



Nuorten terveellisten elämäntapojen tukeminen liikunta-aiheisten oppituntien avulla

Elina Oikarinen, Neea Similä





2025 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

Nuorten terveellisten elämäntapojen tukeminen liikunta-aiheisten oppituntien avulla

Elina Oikarinen, Neea Similä
Terveystieteiden
Opinnäytetyö
Maaliskuu, 2025

Elina Oikarinen, Neea Similä

Nuorten terveellisten elämäntapojen tukeminen liikunta-aiheisten oppituntien avulla

Vuosi

2025

Sivumäärä

32

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa erään espoolaisen koulun 7-luokkalaisille nuorille kaksi oppituntia, joissa käsiteltiin liikunnan terveysvaikutuksia nuorten terveydelle.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä 7.-luokkalaisten nuorten tietoisuutta liikunnasta ja sen merkityksestä fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa yhteistyössä koulun kanssa kaksi kiinnostavaa ja käytännönläheistä oppituntia, jotka antoivat nuorille hyödyllistä tietoa ja herättivät kiinnostusta omaa hyvinvointia kohtaan.

Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisena opinnäytetyönä, joka koostui opinnäytetyöraportista ja toiminnallisesta osuudesta. Toiminnallinen opinnäytetyön osuus toteutettiin marraskuussa 2024. Oppituntien aiheet käsittelivät nuoruusikää, sosiaalisen median vaikutuksia nuoruusiälle, koululiikuntaa, liikuntaa- ja sen vaikutuksia fyysiselle, psyykkiselle, sekä sosiaaliselle terveydelle. Oppitunnit sisälsivät PowerPoint esityksen, yhteistä keskustelua- ja pohdintaa, sekä Kahoot- visan.

Oppituntien päätteeksi opiskelijoilta kerättiin palautetta käyttämällä niin kutsuttua peukku-palautemenetelmää. Palautteessa opiskelijat ilmaisivat mielipiteensä näyttämällä peukku ylöspäin, jos he olivat samaa mieltä, peukku alaspäin, jos he olivat eri mieltä, tai peukku sivulle, jos he eivät osanneet ottaa kantaa. Lisäksi yhteistyökumppani koulun terveystiedon opettaja antoi kirjallisen, vapaamuotoisen palautteen sähköpostitse.

Palautteen perusteella oppitunnit olivat pääosin onnistuneita. Oppilaat pitivät opetusta selkeänä ja opetuksen tahtia sopivana. Ensimmäinen oppitunti koettiin hyödylliseksi ja opettavaiseksi. Toisella oppitunnilla osa oppilaista koki aiheet jo tutuiksi, mikä heikensi opetuksen hyödyllisyyden kokemusta. Oppitunti onnistui kuitenkin herättämään oppilaita miettimään omia liikkumis- tottumuksiaan.

Asiasanat: liikunta, liikunnan vaikutukset, nuoruusikä, oppitunnit

Elina Oikarinen, Neea Similä

Supporting young people's healthy lifestyles through lessons on physical activity

Year

2025

Pages

32

The purpose of this functional thesis was to carry out two lessons for 7th graders in a school in Espoo on the health effects of physical activity on young people's health.

The aim of the thesis was to increase the awareness of 7th-graders about physical activity and its significance for physical, mental and social health. The aim was to plan and implement two interesting and practical health information lessons in cooperation with the school, to provide young people with useful information and to spark an interest in their own well-being.

The thesis was carried out as a functional thesis, which consisted of a thesis report and a functional part. The functional part of the thesis was completed in November 2024. The topics of the lessons covered adolescence, the effects of social media on adolescence, school sports, physical activity and its effects on physical, mental and social health. The lessons included a PowerPoint presentation, joint discussion and reflection, and a Kahoot quiz.

At the end of the lessons, feedback was collected from the pupils using the so-called thumbs up feedback method. In the feedback, the pupils expressed their opinions by giving a thumbs up if they agreed, a thumbs down if they disagreed, or a thumbs up to the side if they did not know how to answer. In addition, the partner school's health education teacher provided written, free-form feedback by email.

Judging by the feedback, the lessons were mostly successful. The pupils found the teaching clear and the pace of teaching appropriate. The first lesson was found useful and educational. In the second lesson, some of the pupils felt that they were already familiar with the topics, which weakened the experience of the usefulness of the teaching. However, the lesson managed to make the pupils think about their own exercise habits.

Keywords: physical activity, effects of physical activity, adolescence, lessons

Sisällys

1	Johdanto.....	7
2	Nuoruusikä- ja sosiaalinen media	8
3	Liikunta	9
3.1	Koululiikunta.....	10
3.2	Liikunnan fyysiset vaikutukset	11
3.3	Liikunnan psyykkiset vaikutukset	12
3.4	Liikunnan sosiaaliset vaikutukset	12
4	Terveyden edistäminen.....	13
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	14
6	Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi	14
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	15
6.2	Toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus	15
6.3	Oppituntien suunnittelu ja toteutus.....	16
6.4	Tiedonhaku.....	19
6.5	Oppituntien arviointi	19
7	Pohdinta	23
7.1	Opinnäytetyön tarkastelu	23
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	25
7.3	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuhteet	26
	Lähteet.....	27
	Taulukot	30
	Liitteet	30

1 Johdanto

Nuoruusikä on merkittävä elämänvaihe, jossa yksilö luo perustan tuleville elintavoille ja hyvinvoinnille. Terveelliset elämäntavat, erityisesti liikunta, vaikuttavat ratkaisevasti nuorten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikunnalla on tunnetusti monia terveys-
hyötyjä, kuten fyysisen kunnon ylläpitäminen, stressinhallinta ja yhteisöllisyyden vahvistaminen. Liikunnan merkitys korostuu erityisesti nuoruusiässä, jolloin keho ja mieli ovat jatkuvassa muutoksessa. (OPH 2024.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportin (2023) mukaan lasten ja nuorten ylipaino on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana. Tuloksissa ilmeni, että vuonna 2022 yläkouluikäisistä pojista 29 % ja tytöistä 20 % luokiteltiin ylipainoisiksi, kun taas pojista 10 % ja tytöistä 5 % luokiteltiin lihaviksi (THL 2023.)

Kokon ja Martinin LIITU (2022) tutkimusten mukaan peruskouluikäisistä lapsista 33 % liikkuu suositusten mukaisesti, mutta lukioikäisten keskuudessa lukema on vain 3 %. Yläkouluikäisten taitteissa olevista, 5.-8. -luokkalaisista lähes puolella (40 %) fyysinen toimintakyky on sellaisella tasolla, joka voi hankaloittaa arjessa jaksamista.

Nykyteknologian aikakausi tarjoaa nuorille lukuisia houkuttelevia tapoja viettää vapaa-aikansa, erityisesti pelikonsolien ja digitaalisten alustojen parissa. Näin ollen liikunnan osuus nuoren päivissä pienenee. Sosiaalisen median rooli on kasvanut merkittävästi, ja siitä on tullut keskeinen osa nuorten päivittäistä elämää. Nuoruusiässä sosiaalisen median vaikutus identiteetin kehittämiseen korostuu, sillä nuoret vertaavat itseään usein muihin sen kautta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023.)

Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi erään espoolaisen yhtenäiskoulun 7- luokka. Tarkoituksena oli toteuttaa kaksi oppituntia, joissa käsiteltiin nuoruusikää, sosiaalisen median vaikutuksia nuoruusiälle, koululiikuntaa, liikunta- ja sen vaikutuksia fyysiselle, psyykkiselle, sekä sosiaaliselle terveydelle. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä 7- luokkalaisille nuorille tietoa liikunnan merkityksestä fyysiselle, psyykkiselle, sekä sosiaaliselle terveydelle.

2 Nuoruusikä- ja sosiaalinen media

Ihmisen elämänkaareissa nuoruusikä sijoittuu ikävuosiin 12-25. Nuoruusikä jaetaan yleensä kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruus 12-15-vuotiaat, keski- tai varsinainen nuoruus 15-18-vuotiaat ja myöhäisnuoruus 18-25-vuotiaat. Tarkkoja ikävuosia on mahdotonta sanoa, sillä nuoruusiän vaiheet ovat kestoaltaan yksilöllisiä. Mahdollista on myös, että biologinen kehitys etenee hitaammin tai nopeammin, kuin sosiaalinen tai psyykinen kehitys. Aikuiset saattavat olettaa nuoren olevan psyykkisesti samalla tasolla, kuin hänen ulkoinen olemuksensa viittaa. (Mielen-terveystalo 2024)

Nuoruusiän muutokset syntyvät nuoren siirtyessä lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruusiässä tapahtuvat muutokset liittyvät fyysiseen kasvuun, moninaisiin sosiaalisiin tekijöihin ja ajattelun kehittymiseen, kuten yhteiskunnan ja ympäristön odotuksiin. Nuoruusikä näyttäytyy yleensä haavoittuvana aikana, jolloin esimerkiksi ongelmakäyttäytyminen on yleisimmillään, se kuitenkin yleensä vähenee aikuisuuteen siirryttäessä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 142.)

Keskeiset kehitystehtävät on selvitetävä nuoruusiässä, näitä ovat esimerkiksi murrosiän fyysiseen muutokseen sopeutuminen, oman seksuaalisen identiteetin löytäminen, itsenäistyminen vanhemmista irtautumisen yhteydessä, sekä ikätovereihin turvautuminen. (Mielen-terveystalo 2024)

Nuorten harrastaminen ja harrastusliikuntaan osallistuminen on katsottu olevan yleistä 13 vuoden ikään saakka. Tämän jälkeen nuorten aktiivisuus laskee ja liikunnan määrä vähenee. Nykyinen teknologiayhteiskunta tarjoaa kiinnostavia ja houkuttelevia tapoja nuorille viettää vapaa-aikaansa mieluummin esimerkiksi pelikonsolien parissa (Opetushallitus 2024a.) Sosiaalisen median käytöstä on tullut olennainen osa nykynuorten jokapäiväistä elämää. Nuoruusiässä sosiaalisen median vaikutus identiteetin rakentumiseen korostuu, ja sen kautta nuoret voivat alkaa vertailla itseään muihin. Tämä voi johtaa aikuistumis- ja ulkonäköpaineisiin, jotka saattavat vaikuttaa nuorten itsetuntoon ja hyvinvointiin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023.)

Johansson ja Karrasch (2021) ovat havainnoineet, että sosiaalisessa mediassa esiintyvät kuvat voivat johtaa nuoren pahoinvointiin. Kuvien virrassa jokaisella on mahdollisuus esittää elämänsä täydellisestä näkökulmasta ilman virheitä. Vaikka monet ymmärtävät sosiaalisen median epätodellisuuden, itsensä vertailu muihin voi olla silti haastavaa. On myös tärkeää huomioida, millaisia vaikutuksia sosiaalisessa mediassa esiintyvillä kehoilla on ihmisiin. Tutkimukset osoittavat, että sosiaalinen media voi lisätä joillakin nuorilla psyykkisiä oireita. Tämä yhteys on erityisen vahva, kun sosiaalisen median käyttö on ongelmallista tai addiktivista. Vaikka sosiaalisen median käyttö vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin, vaikutus ei ole yhtä voimakas päinvastaisessa suhteessa. Runsas sosiaalisen median käyttö on melko yleistä nuorten

keskuudessa, eikä se välttämättä johda psyykkisten oireilun lisääntymiseen. Tärkeintä on, miten nuori itse kokee hallitsevansa sosiaalisen median käytön. (Johansson ja Karrasch 2021)

Huovisen (2022) mukaan nuorten keskuudessa voisi keksiä enemmän esimerkiksi ”haasteita”, pelejä, videoiden tekemistä ja kuvien ottamista, jotka tapahtuisivat ulkona. Näin nuoret voisivat saada huomaamattaankin hyötyä ulkoilun fyysisistä terveysvaikutuksista ja lähtisivät helpommin ulos kotoa. Näitä asioita kokeilemalla voisi nuoria saada kokoontumaan heille mieluisalla tavalla, ja sillä voisi olla myös psyykkisiä terveysvaikutuksia, sekä se voisi osaltaan myös vähentää syrjäytymisen riskiä. (Huovinen 2022.)

Sosiaaliseen mediaan liittyy muitakin uhkia, joita voivat olla esimerkiksi. nettikiusaaminen, laihooden ihannointi ja erilaiset sosiaalisen median ryhmät, joissa jaetaan vinkkejä itsetuhoisiin tekoihin. Liiallinen sosiaalisen median käyttö voi lisätä fyysisiä oireita, kuten väsymystä, niska-hartiakipuja, ärtyisyyttä, levottomuutta ja keskittymiskyvyn puutetta. Digitaalisessa ympäristössä hyvinvointia tukevat riittävä uni, liikunta ja toimivat sosiaaliset suhteet. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023.)

Sosiaalisella medialla ei ole pelkästään negatiivisia vaikutuksia, vaan siellä on myös paljon hyvää. Digitaalisilla ympäristöillä on merkittävä osuus nuoren kasvussa ja oikein käytettynä teknologia lisää nuoren hyvinvointia, tukee kasvua ja kehitystä, sekä mahdollistaa nuoren osallisuuden ja tiedon saamisen heille tärkeistä asioista. Sosiaalisen median kautta nuoret voivat pitää yhteyttä kavereihin, sekä löytää saman henkisiä ihmisiä ja luoda uusia ystävyys suhteita. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2023.)

Johansson ja Karrasch (2021) korostavat sosiaalisen median vertaistuen merkitystä. Sosiaalisesta mediasta voi löytyä ryhmiä, joita nuoren lähiympäristössä ei ole. Identiteettiään etsiville nuorille tällaisilla ryhmillä voi olla suuri vaikutus. Sosiaalinen media on myös auttanut normalisoimaan mielenterveyden häiriöitä ja avun hakemista. Nuoret voivat löytää sosiaalisesta mediasta esikuvia, mikä voi antaa heille tunteen siitä, etteivät he ole niin yksin tai erilaisia kuin he alun perin luulivat. (Johansson, Karrasch 2021.)

3 Liikunta

Liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, joka parantaa tai ylläpitää fyysistä kuntoa, terveyttä ja hyvinvointia. Liikunta kehittää erilaisia fyysisiä ominaisuuksia, kuten voimaa, kestävyyttä, notkeutta ja tasapainoa. Liikunnan avulla voidaan vahvistaa myös sydäntä ja lihaksia sekä parantaa mielialaa ja henkistä hyvinvointia. Lisäksi se voi edistää sosiaalisia taitoja, erityisesti silloin, kun sitä harrastetaan ryhmässä tai joukkueessa. Liikunta on tärkeä osa nuoren

kasvua, ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on hyödyllistä sekä yksilön että koko yhteiskunnan kannalta. (UKK-instituutti 2024a.)

Maaailman terveysjärjestö WHO:n (2021) liikuntasuositusten mukaan 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään tunnin ajan päivässä. Suositusten mukaan liikuntaa olisi hyvä harrastaa päivittäin, ja suurimman osan tulisi olla kestävyysliikuntaa. Kolmena päivänä viikossa tulisi sisällyttää rasittavaa kestävyysliikuntaa sekä lihas- ja luustovoimaa vahvistavaa harjoittelua. Liikkumisen monipuolisuus kehittää erilaisia liikuntataitoja, ja myös liikkuvuuteen on tärkeä kiinnittää huomiota. Liikunta voi koostua useista lyhyistä hetkistä päivän aikana, ja pienempikin määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täytyisikään joka päivä. Liikunnan ilo auttaa rakentamaan pysyviä liikkumistottumuksia ja löytämään harrastuksia. Turvallinen ja yhdenvertainen liikuntamahdollisuus kuuluu kaikille lapsille- ja nuorille (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021).

3.1 Koululiikunta

Koululiikunnan tavoitteena on tukea oppilaan kokonaisvaltaista kehitystä sekä edistää oppilaan terveyttä ja hyvinvointia. Koululiikunnan tavoitteet ja sisällöt jaetaan fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin osa-alueisiin. Koululiikunnan avulla pyritään vahvistamaan oppilaan toimintakykyä, joka parantaa oppilaan hyvinvointia.

Seitsemännellä luokalla liikunnanopetuksessa keskitytään entistä enemmän taitojen ja fyysisten ominaisuuksien hyödyntämiseen erilaisissa liikuntalajeissa ja -muodoissa. Tämän ikävaiheen tärkeä kehitystehtävä on nuoren psyykkisen tasapainon tukeminen, mikä tapahtuu tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sekä opettelemalla ottamaan vastuuta. Oppilaita ohjataan tunnistamaan hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä arjessa, ja heitä rohkaistaan terveyttä edistävään, omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen myös vapaa-ajalla (Opetushallitus 2024b).

Liikunnan opetuksen tavoitteita edistetään tarjoamalla oppilaille turvallisia ja vaihtelevia oppimisympäristöjä sekä sisällä että ulkona. Opetus suunnitellaan huomioiden vuodenaajat, paikalliset olosuhteet ja koulun lähialueen mahdollisuudet. Liikuntateknologiaa voidaan hyödyntää opetuksen tavoitteiden saavuttamiseksi, ja koulun ulkopuolisille liikuntapaikoille siirtyessä korostetaan turvallista liikkumista liikenteessä. (Opetushallitus 2014.)

Vaikka oppilaan hyvinvointiin vaikuttavat myös monet tekijät, joihin koululla tai yksittäisillä oppiaineilla on vain rajalliset mahdollisuudet vaikuttaa, liikunnanopetuksessa hyvinvoinnin edistäminen otetaan vakavasti. Liikuntatuntien tavoitteena on kehittää taitoja ja tietoja, jotka parantavat sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista toimintakykyä. Nämä taidot eivät

ainoastaan tue oppilaan omaa hyvinvointia ja terveyttä, vaan niillä on myös pitkän aikavälin vaikutuksia yhteisön hyväksi. (Opetushallitus 2024c.)

Koululiikunnassa oppilaat saavat mahdollisuuden tutustua omaan kehoonsa ja oppivat suhtautumaan siihen positiivisella tavalla. Liikuntatilanteissa keho saa olla läsnä, tuntee ja kokee vapaasti, ja keholla on lupa tuntua juuri siltä kuin se sillä hetkellä on - hyvältä ja oikealta. Kehon tuntemuksen lisääminen ja sen arvostaminen sekä monipuoliset keholliset ilmaiset turvallisisessa ympäristössä auttavat oppilaita kasvamaan eheäksi ihmiseksi. Lisäksi erilaiset keholliset harjoitukset voivat herättää oppilaissa kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Kehonkuvaan ja ihmisenä kasvuun voivat kuitenkin vaikuttaa negatiivisesti ulkonäköön liittyvät paineet. Kaikilla oppilailla on oikeus saada positiivisia kokemuksia liikunnan parissa, riippumatta heidän kehotyypistään tai henkilökohtaisista piirteistään. Terveen ja myönteisen kehosuhteen vaalimiseen kuuluu huolenpito omasta hyvinvoinnista ilman liiallista itsekuriin perustuvaa asennetta. (Opetushallitus 2024c.)

Nuoremille oppilaille pitkän aikavälin tavoitteet voivat tuntua etäisiltä, jolloin yksittäisten liikuntatuntien ja niiden tarjoamien välittömien kokemusten merkitys korostuu. Tutkimukset osoittavat, että positiiviset kokemukset liikunnan parissa voivat tukea liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Lisäksi hetkessä elämisen taito ja positiiviset oppimiskokemukset vaikuttavat myönteisesti kouluviihtyvyyteen. (Opetushallitus 2024c.)

3.2 Liikunnan fyysiset vaikutukset

Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan kehon kykyä selviytyä erilaisista lihasvoimaa, kestävyyttä sekä muita fyysisiä ominaisuuksia vaativista suorituksista. Fyysistä kuntoa voidaan mitata esimerkiksi kestävyuden, lihasvoiman tai nopeuden perusteella. Toinen tapa arvioida fyysistä kuntoa on tarkastella kehon elinjärjestelmien, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön tai hermolihasjärjestelmän toimintaa. Fyysinen kunto vaikuttaa siihen, kuinka hyvin henkilö pystyy hoitamaan arjen tehtäviä ja fyysisiä haasteita ilman liiallista väsymystä. Hyvä fyysinen kunto auttaa selviytymään niin jokapäiväisistä askareista kuin vaativammistakin liikuntasuorituksista. Fyysisen kunnan osa-alueita ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto eli kestävyyskunto sekä tuki- ja liikuntaelimistön kunto eli lihaskunto. (THL 2024a.)

Liikunta edistää parempaa unta ja kohentaa elämänlaatua, sekä auttaa stressinhallinnassa ja vähentää ahdistusta. Samalla liikunta edistää aineenvaihduntaa, mikä vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi rasvan, sokerin ja insuliinin käsittelyyn kehossa. Liikunnalla on merkittävä rooli monien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa sekä yleisesti terveyden ylläpidossa. Säännöllinen liikunta auttaa painonhallinnassa, ehkäisee painonnousua, ennaltaehkäisee sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja ja tyyppin 2 diabetesta. Liikunta laskee verenpainetta,

nostaa hyvän HDL-kolesterolin määrää, vähentää huonon LDL-kolesterolin ja triglyseridien määrää, vähentää syöpien kuten maha-, keuhko- ja paksusuolisyövän riskiä, sekä edistää tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä. (THL 2024b.)

Liikunnan aikana syke nousee ja hengitys kiihtyy, mikä parantaa kehon hapenottokykyä. Fyysisiä hyötyjä ovat erityisesti voiman ja tasapainon paraneminen, mikä puolestaan kehittää koordinaatiota. Lisäksi hyvä ryhti ja parempi hengitystehokkuus parantavat keuhkojen kapasiteettia, mikä lisää vireystilaa ja keskittymistä koko päiväksi. Kaiken kaikkiaan liikunta vahvistaa kehon toimintakykyä, mikä kohottaa myös psyykkistä hyvinvointia. (Liikuttaa 2024.) Säännöllinen liikunta parantaa nuorten luiden tiheyttä ja paksuutta. Nuorten luut tarvitsevat aktiivisuutta kehittyäkseen ja vahvistuakseen.

3.3 Liikunnan psyykkiset vaikutukset

UKK-instituutin (2024b) mukaan liikunnalla on merkittäviä psyykkisiä terveysvaikutuksia, jotka parantavat mielialaa, vähentävät stressiä ja ahdistusta sekä tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia. Säännöllinen liikunta saa aikaan myös rakenteellisia muutoksia, mm. aivoissa ja hermostossa. Aivoalueiden väliset hermostolliset yhteydet ja aivokuori vahvistuvat ja esimerkiksi muistitoiminnoille tärkeiden aivoalueiden toiminta tehostuu. Liikunnan vaikutukset mielen hyvinvointiin näkyvät usein henkilökohtaisina kokemuksina, kuten piristymisenä, parempana jaksamisena, kognitiivisten kykyjen paranemisena, mielihyvän tunteina, sekä positiivisina elämyksinä ja tuntemuksina. Nämä korostuvat erityisesti silloin, kun liikunta on mieluista ja herättää positiivisia tunteita (UKK-instituutti 2024b). Liikunnan avulla voidaan edistää esimerkiksi lasten ja nuorten ajattelun kehitystä, muistamista, käsitteiden oppimista.

Liikunnan psyykkiset hyödyt näkyvät helposti kohentuneessa fyysisessä kunnossa, sillä hyvä ryhti ja parempi hapenottokyky virkistävät kehoa ja mieltä. Se voi auttaa myös paniikkihäiriöissä ja päihdeongelmien fyysisten oireiden hallinnassa. Liikunta tuo energiaa ja voi auttaa siirtämään ajatuksia pois negatiivisista tunteista. Se on tärkeä osa psyykkisen hyvinvoinnin tukemista. Jo puolen tunnin kevyt liikunta päivässä tuottaa huomattavia terveyshyötyjä. (Liikuttaa 2024.)

3.4 Liikunnan sosiaaliset vaikutukset

Liikunnalla on useita sosiaalisia terveysvaikutuksia. Liikunnan harrastaminen ryhmässä tai joukkueessa lisää sosiaalista vuorovaikutusta, vahvistaa itsetuntoa, antaa mahdollisuuksia kokeilla ja ylittää omia rajoja sekä opettaa toimimaan ryhmän jäsenenä (Opetushallitus 2024a). Liikunta lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä turvallisuuden ja läheisyyden kokemuksia. Se

voi myös tukea minäkuvan ja identiteetin kehittymistä sekä auttaa tunteiden käsittelyssä sosiaalisten tilanteiden kautta. Liikkumisen ilo on avainasemassa pysyvien liikuntatottumusten ja harrastusten omaksumisessa. Liikunnan tulisi olla mukavaa ja tarjota positiivisia kokemuksia sekä elämyksiä. Yhteinen liikkuminen tuo myös mahdollisuuksia uusien ystävyssuhteiden syntymiseen, mikä lisää liikunnan nautittavuutta ja innostaa liikkumaan enemmän. (Nuorten liikumissuositus 2024.)

Ihmissuhteet voivat toimia tärkeänä motivaationa liikunnan aloittamiselle ja sen jatkamiselle. Toisaalta liikunta voi myös tarjota mahdollisuuden omaan rauhaan, jos arjessa on jo paljon sosiaalisia kontakteja. Keskeistä on löytää itselle sopiva tapa nauttia liikunnasta, olipa se sitten yksin tai yhdessä muiden kanssa. (Liikuttaa 2024.)

4 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on olennainen osa kansanterveystyötä, ja sen merkitys nostetaan esiin terveydenhuoltolaissa. Terveyden edistämisen toimilla ylläpidetään ja parannetaan väestön terveyttä ja hyvinvointia, sekä tuetaan toimintakykyä. Terveyden edistämisen toimilla vaikutetaan niin yksilöihin, yhteisöihin, kuin elinympäristöönkin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

THL:n Kouluterveyskyselyn (2023), sekä FinLapset-rekisteriseurannan (2022) mukaan suurin osa nuorista kokee terveytensä hyväksi ja noin joka neljäs kokee terveytensä keskinkertaiseksi tai huonoksi. Nuorten hyvinvoinnin keskeisinä haasteina nousi esille mielenterveys, häirinnän ja väkivallan kokemukset, elintavat, sekä ylipaino. (THL 2023.)

Lasten ja nuorten ylipaino on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana. Tuloksissa ilmeni, että vuonna 2022 yläkouluikäisistä pojista 29 % ja tytöistä 20 % luokiteltiin ylipainoisiksi, kun taas pojista 10 % ja tytöistä 5 % luokiteltiin lihaviksi (THL 2023.) Terveyden edistäminen ja painon nousun ehkäiseminen on hyödyllistä kaiken ikäisille. Pienet muutokset nuorten arjen tottumuksissa ovat helpommin toteutettavissa kuin lihavuuden hoitaminen myöhemmällä iällä. Lapsen ja nuoren painonhallinnassa ensiarvoisen tärkeää on huomioida luontevan keho- ja ruokasuhteen ylläpitämiseen. (Duodecim Terveyskirjasto 2022).

Kokon ja Martinin LIITU (2022) tutkimusten mukaan peruskouluikäisistä lapsista 33 % liikkuu suositusten mukaisesti, mutta lukioikäisten keskuudessa lukema on vain 3 %. Yläkouluikäisten taitteessa olevista, 5.-8. -luokkalaisista lähes puolella (40 %) fyysinen toimintakyky on sellaisella tasolla, joka voi hankaloittaa arjessa jaksamista. Vähäinen liikunta tai liikkumattomuus vaikuttaa jokaiseen ihmiseen. Teknologian kehitys on valitettavasti vähentänyt ihmisten päivittäistä liikkumista. Liikkumattomuus heikentää fyysistä kuntoa ja lisää riskiä sairastua moniin eri sairauksiin, kuten lihavuuteen, 2 tyypin diabetekseen sekä sydänsairauksiin. Näitä

sairauksia voidaan kuitenkin merkittävästi ehkäistä ja hoitaa liikunnan lisäämisellä. Vähäinen liikunta voi vaikuttaa myös mielialaan ja yleiseen jaksamiseen, sekä hyvinvointiin, sekä vähäinen liikunta voi lisätä stressiä, ahdistusta ja negatiivisten tunteiden kokemista. Liikunnan puute tai liikunnallisuus muodostuvat usein elinikäisiksi tavoiksi jo nuorena, joita voi olla vaikea muuttaa myöhemmin (Liikuttaa 2024.)

Tässä opinnäytetyössä terveyden edistäminen on otettu huomioon, tuomalla 7.- luokkalaisille nuorille tietoa liikunnan vaikutuksista heidän fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen sekä sosiaalisen median vaikutuksista nuoruusiässä. Opinnäytetyössä on myös huomioitu miten koululiikunta vaikuttaa nuorten terveyden edistämiseen.

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa erään espoolaisen koulun 7-luokkalaisille nuorille kaksi oppituntia, joissa käsiteltiin liikunnan terveysvaikutuksia nuorten terveydelle.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä 7.-luokkalaisten nuorten tietoisuutta liikunnasta ja sen merkitystä fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa yhteistyössä koulun kanssa kaksi kiinnostavaa ja käytännönläheistä oppituntia, jotka antoivat nuorille hyödyllistä tietoa ja herättivät kiinnostusta omaa hyvinvointia kohtaan.

6 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön tekijät olivat havainneet, että nykyään nuoret käyttävät paljon aikaa puhelimillaan ja liikkuvat huomattavan vähän. Kouluterveydenhuollon harjoittelun aikana kävi myös ilmi, että nuorten harrastaminen on vähäistä. Useimmat nuoret viettivät myös välitunnit puhelimiaan käyttäen. Husun ym. (2023) tutkimustulokset tukivat tätä havaintoa, sillä heidän mukaansa lasten ja nuorten liikkuminen on vähentynyt, mikä näkyi erityisesti päivittäisten askelmäärien, sekä reippaan ja rasittavan liikunnan vähentymisenä. Lisäksi tilastot osoittivat, että nuorten ylipaino oli yleistynyt viime vuosina (THL 2024b). Opinnäytetyön tekijöiden havaintojen perusteella tekijät kiinnostuivat nuorten liikkumisesta, sekä siitä miten sosiaalinen media vaikutti nuorten elämässä.

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakouluilla on kaksi opinnäytetyön tyyppiä, kehittämisopinnäytetyö ja tutkimuksellinen opinnäytetyö. Opinnäytetyöntekijät valitsivat opinnäytetyön tyyppiä toiminnallisen opinnäytetyön, joka luetaan kehittämisopinnäytetyö kategoriaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotetaan tuotos, joka voi olla esimerkiksi ohjeistus tai järjestetty tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10, 38; Vilka & Airaksinen 2004, 14.) Toimeksiannettu opinnäytetyö kasvattaa vastuuntuntoa työtä kohtaan ja kehittää projektinhallintataitoja, jotka sisältävät tarkan suunnitelman laatimisen, aikataulutuksen, tiimityön sekä tiettyjen toimintatavoitteiden ja ehtojen noudattamisen. (Vilka & Airaksinen 2003, 17-23)

Yhteistyökumppaniksi valikoitui eräs espoolainen yhtenäiskoulu, joka tarjoaa opetusta 1.-9. luokille ja jossa on noin 700 oppilasta. Koulussa järjestetään yleisopetuksen lisäksi kaksikielistä opetusta (suomi-englanti), pienryhmäopetusta sekä erityisopetusta. Koulun tavoitteena on tukea oppilaita heidän kehityksessään myönteisiksi, vastuuntuntoisiksi ja osallistuviksi yhteiskunnan jäseniksi. Koulun keskeinen tehtävä on myös tehdä tiivistä yhteistyötä perheiden kanssa, kasvattaen oppilaita hyviä käyttäytyjiä ja vastuullisia kansalaisia, joilla on vahvat tiedot ja taidot jatko-opintoihin ja elämäntahtoihin. (Kyseisen koulun nettisivut 2024.)

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen produktiksi valikoitui 7- luokkalaisten pidettävät 2 terveystiedon oppituntia, joiden pääaiheena on nuorten terveellisten elämäntapojen tukeminen liikunnan kautta. Oppitunnit pidettiin yhteistyökumppani koulun yhdelle 7.- luokalle, jossa on 18 oppilasta.

6.2 Toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyö toteutuu kahdessa osassa. Ensimmäinen osuus on kirjallinen osuus ja toinen on opinnäytetyön toiminnallinen osuus, johon sisältyy yhteistyökumppani koululla pidettävät oppitunnit. Koko opinnäytetyöprosessiin kului aikaa noin reilu vuosi.

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi tammikuussa 2024, kun opinnäytetyön tekijät päättivät toteuttaa sen yhdessä. Kouluajalta kertyneet kokemukset pari- ja ryhmätöistä vahvistivat, että yhteistyö oli sujuvaa, luontevaa ja molemmat pystyivät luottamaan toistensa työpanokseen. Tämä loi vahvan pohjan yhteiselle opinnäytetyöprosessille.

Opinnäytetyö prosessi jatkui helmikuussa 2024 aiheen pohdinnalla. Opinnäytetyön tekijät toivoivat opinnäytetyölle yhteistyökumppaniksi espoolaista koulua. Tekijät aloittivat yhteistyökumppani koulun etsimisen huhtikuussa 2024. Opinnäytetyöntekijät saivat vastauksen eräästä espoolaisesta koulusta, ja kyseinen koulu oli kiinnostunut aloittamaan yhteistyön kanssamme. Toukokuun 2024 opinnäytetyö seminaarissa tarkentui lopullinen aihe, sekä toukokuussa 2024

opinnäytetyöntekijät juttelivat yhteistyökumppani koulun rehtorin kanssa opinnäytetyömme aiheesta, toteutustavasta ja tutkimuslupa-asioista sekä päätyivät toteuttamaan oppituntien arvioinnin peukku palautteella. Yhteistuumin koulun rehtorin kanssa opinnäyte työn tekijät tulivat siihen tulokseen, ettei peukku palautteeseen tarvitse erillistä tutkimuslupaa. Tämän jälkeen yhteistyökoulun rehtori antoi koulun terveystiedon opettajan yhteystiedot opinnäytetyöntekijöille, ja tästä alkoi yhteistyö terveystiedon opettajan kanssa. Teoreettisen viitekehksen kirjoittamisen opinnäytetyön tekijät aloittivat elokuussa 2024.

Opinnäytetyön tekijät esittelivät opinnäytetyö suunnitelmamme opinnäytetyöseminaarissa lokakuussa 2024, jolloin he myös suunnittelivat oppitunnit ja niiden sisällön. Opinnäytetyön tekijät pitivät oppitunnit marraskuussa 2024.

6.3 Oppituntien suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyöntekijät päättivät käyttää opinnäytetyössä termiä ”oppitunti”, koska se viittaa tavanomaiseen opetustilanteeseen, joka on osa opetustyötä. ”Oppitunti” on vakiintunut termi ja se on yleisesti ymmärrettävä ja selkeä käsite. Oppituntien suunnittelussa tulee ottaa huomioon opetussuunnitelma ja lainsäädäntö. Nämä ohjaavat koulupäivän rytmiä, joka on laadittu niin, että se edistää oppilaiden hyvinvointia. Oppitunnit kestävät useimmiten 60 minuuttia, josta opetukseen tulee käyttää vähintään 45 minuuttia. Kyseisen rytmityksen tavoitteena on mahdollistaa oppiminen ja mielekäs työskentely. (Opetushallitus 2024.)

Oppituntia suunnitellessa on tärkeää tunnistaa kohderyhmä, jolle tämä pidetään. Itse opetuksen kannalta taas oleellisinta on saada suunniteltu sanoma välitettyä kuulijoille. Oppitunti valmistetaan kuulijan ehdoilla kuulijoita varten. Esitöiden perusteellinen valmistelu on tärkeää, sillä ilman tätä vaihetta ei synny kokonaisuutta. 7-luokkalaisten, eli 13-vuotiaat ovat murrosiässä ja keskenään erilaisissa kehitysvaiheissa. Tämänkin takia oppilaiden keskittymiskyvyt voivat vaihdella paljonkin. 7-luokkalaisten oppituntia suunnitellessa on syytä huomioida, että toiset saattavat olla muita aktiivisempia ja äänekkäämpiä. Oppitunnin onnistumiseksi on suotavaa luoda aluksi selkeät säännöt esimerkiksi siitä, milloin kysymyksiä voi esittää. (Pelkonen 1995.)

Oppilaita voi aktivoida oppitunnin aikana mielenkiintoisilla kysymyksillä tai esimerkiksi osallistavilla ”käsi ylös” -vastauksilla. Toiset huomioivat enemmän diaesitystä, siinä missä toiset havainnoivat ohjausta vain kuuntelemalla. Tavallisesti kuulijoiden osallistaminen esitelmään on kuitenkin oiva tapa pitää näiden mielenkiinto aiheessa. (Ahlblad 2011.) Opinnäytetyöntekijät tulivat siihen tulokseen, että esitelmän pitäminen on hyvä tapa saada nuoret kiinnostumaan oppitunnin aiheesta. Opinnäytetyön tekijät pyrkivät luomaan esitelmästä mahdollisimman kiinnostavan ja aktivoivan, jotta nuoret jaksavat keskittyä esitelmän aiheeseen.

Opinnäytetyöntekijöiden mielestä esitelmän on tärkeää herättää oppilaiden omia ajatuksia, synnyttää keskustelua sekä esitelmän ohessa on hyvä olla myös toiminnallisia osuuksia, jossa nuoret pääsevät osallistumaan mukaan, kuten esimerkiksi Kahoot- peli.

Oppimistyyleillä viitataan oppimisen jakautumiseen kinesteettiseen (liikeaisti), visuaaliseen (näköaisti) ja auditiiviseen (kuuloaisti) oppimistyyliin. Näiden lisäksi on kehitetty muitakin tapoja luokitella erilaisia oppimistyylejä. Näille kaikille jaotteluille on yhteistä ajatus siitä, että oppimistyyli olisi pysyvä osa henkilön persoonallisuutta. Pitkään on vallinnut käsitys, että nämä yksilölliset oppimistavat vaikuttavat merkittävästi oppimisen tehokkuuteen. (Markkanen 2023.)

Opinnäytetyön tekijät suunnittelivat koululla pidettävät oppitunnit niin että tunneilla tuli huomioitua erilaiset oppimistyyli. Powerpointin avulla opinnäytetyöntekijät saivat huomioitua ne opiskelijat, jotka oppivat visuaalisesti, luennoimalla saatiin huomioitua ne opiskelijat, jotka oppivat auditiivisesti sekä pohdinta tehtävillä saatiin huomioitua ne opiskelijat, jotka oppivat kinesteettisesti.

Ennen oppituntien pitämistä opinnäytetyöntekijät sopivat sähköpostin välityksellä, yhdessä terveystiedon opettajan kanssa, milloin oppitunnit pidetään. Oppitunnit pidettiin yhdelle 7.-luokalle, jossa on 18 oppilasta. Opinnäytetyöntekijät pitivät kaksi opetuskertaa, jotka olivat 11.11.2024 ja 18.11.2024.

Alla olevassa taulukossa (Taulukko 1) on kuvattu ensimmäisen oppitunnin kulkua. Opinnäytetyön tekijöiden ensimmäisen oppitunnin tavoitteena oli pitää oppilaille PowerPoint-esitys, jonka aiheina oli liikunta, nuoruusikä, liikunnan fyysiset- ja psyykkiset vaikutukset nuorten terveydelle. Oppituntien aiheista kerrottiin PowerPoint-esityksen avulla, jossa jokainen aihe oli esitetty lyhyesti omalla diallaan ranskalaisin viivoin. Opinnäytetyöntekijöiden tavoitteena oli puhua oppitunneilla mahdollisimman paljon ilman muistiinpanoihin turvautumista. Tämä mahdollisti aktiivisemmän keskustelun, sekä opinnäytetyöntekijöiden että oppilaiden välillä, mikä teki opetuksen seuraamisesta miellyttävämpää.

Oppitunneilla opinnäytetyöntekijät esittivät oppilaille runsaasti aiheeseen liittyviä kysymyksiä, jotka kannustivat heitä pohtimaan asioita syvällisemmin. Oppilaat olivat aktiivisesti mukana opetuksessa ja vastasivat hyvin esitettyihin kysymyksiin.

Kahoot-visan aikana oppilaat osallistuivat innokkaasti peliin, sillä he tiesivät, että kolme parhaiten menestynyttä pelaajaa palkittaisiin tikkareilla. Tunnin lopuksi opinnäytetyöntekijät kertoivat oppilaille yksinkertaisesti, miten peukkupalaute käytännössä toteutetaan. Peukkupalautteen ohjeistuksen oppilaat ymmärsivät nopeasti ja vastasivat arviointikysymyksiin innostuneesti. Tunnin lopuksi opinnäytetyöntekijät kertoivat, että ovat tulossa ensiviikolla myös pitämään heille tunnin ja kertoivat tunnin rakenteen olevan samantyylinen kuin tällä tunnilla.

14.15-14.20	Esittely <ul style="list-style-type: none"> - Keitä olemme - Mitä ollaan tekemässä - Milloin oppitunnit pidetään - Mitä aiheita oppitunneilla käsitellään - Mitä tunnit pitävät sisällään
14.20-14.40	Powerpoint <ul style="list-style-type: none"> - Nuoruusikä - Sosiaalisen median positiiviset ja negatiiviset vaikutukset nuoruus iässä - Koululiikunta
14.40-14.50	Kahoot- visa edellä olleesta PowerPointista
14.50-15.00	Peukkupalaute <ul style="list-style-type: none"> - Opitko jotain uutta? - Oliko oppitunti hyödyllinen? - Oliko opetuksen tahti sopiva? - Oliko oppitunnin sisältö sinulle tarpeellista? - Saiko tunnin aiheet sinua pohtimaan omaa somen käyttöä ja nuoruusikää?

Taulukko 1: Ensimmäisen oppitunnin aikataulu

Alla olevassa taulukossa (Taulukko 2) on kuvattu toisen oppitunnin kulkua. Toisen oppitunnin tavoitteena oli pitää PowerPoint-esitys, jonka aiheina oli nuoruusikä ja sosiaalinen media, liikunnan sosiaaliset vaikutukset nuorten terveydelle sekä koululiikunta. Tunnin aiheet olivat kerrottu PowerPoint-esityksessä lyhyesti ranskalaisin viivoin, jokainen aihe omalla diallaan. Tunnin aikana opinnäytetyöntekijät kertoivat aiheista turvautumatta liikaa muistiinpanoihin. Tällöin he saivat pidettyä opetuksen mielenkiintoisena ja oppilaat innostuneina opetukseen. Opinnäytetyöntekijät osallistivat myös toisen oppitunnin aikana opiskelijoita erilaisin pohdintatehtävin (Liitteet 1, 2 ja 3). Oppilaat yhdessä opinnäytetyöntekijöiden kanssa pohtivat omaa liikuntakäyttämistään sekä sosiaalisen median käyttöä. Teoriaosuuden lopuksi opinnäytetyöntekijät pitivät tunnin aikana käydyistä aiheista Kahoot-visan, jonka palkintona oli tikkarit, joka sai opiskelijat panostamaan visaan. Tunnin lopuksi opinnäytetyöntekijät pitivät, jo oppilaille tutuksi tulleen peukkupalautteen. Tunnin jälkeen opinnäytetyöntekijät jäivät juttelemaan terveystiedonopettajan kanssa pitämistään tunteista ja lähettivät opettajalle oppituntien materiaalit, tämän jatko opetusta varten.

14.15-14.20	Oppitunnin aiheiden esittely. Yleisesti opiskelijoiden kuulumisten kysyminen.
14.20-14.40	Powerpoint <ul style="list-style-type: none"> - Mitä liikunta on? Mitä hyötyä? - Liikunnan fyysiset vaikutukset nuoruusiässä - Liikunnan psyykkiset vaikutukset nuoruusiässä - Liikunnan sosiaaliset vaikutukset nuoruusiässä - 7-17-vuotiaiden liikuntasuositukset (Liite 1). - Pohdintatehtävä kuvien avulla (Liitteet 2 ja 3). Täyttyykö nuoren päivässä liikuntasuositus määrä? Mitä hän voisi tehdä toisin, jotta se täyttyisi?
14.40-14.50	Kahoot- visa edellä olleesta Powerpointista
14.50-15.00	Peukkupalaute. <ul style="list-style-type: none"> - Opitko jotain uutta? - Oliko oppitunti hyödyllinen? - Oliko opetuksen tahti sopiva? - Oliko oppitunnin sisältö sinulle tarpeellista? - Saiko tunnin aiheet sinua pohtimaan omaa somen käyttöä ja nuoruusikää?

Taulukko 2: Toisen oppitunnin aikataulu

6.4 Tiedonhaku

Opinnäytetyön tekijät etsivät opinnäytetyöhön tietoa esimerkiksi terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen sivuilta, opetushallituksen sivuilta, sekä Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta. Tiedonhaussa keskeisinä hakusanoina olivat nuoruusikä, liikunta, liikunnan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset ja sosiaalinen media. Opinnäytetyön tekijät käyttivät opinnäytetyön tiedonhaussa suomenkielisiä lähteitä, sillä suomessa on omat liikuntaan ja terveyteen liittyvät suositukset, jotka voivat erota muista maista. Opinnäytetyön tekijät sulki pois lähteet, joiden luotettavuudesta he eivät olleet ihan varmoja. Opinnäytetyössä käytettiin sekä sähköisiä että painettuja lähteitä.

6.5 Oppituntien arviointi

Opinnäytetyön arvioinnissa on oleellista huomioida työn tavoitteiden saavuttaminen, sekä tuotoksen toteutuksen laatu ja onnistuminen. (Heikkilä 2014, 27)

Opinnäytetyöntekijöiden tulee noudattaa työn aikana eettisiä periaatteita. Tekijöiden on kunnioitettava ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Oppitunneille osallistuville ei saa aiheutua vahinkoa tai haittaa. Mikäli opinnäytetyö kohdistuu ihmisiin, tarvitaan osallistujien suostumus. Jotkin organisaatiot, kuten monet koulut, vaativat erillisen tutkimusluvan hakemista. Lisäksi, mikäli aineisto kerätään luokassa, opettajalta on hyvä kysyä lupa aineiston keruuseen varsinkin, jos aineiston keruu tapahtuu oppituntien aikana. Alaikäisten osallistuessa opinnäytetyöhön, lupa-asioihin on suhtauduttava erityisen huolellisesti. Usein pelkkä alaikäisen oma suostumus ei riitä, vaan myös huoltajan lupa on tarpeen. Tämä varmistaa, että tutkimus toteutetaan eettisesti ja lapsen edun mukaisesti. (Opinkirjo 2024)

Tämän opinnäytetyön tuotosta eli oppituntien sisältöä ja kulkua opinnäytetyön tekijät arvioivat oppilailta saadulla peukku palautteella sekä yhteistyökumppani koulun terveystiedon opettajalta saadulla kirjallisella palautteella. Opinnäytetyöntekijät päätyivät peukkupalautteeseen kirjallisen palautteen sijaan, sillä peukkupalautteen toteuttamiseen ei tarvinnut erillistä tutkimuslupaa. Peukkupalautteessa oppilaiden anonymiteetti säilyy. Opinnäytetyön tekijät pyysivät terveystiedon opettajalta pitämistään tunteista, vapaamuotoisen palautteen sähköpostitse. Tarkempia kysymyksiä opinnäytetyön tekijät eivät tähän opettajalta saatuun palautteeseen määritelleet vaan pyysivät häntä kirjoittamaan palautteen, siitä miten heidän pitävät tunnit sujuivat, oliko oppituntien sisältö kattava ja miten he saivat oppilaat innostettua tunteista. Peukkupalautteen opinnäytetyön tekijät toteuttivat käytännössä niin, että he pyysivät oppilaita vastaamaan tuntien lopussa opinnäytetyön tekijöiden esittämiin kysymyksiin näyttämällä, joko peukku ylöspäin, jos ovat samaa mieltä asiasta, peukku alaspäin, jos ovat erimieltä asiasta tai peukku sivulle, jos eivät osanneet vastata tai eivät olleet ihan varmoja vastauksesta. Opinnäytetyön tekijät muodostivat oppitunneilta saaduista peukkupalautteista opinnäytetyöhönsä kaksi erillistä taulukkoa, joihin tiivistivät peukkupalautteen yhteenvedon. Opinnäytetyön tekijät arvioivat myös omaa toimintaansa peukkupalautteen, sekä opettajalta saadun kirjallisen palautteen pohjalta ja miettivät, missä he onnistuivat ja mitä he olisivat voineet tehdä toisin.




Taulukossa 3, on ilmoitettu, kuinka ensimmäisen oppituntin palautteet jakautuivat eri vaihtoehtojen välillä. Taulukon alapuolella on terveystiedon tunnin opettajalta saatu kirjallinen palaute. Oppitunti pidettiin 11.1.2024. Paikalla 16 oppilasta.

KYSYMYS			
Opitko jotain uutta?	10	3	3
Oliko oppitunti hyödyllinen?	9	2	5
Oliko opetuksen tahti sopiva?	11	2	3
Oliko oppitunnin sisältö sinulle tarpeellista?	13	2	1
Saiko tunnin aiheet sinua pohtimaan omaa somen käyttöä ja nuoruusikää?	7	7	2

Taulukko 3: Ensimmäisen oppitunnin peukkupalautteen tulokset

” Diat olivat sopivan mittaisia ja selkeitä. Tekstiä ei ollut liikaa ja uskoisin, että suurin osa ymmärsi täysin asian. Aihe oli tuttu oppilaille. Sopi erittäin hyvänä kertaustuntina kokeen jälkeen. Kahoot oli sopivan pitkä ja toi onnistumisen kokemuksia myös niille oppilaille, joilla on kielellisiä haasteita. Oppilailla oli pitkä päivä. Tunnelma oli silti mukava, koska otitte hyvin kontaktia heihin kyselemällä ja juttelemalla eikä vain luennoimalla. Palaute peukutuksella oli onnistunut. Paperiseen palautteeseen olisi joutunut ehkä pyytämään lupia huoltajilta. ” - Terveystiedon opettaja

Taulukossa 4, on ilmoitettu, kuinka toisen oppitunnin palautteet jakoutuivat eri vaihtoehtojen välillä. Taulukon alapuolella on terveystiedon tunnin opettajalta saatu kirjallinen palaute. Oppitunti pidettiin 18.11.2024. Paikalla 17 oppilasta.

KYSYMYS			
Opitko jotain uutta?	8	7	2
Oliko oppitunti hyödyllinen?	6	9	2
Oliko opetuksen tahti sopiva?	12	3	2
Oliko oppitunnin sisältö sinulle tarpeellista?	7	7	3
Saiko tunnin aiheet sinua pohtimaan omaa liikumistasi tai liikunta tottumuksiasi?	8	6	3

Taulukko 4: Toisen oppitunnin peukkupalautteen tulokset

” Toinenkin oppitunti sujui hyvin. Oppilaat jo selvästi tunsivat työtapanne ja kuuntelivat herkeämättä, jotta pärjäisivät kahootissa hyvin. Diat olivat sopivan mittaisia. Aihe oli hyvä, koska usean nuoren ongelma nykyään selvästi on liian vähäinen liikkuminen ja kännykän tuijottaminen. Toisaalta on sitten niitä, jotka harrastavat aktiivisesti liikuntaa.

Harmi, että tunti sijoittui ajankohtaan, jolloin koko ajan oli vähän kiire. Onnistuitte kuitenkin hyvin. ” - Terveystiedon opettaja.

7 Pohdinta

Nuorten terveellisten elämäntapojen tukeminen liikunnan kautta on nykypäivänä ajankohtainen ja tärkeä aihe, sillä se vaikuttaa nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunta ei ainoastaan paranna fyysistä kuntoa, vaan sillä on myös positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen, kuten stressin ja ahdistuksen vähentämiseen. Liikunta edistää myös sosiaalista kanssakäymistä, sillä se luo mahdollisuuksia vuorovaikutukseen ja ystävyyssuhteiden syntymiseen. Aihe oli opinnäytetyöntekijöiden mielestä aiheellinen sillä, nykypäivänä puhelimet ja sen tuoma virtuaalimaailma vähentävät nuorten liikkumista. Terveystiedon oppitunneilla opinnäytetyöntekijät pyrkivät herättämään nuorissa kiinnostusta liikuntaan ja rohkaisemaan heitä löytämään liikunnan ilon.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa erään espoolaisen koulun 7-luokkalaisten nuorille kaksi oppituntia, joissa käsiteltiin liikunnan terveysvaikutuksia nuorten terveydelle. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä 7-luokkalaisten nuorten tietoisuutta liikunnasta ja sen merkityksestä fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle. Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa yhteistyössä koulun kanssa kaksi kiinnostavaa ja käytännönläheistä oppituntia, jotka antoivat nuorille hyödyllistä tietoa ja herättivät kiinnostusta omaa hyvinvointiaan kohtaan. Palautteen mukaan suurin osa oppilaista koki oppitunnit hyödyllisiksi ja tarpeellisiksi, sekä kokivat oppivansa jotain uutta. Oppitunteja pitäessä luokassa vallitsi hyvä ja rento ilmapiiri, sekä opinnäytetyöntekijät saivat oppilaisiin hyvin kontaktia ja työskentely tuntui luontevalta. Terveystiedon opettajalta saadussa palautteessa käy myös ilmi, että ”tunnelma oli mukava ja opinnäytetyöntekijät ottivat hyvin kontaktia oppilaisiin kyselemällä ja juttelemalla”. Palautteen mukaan opinnäytetyöntekijät pääsivät hyvin tavoitteisiinsa. Opinnäytetyöntekijät lisäsivät nuorten tietoisuutta liikunnan vaikutuksista terveydelle, sekä sai miettimään omia liikunta tottumuksia ja sosiaalisen median osallisuutta päivissään.

Opinnäytetyöntekijät huomasivat oppitunteja pitäessään, kuinka tärkeää on joustavuus opetustilanteissa, joskus suunnitelmaa piti muokata lennosta, jotta oppilaat pysyivät mukana ja kiinnostuneina. Vuorovaikutus oppilaiden kanssa tuntui luontevalta, mutta jatkossa opinnäytetyöntekijät halusivat kehittää omia kykyjään oppilaiden havainnoimisessa. Kokonaisuudessaan kokemus oli antoisa ja vahvisti opinnäytetyöntekijöiden ymmärrystä opetustyön vaativuudesta, sekä omista kehitysalueistaan.

7.1 Opinnäytetyön tarkastelu

Ensimmäisen oppitunnin tulokset osoittavat, että tunti oli kokonaisuudessaan onnistunut ja oppilaat kokivat sen pääosin hyödylliseksi. Useimmat vastaajista (10) ilmoittivat oppineensa uutta, ja 13 oppilasta piti sisältöä tarpeellisena. Lisäksi opetuksen tahdista oltiin yleisesti samaa mieltä, sillä 11 vastaajaa koki sen sopivaksi. Vaikka suurin osa palautteesta oli positiivista, vastaukset kysymykseen siitä, herättikö oppitunti pohdintaa somen käytöstä ja

nuoruusiästä, jakautuivat tasaisemmin (7 yläpeukkuja ja 7 alapeukkuja). Tämä viittaa siihen, että aihe ei resonoinut samalla tavalla kaikkien oppilaiden kanssa. Jatkossa voisi olla hyödyllistä kehittää keinoja, jotka tekevät aiheista henkilökohtaisempia ja merkityksellisempiä kaikille osallistujille, esimerkiksi vuorovaikutteiset tehtävät, kuten parin kanssa keskustelu aiheesta. Tulosten perusteella oppitunti oli kuitenkin sisällöltään onnistunut.

Toisen oppitunnin tulokset antavat kuvan siitä, että sen vaikuttavuudessa oli sekä onnistuneita että kehittämistä kaipaavia osa-alueita. Oppilaista (8) koki oppineensa jotain uutta, mutta lähes yhtä moni (7) ei saanut uusia oivalluksia. Tämä osoittaa, että aiheiden käsittelyssä voisi huomioida paremmin erilaiset oppilaat ja heidän tarpeensa. Luokka, jolle pidimme oppitunnin, oli juuri ollut kyseiset aiheet terveystiedontunneilla käsittelyssä, joten aiheemme olivat heille jo tuttua.

Oppitunnin hyödyllisyyttä koskeva palaute oli pääosin kriittistä, sillä vain (6) vastaajaa piti sitä hyödyllisenä, kun taas (9) ei kokenut hyötyneensä. Sen sijaan opetuksen tahti sai selvästi positiivisemmän vastaanoton, sillä (12) oppilasta koki sen sopivaksi. Sisällön tarpeellisuudesta oppilaiden mielipiteet jakautuivat tasan (7 kyllä, 7 ei), mikä viittaa siihen, että osa oppilaista ei ehkä kokenut aihetta itselleen merkitykselliseksi.

On rohkaisevaa, että (8) oppilasta kertoi oppitunnin herättäneen ajatuksia omista liikkumis- ja liikuntatottumuksistaan. Tämä on tärkeä tavoite, mutta samalla (6) oppilasta ei kokenut aiheen herättäneen heissä vastaavaa pohdintaa.

Kokonaisuutena oppitunti onnistui saavuttamaan osan tavoitteistaan, mutta sen ajankohtaa olisi voinut miettiä tarkemmin, jotta oppilailla ei olisi tullut toistoa jo opittuun. Toki kertominen on aina hyödyllistä.

Opinnäytetyön tekijät kokivat, että saamansa palaute oppitunneista oli pääosin positiivista, mutta samalla se toi esiin kehityskohtia, joita opinnäytetyön tekijät voivat jatkossa huomioida. Ensimmäisen oppitunnin kohdalla opinnäytetyöntekijöistä oli erityisen ilahduttavaa huomata, että oppilaat kokivat sen hyödylliseksi ja oppivat uutta. Myös opetuksen rytmitys ja materiaali saivat kiitosta. Terveystiedon opettajan palaute vahvisti käsitystä siitä, että tuntien sisältö oli selkeä ja hyvin jäsenneily. Opinnäytetyöntekijöiden mielestä oli rohkaisevaa kuulla, että vuorovaikutteinen lähestymistapa piti tunnelman hyvänä, vaikka oppilailla oli pitkä päivä takana. Opinnäytetyön tekijät onnistuivat erityisesti opetuksen sopivassa rytmityksessä, selkeydessä ja hyvin jäsenneilyssä oppimateriaaleissa sekä vuorovaikutteisissa opetusmenetelmissä, kuten kysymyksissä ja keskusteluissa, jotka auttoivat pitämään oppilaat mukana. Lisäksi Kahoot-testin käyttö lisäsi osallistumista ja tarjosi onnistumisen kokemuksia kaiken tasoille oppilaille. Peukkuarviointi puolestaan toimi helppona ja nopeana palautemenetelmänä ilman erillisiä lupia.

Kehittämiskohteina opinnäytetyöntekijät havaitsivat, että kaikki oppilaat eivät kokeneet oppitunnin herättäneen heissä pohdintaa, mikä osoittaa tarpeen lisätä yksilön kokemusta huomioivia elementtejä. Jatkossa aiempaa enemmän yksilölähtöisiä ja oppilaiden omaan elämään liittyviä esimerkkejä sekä vuorovaikutteisia menetelmiä, kuten parikeskusteluja tai ryhmätehtäviä, voisi hyödyntää, jotta aiheet tuntuisivat henkilökohtaisemmilta ja merkityksellisemmiltä. Toisen oppitunnin kohdalla palaute oli hieman kriittisempää erityisesti hyödyllisyyden ja uuden oppimisen osalta, sillä aihe oli monille entuudestaan tuttu. Tämä korostaa ajankohdan suunnittelun tärkeyttä, oppituntien olisi hyvä sijoittua siten, että ne tukisivat oppimista eivätkä toistaisi liikaa jo käsiteltyjä asioita. Lisäksi vaihtoehtoisia palautemenetelmiä voisi kehittää, jotta oppilaiden kokemuksista ja oppimisen syvyydestä saataisiin tarkempaa tietoa.

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön tekijät kokivat, että oppitunnit onnistuivat hyvin, ja saamansa palaute antaa arvokasta tietoa siitä, miten opetusta voi kehittää entistä paremmaksi. Positiivista oli, että opetuksen rytmitys sai kiitosta molemmilla tunteilla ja että osa oppilaista kertoi pohtineensa omaa käyttäytymistään oppitunnin jälkeen. Tämä osoittaa, että opinnäytetyön tavoitteisiin päästiin ainakin suurimmaksi osin, mutta jatkossa aiheet voisi tehdä vieläkin merkityksellisemmiksi esim. käytännönläheisten esimerkkien avulla.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tieteellisen tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus sekä sen tulosten uskottavuus edellyttävät, että tutkimus toteutetaan hyvän tieteellisen käytännön (HTK) mukaisesti. Eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan keskeisiä periaatteita tässä ovat luotettavuus, rehellisyys, toisten työn kunnioitus sekä vastuun kantaminen tutkimuksesta. Hyvän tieteellisen käytännön toteutumisesta on vastuussa jokainen opinnäytetyöntekijä itse. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2024)

Koko opinnäytetyöprosessin ajan opinnäytetyöntekijät toimivat huolellisesti, rehellisesti ja yhteisymmärryksessä kaikissa opinnäytetyön vaiheissa ja valinnoissa. Opinnäytetyöntekijät kunnioittavat muiden töitä merkitsemällä lähdeviitteet ja saadun tiedon oikealla tavalla.

Vilka ja Airaksinen (2003, 53-57) kehottavat toiminnallista opinnäytetyön tekijää valitsemaan mahdollisimman tuoreen lähteen. Lähdekriittisyyden avulla voidaan edistää luotettavuutta ja samaan aikaan eettistä turvallisuutta (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 43-44) Lähteitä valittaessa opinnäytetyön tekijät kiinnittivät huomiota lähteiden luotettavuuteen koko opinnäytetyön tekemisen ajan. Opinnäytetyössä opinnäytetyön tekijät käyttivät

sähköisiä, sekä painettuja lähteitä. Opinnäytetyössä lähdeviittaukset ja lähdeluettelo on tehty Laurea-ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti.

Yhteistyökumppanin kanssa tehty yhteistyö oli koko prosessin ajan sujuvaa. Opinnäytetyöntekijät kävivät alkuun yhteistyökumppanin kanssa tutkimuslupa asioita läpi, mutta yhteisymmärryksessä he tulivat tulokseen, että arvioinnissa käytettävään peukkupalautteeseen ei tarvittu erillistä tutkimuslupaa.

Opinnäytetyöprosessissa tulee kiinnittää huomiota henkilötietojen käsittelyyn sekä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden tietosuojan toteutumiseen (Arene ry 2020). Tässä opinnäytetyössä käytetty arviointimenetelmä (peukkupalaute) tukee oppilaiden yksityisyyden suojaa. Opinnäytetyössä ei tästä syystä myöskään mainita yhteistyökumppani koulun nimeä.

7.3 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisehdotukset

Opinnäytetyön jatkokehittämiseksi opinnäytetyön tekijöillä tuli mieleen useita mahdollisuuksia, jotka voisivat syventää nuorten terveellisten elämäntapojen tukemista liikunnan avulla. Ensinnäkin oppituntien laajentaminen useammaksi kerraksi tarjoaisi mahdollisuuden käsitellä aihetta laajemmin, mikä antaisi nuorille kattavamman käsityksen terveellisten elämäntapojen tärkeydestä.

Toiseksi jatkokehittämisideaksi tuli käytännön toimintojen, kuten liikuntatapahtumien järjestäminen. Tämä voisi innostaa nuoria osallistumaan aktiivisemmin ja kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja. Aktiivinen oppiminen lisäisi käytännönläheisyyttä ja hauskuutta luokan sisäisesti.

Kolmanneksi ideaksi opinnäytetyön tekijöillä tuli oppilaiden osallistaminen oppituntien suunnitteluun voisi parantaa oppituntien laatua. Oppilaat voisivat kehittää kysymyksiä tai oppituntien sisältöä, niistä mitkä heitä aiheen tiimoilta eniten kiinnostaisi. Tämä puolestaan lisäisi heidän sitoutumistaan ja osallistumistaan oppimiseen.

Opinnäytetyöntekijät lähettivät oppitunneilla käyttämänsä materiaalin yhteistyökumppanikoulun terveystiedonopettajalle, jotta hän voi halutessaan hyödyntää materiaalia myöhemminkin opetuksessa.

Lähteet

Painetut

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen - Avaimia tutkimus - ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, T. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Sähköiset

Ahlblad. 2011. Esityksen voi hioa koukuttavaksi. Viitattu 19.9.2024. <https://www.laakari-lehti.fi/ajassa/ajankohtaista/esityksen-voi-hioa-koukuttavaksi/?pub-lic=a74fc392441b00912b1a75bc0ce6d2f5>

Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 10.1.2025. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Duodecim Terveyskirjasto. 2022. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus. Viitattu 10.9.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00443>

Huovinen. 2022. Nuorten somen käyttö ja sen vaikutukset. Viitattu 23.9.2024. <https://showcase.laurea.fi/blogiarkisto/pasova-k2022-fi/nuoret-sosiaalialan-pyorteissa/2022/nuorten-somen-kaytto-ja-sen-vaikutukset/>

Johansson & Karrasch. 2021. Somen molemmat puolet. Viitattu 19.9.2024. <https://psykologi-lehti.fi/somen-molemmat-puolet/>

Kokko S. & Martin L. 2022. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimus. Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 9.1.2025. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Liikuttaa. 2024. Liikunnan hyödyt ja liikunnan aloittamisen tärkeys. Viitattu 15.9.2024. <https://liikuttaa.fi/liikunnan-hyodyt/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2023. 12-15-vuotias ja median käyttö. Viitattu 10.9.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotias-ja-median-kaytto/>

Markkanen, V. 2023. Erilaiset oppimistyyli. Viitattu 26.9.2024. <https://akatemia.fi/blogi/erilaiset-oppimistyyli-tiedetta-vai-myytti-lue-vinkit-tutkitusti-tehokkaaseen-oppimiseen/>

Mielenterveystalo. 2024. Tietopaketti murrosiästä. Viitattu 10.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/tietopaketti-murrosiasta>

Nuorten liikkumissuositus. 2024. Nuorten liikkumissuositus - Terve koululainen. Viitattu 19.9.2024. <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Viitattu 10.9.2024.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 10.9.2024. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/oppiaineet/530525>

Opetushallitus. 2024a. Liike on tärkeä. Viitattu 19.9.2024. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/liike-tarkea>

Opetushallitus. 2024b. Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1-2, 3-6 ja 7-9. Viitattu 18.9.2024. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-opetuksen-tavoitteet-vuosiluokilla-1-2-3-6-ja-7-9>

Opetushallitus. 2024c. Liikunnan tehtävä. Viitattu 4.9.2024. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava>

Opinkirjo.2024.Tutkimusetiikka ja tutkimusluvut. Viitattu 11.3.2024. <https://opinkirjo.fi/tutkimuksen-perusteet/tutkimusetiikka/>

Pelkonen. 1995. Miten pidän luennon. Viitattu 19.9.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo50424>

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2023a. Lainsäädäntö - terveys ja hyvinvointi. Viitattu 27.9.2024. <https://stm.fi/hyvinvoinnin-edistaminen/lainsaadanto>

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2023b. Terveystieteiden edistäminen. Viitattu 27.9.2024. <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>

Terve koululainen. 2023. Suomalaisen nuoren liikunta. Viitattu 15.9.2024. <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/suomalaisen-nuoren-liikunta/>

THL. 2023. Nuorten hyvinvointi. Viitattu 13.9.2024. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-hyvinvointi>

THL. 2024a. Fyysinen kunto ja terveys. Viitattu 13.9.2024. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/fyysinen-kunto-ja-terveys>

THL. 2024b. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus. Viitattu 15.9.2024. <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-ylipaino-ja-lihavuus>

THL 2024c. Liikunnan terveyshyödyt - THL, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 13.9.2024. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2024. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 27.9.2024. <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

UKK-instituutti 2024a. Liikkumisen vaikutukset. Viitattu 20.9.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

UKK-instituutti. 2024b. Liikunta ja mielen hyvinvointi. Viitattu 13.9.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>

Taulukot

Taulukko 1: Ensimmäisen oppitunnin aikataulu.....	18
Taulukko 2: Toisen oppitunnin aikataulu.....	19
Taulukko 3: Ensimmäisen oppitunnin peukkupalautteen tulokset.....	21
Taulukko 4: Toisen oppitunnin peukkupalautteen tulokset.....	22

Liitteet

Liite 1: UKK- instituutti. Lasten ja nuorten liikkumissuositus- Aidan ja Pyyryn päivä.....	31
Liite 2: UKK- instituutti. Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen keskeiset viestit.....	31
Liite 3: UKK- instituutti. 13-vuotiaan urheilua harrastavan nuoren arkipäivä, kun liikkumissuositus ei täyty.....	32

Liite 1: UKK- instituutti. Lasten ja nuorten liikumissuositus- Aidan ja Pyryn päivä.
https://www.youtube.com/watch?v=40iKD9s_xHc

Liite 2: UKK- instituutti. Lasten ja nuorten liikumissuosituksen keskeiset viestit.



Liite 3: UKK- instituutti. 13-vuotiaan urheilua harrastavan nuoren arkipäivä, kun liikkumissuositus ei täyty.

