, Alexander, J. Hallström, H. Lam, H. Liukkonen, K-H. Petersen, M & Solbergdottir, E. 2008. Risk assessment of caffeine among children and adolescents in the Nordic countries. Norden, TemaNord. Hakupäivä 6.10.2014.

http://books.google.fi/books?id=98VDXZzHj_4C&pg=PA111&lpg=PA111&dq=Pohjoismainen+riskinarviointi+lasten+ja+nuorten+altistumisesta+kofeiinille&source=bl&ots=Gg3UQZqQkN&sig=Azv5s6RiiuNvAMki9vf8zJiUQzM&hl=fi&sa=X&ei=17gyVPagOKq7ygOfsIL4Bw&ved=0CC4Q6AEwAg#v=onepage&q=Pohjoismainen%20riskinarviointi%20lasten%20ja%20nuorten%20altistumisesta%20kofeiinille&f=false.

Päihdelinkki. 2011. Alkoholi. Hakupäivä 14.10.2012

www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Alkoholi.

Päihdelinkki. 2011. Lääkkeet. Hakupäivä 20.12.2012

<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Laakkeet>.

Saarinen E. 2006. Lapsen poikkeava kehitys, vaikeus keskittyä ja olla tarkkaavainen. Hakupäivä 31.10.2012

<http://www.nettineuvo.fi/index.asp?link=55&klik=2>.

Suomen vanhempainliitto ry. Energiajuomat k16. Hakupäivä 19.8.2013

http://www.vanhempainliitto.fi/vanhempaintoiminta/energiajuomat_k-16.

Suur-Helsingin sensomotorinen keskus. 2005-2012. Hakupäivä 31.10.2012

<http://www.thalamusoy.com/keskittymisvaikeudet.php>.

Tapio, Juha. 2011. Ryhmäohjaus nuoren suoritusstrategioiden muutoksen mahdollistajana. Hakupäivä 9.9.2014.

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66692/978-951-44-8306-6.pdf?sequence=1>.

Tekijänoikeuslaki 8.7.1961/404.

Tekijänoikeus. 2013. Tietoa tekijänoikeudesta. Hakupäivä 21.5.2013

<http://www.tekijanoikeus.fi/tietoa-tekijanoikeudesta>.

LIITTEET

DVD:N SISÄLTÖ

LIITE 1

Ajatuksena olisi että dvd:ssä olisi sama kuva kuin posterissa energiajuomapullost ja pullon viereen tulisi "isku" lauseina tietoa energiajuomien sisällöstä, vaikutuksista sekä haitoista. Toisena vaihtoehtona että energiajuoma pullo on taustakuvana jonka "päälle" kyseiset lauseet tulevat. Taustalle voisi laittaa jotain musiikkia, HOX tekijänoikeus! Ennen haittavaikutuksia kuvaan tulisi sydän käyrä animaatio ja sydämen sykkeen ääni taustalle. Tämän jälkeen haittavaikutukset ja sydämen sykkeet vaihtuu musiikiksi. Sydän käyrä jää taustalle. Kesto max. 5 minuuttia.

Käsikirjoitus:

- **Taustalle energiajuomapullo ja musaa**
 - o Energiajuomia markkinoidaan keskittymiskykyä ja kestävyyttä parantavana juomana ja sitä suositellaan urheilijoille ja opiskelijoille.
 - o Kuitenkaan sen haitoista ei ilmoiteta.
 - o Energiajuoma sisältää kofeiinia, tauriinia, guaranaa tai glukuronolaktonia.
 - o Näillä oletetaan saavuttavan juoman piristävä vaikutus.
 - o Energiajuoma sisältää 14 sokeripalaa ja huomattava määrä B-ryhmän vitamiineja.
 - o kofeiinia 0.5 l energiajuomapullossa on 160mg mutta jo 50mg annos voi aiheuttaa haittoja.
 - o Kofeiinin vaikutus kestää muutaman tunnin ihmisen aineenvaihdunnasta riippuen.
 - o Tauriinia muodostuu elimistössä aineenvaihdunnan lopputuotteena eikä sen tiedetä aiheuttavan haittavaikutuksia. Sitä saadaan myös kalasta ja lihasta.

- Guarana sisältää myös 3,5-5 % kofeiinia, jonka vuoksi energiajuomapullon sisältämää kofeiinin määrää voi olla suurempi mitä tuoteselosteessa ilmoitetaan.
- Kofeiini aiheuttaa riippuvuutta ja käytön lopettamisesta voi aiheutua vieroitusoireita.
- **Taustalle sydänkäyrä ja musa vaihtuu sydänääniin**
 - Oireet:
 - Sydämmen tykytykset
 - vapina
 - väsymys
 - päänsärky
 - Ahdistuneisuutta ja jännittyneisyyttä jo 125mg:sta kofeiinia.
 - uniongelmia: vaikeuksia nukahtaa ja lyhentää yönunia.
 - sydämen tiheälyöntisyyttä ja sekavuutta.
 - Sokeritautia sairastavilla korkeaa verensokeripitoisuutta.
 - Lihavuus
 - kohonnut verenpaine
 - hammasvauriot
 - rytmihäiriöitä, levottomuutta, hermostuneisuutta, vatsavaivoja ja stressinsietokyvyn alenemistä.
 - Kofeiiniherkillä voi olla jopa paniikkituntemuksia.
 - Vähentää kalsiumin imeytymistä -> kalsiumin puutos.
- **Taustalle energiajuomapullo ja punanen kielto-merkki päälle, musa jatkuu**
 - Myrkyllinen annos kofeiinia on 20mg/kg joka vastaa 70kg ihmisellä 22 kuppia kahvia taikka 13–17 energiajuomatölkkiä
 - Energiajuoman käytöstä yhdessä alkoholin kanssa lisää nestehukkaa varsinkin jos ihminen liikkuu paljon.

- Usein nuori käyttää myös muita kofeiinia sisältäviä aineita kuten kahvi, tee ja suklaa, jolloin alttius saada liikannostus kofeiinia on suurempi.

OPETUSTUOKION RAKENNE

LIITE 2

Alussa esittelemme itsemme, keitä olemme, mistä tulemme ja miten tuokio rakentuu.

n. 5 minuuttia

Jaamme oppilaille alkutestilomakkeet ja täyttäminen.

n. 10 minuuttia

Näytämme videon.

n. 5 minuuttia

Keskustelemme videon herättämistä tunteista ja ajatuksista.

n. 5 minuuttia

Jaamme lopputestin ja palautekyselylomakkeen.

n. 10 minuuttia

Kiitämme oppilaita ja opettajaa että saimme tulla pitämään tuokion.

Aikaa kuluu yhteensä noin 35 minuuttia.

Ympyröi oikea/oikeat vaihtoehdot!

- Energiajuoma sisältää:
 - Kofeiinia, tauriinia sekä guaranaa
 - Kofeiinia ja tauriinia
 - Kofeiinia ja guaranaa

- Paljonko sokeria on yhdessä 0,5l pullossa ednergiajuomaa?
 - 5 sokeripalaa
 - 10 sokeripalaa
 - 14 sokeripalaa

- Sisältääkö jokin seuraavista myös kofeiinia?
 - Tauriini
 - Guarana
 - Sokeri

- Aiheuttaako kofeiinin riippuvuutta?
 - Kyllä
 - Ei

- Mitä seuraavista oireista energiajuoman liiallinen käyttö voi aiheuttaa?
 - Väsymystä
 - Lihavuutta

- Hammasvaurioita
 - Kaljuuntumista
 - Kalsiumin puutosta
 - Aknea
 - Lihaskipuja

- Mikä on myrkyllinen annos kofeiinia?
 - 5mg/kg
 - 10mg/kg
 - 20mg/kg
 - 100mg/kg

- Oletko itse käyttänyt energiajuomia?
 - Kyllä
 - Ei

- Jos vastasit kyllä: Paljonko
 - Kerran viikossa
 - Kerran kuussa
 - Päivittäin

- *Vastasiko tuokio odotuksiasi?*

Kyllä

Ei

Miksi:

- *Oliko tuokiosta hyötyä sinulle?*

Kyllä

Ei

Miksi:

- *Minkä arvosanan annat tuokiolle?*

- *Oliko video mielestäsi hyvä?*

Kyllä

Ei

Miksi:

- *Sisälsikö video tarpeeksi tietoa?*

Kyllä

Ei

Miksi?

Kiitos vastauksestasi! 😊