

Saara Vimpari ja Riku Santanen

TERVEYSKASVATUSPÄIVÄ RUOSNIEMEN KOULUN 6.-
LUOKKALAISILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2015

TERVEYSKASVATUSPÄIVÄ RUOSNIEMEN KOULUN 6.-LUOKKALAISILLE

Vimpari, Saara & Santanen, Riku
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Kesäkuu 2015
Ohjaaja: Mikkonen-Ojala, Tiina
Sivumäärä: 38
Liitteitä: 1

Asiasanat: Terveyskasvatus, alakoululainen, terveystietäminen, ruutu-aika, terveellinen ruokavalio, uni ja lepo

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli terveystietämisviikön järjestäminen Ruosniemen koulun 6.- luokkalaisille. Terveystietämisviikko koostui kolmesta erilaisesta pisteestä, joissa käsiteltiin terveellisiä välipaloja, ruutu-aikaa ja internetiä sekä unta ja lepoa. Pisteiden sisältö suunniteltiin Ruosniemen koululta saatujen toiveiden mukaisesti. Opinnäytetyön tavoitteina oli edistää nuorten tietämystä terveellisestä ruokavaliosta, etenkin terveellisistä välipaloista. Tämän lisäksi tavoitteena oli, että nuoret ymmärtävät liiallisen ruutuajan vaikutukset uneen ja jaksamiseen sekä tietävät kuinka internetissä liikutaan turvallisesti. Yksi pisteistämme käsitteli unta ja lepoa, sekä niiden puutteesta johtuvia haittoja. Tämän pisteen tavoitteena oli saada nuoret ymmärtämään riittävän unen tärkeyden.

Terveystietämisviikkoa arvioitiin oppilailta ja opettajilta saadun suullisen palautteen perusteella. Niiden perusteella tapahtuma oli kokonaisuudessaan onnistunut ja opettajilta saadun palautteen mukaan myös hyödyllinen ja ajankohtainen. Oppilaiden aktiivisen keskusteluihin osallistumisen ja heiltä saadun suullisen palautteen perusteella opinnäytetyölle asetetut tavoitteet saavutettiin.

Nuorille olisi hyvä tarjota enemmänkin terveyteen liittyvää opetusta toiminnallisesti. Toiminnallinen opetus on monesti nuoria kiinnostavampaa ja uskomme, että näin asiat jäävät paremmin mieleen.

HEALTH EDUCATION DAY FOR 6th GRADERS OF RUOSNIEMI PRIMARY SCHOOL

Vimpari, Saara & Santanen, Riku
Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
June 2015
Supervisor: Mikkonen-Ojala, Tiina
Number of pages: 38
Appendices: 1

Keywords: Health education, primary schooler, health communication, screen time, healthy diet, sleep and rest

The purpose of this thesis was to organize a health education day for 6th graders of Ruosniemi primary school. The health education day consisted of three different kinds of activity corners. The topics of these activity corners were healthy diet, sleep and rest and screen time and contents of these corners were chosen by Ruosniemi primary school. The aim of this thesis was to promote pupils' awareness of a healthy diet, especially for healthy snacks. In addition, the aim was to make pupils to understand the effects of excessive screen time to sleep and endurance, and to know how to navigate the internet safely. One of the activity corners considered sleep, rest and effects of lack of sleep. This activity corner's aim was to make pupils to understand the importance of adequate sleep.

The health education day was evaluated by teachers' and pupils' oral feedback. Based on the feedback the day was success and very useful. Based on the conversations with the pupils we can say that the aims were achieved. In the future there should be held more health education days where pupils can participate in a functional way.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET SEKÄ YHTEISTYÖTAHO	6
3 ALAKOULULAISEN MINÄKUVAN JA ITSETUNNON KEHITYS.....	6
4 ALAKOULULAISEN SOSIAALINEN KEHITYS	8
5 ALAKOULULAISEN FYYSINEN KASVU JA KEHITYS	10
6 6. – LUOKKALAISEN OPPIMINEN JA ÄLYLLINEN KEHITYS.....	11
7 KOULULAISEN UNI.....	12
7.1 Alakoululaisen unentarve	13
7.2 Unen puutteen vaikutukset.....	14
8 KOULULAISEN RAVITSEMUS	14
8.1 Hyvä ravitseminen	15
8.2 Lautasmalli.....	17
9 RUUTUAIKA	17
10 TERVEYSKASVATUS JA TERVEYSVIESTINTÄ	19
11 PROJEKTIMUOTOINEN OPINNÄYTETYÖ	20
12 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMA JA TOTEUTUS	22
13 TOIMINTAPÄIVÄN SUUNNITELMA	24
14 TOIMINTAPÄIVÄN TOTEUTUS	25
15 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI	31
LÄHTEET.....	34
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Nykyinen nuorten iltapainotteinen elämänrytmi sekä sosiaalinen media vievät helposti aikaan nukkumiselta. Unen puute näkyy nuorissa usein jatkuvana sairasteluna, oppimisvaikeutena tai levottomuutena. (Tikkanen 2011, 2.) Ravitsemusterapeutti Aino-Maija Elorannan väitöstutkimuksen (2014) mukaan pääaterioiden väliin jättäminen ja epäterveelliset ruokavalinnat ovat yhteydessä kehon rasvakudoksen lisääntymään määrään sekä verenkiertoelin- ja aineenvaihduntasairauksien vaaratekijöiden kasautumiseen jo alakouluikäisillä lapsilla.

Terveyttä edistävän toimintapäivän suunnittelu sai alkunsa Ruosniemen koulun pyynnöstä. Heidän toiveenaan oli, että päivät järjestettäisiin 3., 4., 5., ja 6. luokille. Jokaisen päivän aiheet olivat melko samanlaiset, mutta toteutustavat erilaiset. Tämän opinnäytetyön aiheeksi valikoitui terveyttä edistävän toimintapäivän järjestäminen koulun 6. luokille, joita oli kolme. Jokaisessa luokassa oli noin 25 oppilasta. Ruosniemen koulun puolesta esitettyjen toiveiden mukaan toimintapäivän aiheita olivat terveellinen ravitsemus, uni sekä ruutuaika. Kaikki aiheet toteutettiin erilaisissa toiminnallisissa pisteissä.

Opinnäytetyön teoreettisessa osassa käsitellään ravitsemusta, ruutuaikaa ja unta. Teoreettisessa osassa käsitellään myös alakoululaisen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja älyllistä kehitystä sekä minäkuva ja itsetuntoa.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET SEKÄ YHTEISTYÖTAHO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Ruosniemen koulun 6. luokkalaisille toiminnallinen terveyspäivä, jonka aiheina olivat terveellinen ruokavalio, ruutu-aika sekä uni ja lepo.

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää nuorten tietämystä terveellisestä ruokavaliosta, etenkin terveellisistä välipaloista. Ruosniemen koulu on urheilupainotteinen ja tämän lisäksi moni nuorista käy urheiluharjoituksissa koulun jälkeen. Harjoituksiin saataan lähteä suoraan koulusta, joten on tärkeää, että nuori saa tarpeeksi energiaa välipaloista ja, että ne ovat terveellisiä. Tämän lisäksi tavoitteena oli, että nuoret ymmärtävät liiallisen ruutuajan vaikutukset uneen ja jaksamiseen. Tavoitteena oli myös, että nuoret tietävät kuinka internetissä liikutaan turvallisesti. Yksi pisteistämme käsitteli unta ja lepoa, sekä niiden puutteesta johtuvia haittoja. Tämän pisteen tavoitteena oli saada nuoret ymmärtämään riittävän unen tärkeyden.

Opinnäytetyön yhteistyötaho oli Ruosniemen koulu, jossa oppilaita on noin 400. Koulu on liikuntapainotteinen, mikä tarkoittaa sitä, että normaalien liikuntatuntien lisäksi oppilailla on liikuntajaksoja, jotka sisältävät eri lajeja kuten palloilua, laskettelua, telinevoimistelua ja luistelua. Koulu tarjoaa oppilaille lisäksi iltapäivätoimintaa sekä erilaisia kerhoja. Kohderyhmänä olivat 6.- luokat, joita oli kolme. 6.- luokkalaista oli yhteensä noin 75. (Porin kaupungin www-sivut 2015.)

3 ALAKOULULAISEN MINÄKUVAN JA ITSETUNNON KEHITYS

Minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen käsitystä itsestään. Se muokkautuu läpi elämän, erityisesti sosiaalisten vuorovaikutustekijöiden kautta. Minäkuvan kehittymiseen vaikuttavat muiden suhtautuminen yksilöön, samaistuminen muihin henkilöihin sekä ennen kaikkea muiden antama palaute yksilön persoonasta ja toiminnasta. Palautteen tulkintaan vaikuttaa se, kuinka tärkeä palautteen antaja on yksilölle. Aina palaute ei

kuitenkaan vaikuta yksilöön, sillä se voi olla täysin ristiriidassa yksilön oman käsityksen kanssa, jolloin hän saattaa vääristää saamansa palautteen tai kieltää sen kokonaan. Minäkuva kehittyy vähitellen. Keskeisintä kehittämisessä on se, miten lapsi kokee muiden ihmisten näkevän hänet ja ajattelevan hänestä. Herkintä minäkuvan kehittymisaikaa ovat ikävuodet 6-13, sillä näinä ikävuosina lapsen havainto-, arviointi- ja päättelykyvyt ovat kehittyneet riittävästi. Tällöin lapsi myös irtautuu kodista ja saa vertailukohteita muista oppilaista sekä systemaattista palautetta opettajilta, päiväkodinohjaajilta ja tovereilta. (Laine 2005, 21-22.)

Itsetunto on ihmisen persoonallinen ominaisuus. Se sisältää käsityksen itsestä kokonaisuutena ihmisenä vahvuuksineen ja heikkouksineen. Kuten minäkäsitys, myös ihmisen itsetuntonkin kehittyy vähitellen. Lapsen ja nuoren itsetunto rakentuu päivittäisissä arjen kohtaamisissa, pohdinnoissa ja muussa vuorovaikutuksessa. Lapsuuden ja nuoruuden kokemukset luovat itsetunnon pohjan. Se muuttuu jatkuvasti, sillä se muodostuu arjesta ja yhteenkuuluvuuden tunteesta. Vahvan itsetunnon ja positiivisen minäkuvan muodostumiseen voi itse vaikuttaa. Se on ajatus omasta pärjäämisestä – tunne siitä, millainen on, mihin pystyy ja mitä haluaa. Se on itsensä tuntemista ja arvostamista sekä tunteittensa kanssa pärjäämistä ja lisäksi olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia. Hyvä itsetunto on kuin suoja lapsille ja nuorille. Hyvän itsetunnon omaavalle nuorelle tulevaisuuden haasteetkin tuntuvat helpommilta. (Cacciatore 2008.)

9-vuotiaana lapsi kykenee jo varsin tarkkoihin itsearviointeihin. Tässä iässä hän alkaa asettamaan itselle korkeampia tavoitteita sekä kaipaa hyväksymistä. Epäonnistumisten ja onnistumisten myötä hänen käsityksensä itsestään muovautuu voimakkaasti. 9-vuotias lapsi yliarvioi omat kykynsä sekä vaarojen merkityksen, josta voi seurata epäonnistumisia ja pettymyksiä, mikä taas vaikuttaa lapsen itsetuntoon. Tämän ikäinen lapsi vertaa itseään muihin saman ikäisiin. Etenkin pojilla fyysinen kehitys on tärkeä suosion syy ja tämän takia hitaammin kehittyneillä lapsilla voi olla itsetunto-ongelmia. 9-vuotiaat ovat erittäin herkkiä kritiikille ja rakentavakin kritiikki voi tuntua tämän ikäisestä pahalta ja se voi vaikuttaa itsetuntoon. (Laine 2005, 34-36.)

10-vuotias lapsi osaa jo analysoida omia sekä muiden ihmisten tunteita ja

käyttäytymistä. Hänelle on tärkeää olla samanlainen kuin muut - yksilöllisiä piirteitä ei mielellään hyväksytä. Tässä kehitysvaiheessa heikoin minäkuva-alue on fyysinen minäkuva, mikä enteilee alkavaa murrosikää. Pojat suhtautuvat yleensä fyysisiin ominaisuuksiinsa tyttöjä paremmin. (Laine 2005, 34-36.)

Kuten edellisenä ikävuotena, myös 11-vuotiaalle on tärkeää olla samanlainen kuin muut. Oman identiteetin ja minäkäsityksen muodostaminen on vaikeaa, koska niihin vaikuttavat voimakkaasti suhteet tovereihin, tieto onnistumisesta sekä ulkonäön hyväksyminen. 11-vuotias on emotionaalisesti usein epävakaa ja rauhaton, sillä hän haluaa kohdeltavan itseään vuoroin lapsena ja vuoroin itsenäisenä aikuisena. Tämän takia konfliktit aikuisen ja lapsen välillä alkavat yleistymään tässä iässä. 11-vuotiaana poikien minäkuva on heikoimmillaan, mutta tytöillä minäkuvan ja itsetunnon lasku jatkuu edelleenkin. (Laine 2005, 34-36.)

12-13-vuotiaana lapsi ohittaa 11-vuotiaalle ominaisen vaikeahkon kehitysvaiheen ja on tasapainoisempi kuin 11-vuotias. Tässä vaiheessa yksilölliset erot ovat suuria ja etenkin fyysiset ominaisuudet näkyvät itsetunnossa. Myös tässä iässä lapsi tarkastelee minäkuvaansa tovereittensa kautta ja havaitsee omat puutteensa herkemmin. Samaan aikaan hän alkaa arvioimaan kriittisesti myös tovereitaan, joka voi johtaa ystäväpiirin vaihtumiseen. 12-13-vuotiaana konfliktit lapsen ja aikuisen välillä saattavat kärjistyä entisestään, sillä lapsi alkaa vaatimaan itsenäisyyttä päätöksinsä. (Laine 2005, 36-37.)

4 ALAKOULULAISEN SOSIAALINEN KEHITYS

Sosiaalisuus tarkoittaa kiinnostusta muita ihmisiä kohtaan ja halua asettaa muiden seura yksinolon edelle. Sosiaaliset taidot taas tarkoittavat kykyä tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. (Keltinkangas-Järvinen 2010.) Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot voivat olla riippumattomia toisistaan. Tämä tarkoittaa, että ihminen voi olla täysin riippuvainen muiden seurasta, mutta kyvytön tulemaan heidän kanssaan toimeen. Hän voi olla myös kyvykäs, mutta on haluton olemaan muiden kanssa.

(Keltinkangas- Järvinen 2011.)

Ihmisen sosiaalinen kehitys on koko elämän mittainen prosessi, joka alkaa vastasyntyneen ja varhaislapsuuden nopeista kehitysvaiheista ja jatkuu aina vanhuuteen saakka. Perusta lapsen myönteiselle sosiaaliselle kehitymiselle on turvallinen kiintymyssuhde sekä vahva, kestävä, rakastava ja huolehtiva side lapsen ja vanhempien välillä. Perhe on lapselle ensimmäinen kontakti yhteiskunnan kulttuurillisiin arvoihin. Lapsen kasvaessa kontaktit yhteisöön laajenevat ja tämän myötä hän saa virikkeitä uudesta sosiaalisesta ympäristöstä. (Laine 2005, 125.)

Lapsen siirtyessä kouluelämään vanhempien rooli jää taemmas. Silti he ovat lapselle edelleen tärkeä turva sekä auktoriteetti, joka määrää rajat. Vanhempien roolin jäädessä taaemmaksi vastaavasti tovereiden merkitys lisääntyy ja heistä tulee lapselle yhä tärkeämpiä. (Seppänen 2006.)

Alakoululaiselle muiden ikätoverien hyväksyntä sekä oma paikka ryhmässä ovat tärkeitä. Luokkayhteisössä muodostuu helposti erilaisia rooleja: joku on johtaja, joku luokan viihdyttävä ja joku taas hiljaisempi. Kavereiden mielipiteiden merkitys kasvaa yhä suuremmaksi ja samojen asioiden ihannointi ja inhoaminen on yleistä. Monesti lapselle on myös tärkeää voida pukeutua kuten kaverinsa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, a 2015.)

3-6-luokkalaisille lapsille leikkiminen on yhä tärkeää ja sille tulisikin löytyä aikaa myös koulun ja kotitöiden ohella. Heitä kiinnostavat usein älyllisesti haastavat tai liikunnalliset pelit ja leikit sekä seikkaileminen. Tässä iässä pojat ja tytöt leikkivät yleensä omissa porukoissaan. Tytöille on yleisempää pienissä ryhmissä oleminen ja monesti heillä on joku paras kaveri. Pojat taas toimivat usein isommissa porukoissa. Tyttöillä ja pojilla on monesti tarve korostaa sukupuolensa erinomaisuutta: tytöt saattavat mollata poikia ja pojat tyttöjä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, a 2015.)

5 ALAKOULULAISEN FYYSINEN KASVU JA KEHITYS

Kouluikäisen pituuskasvu alkaa hitaasti. Alussa kasvu voi olla vain noin 2 cm vuodessa. Hitaan kasvun vaihetta seuraa noin 2-vuotinen nopea kasvu, jota kutsutaan myös kasvupyrähdykseksi. Kasvupyrähdyksen huippu ajoittuu tytöillä keskimäärin 12 vuoden ikään, kun vastaavasti pojilla kasvuhuippu on noin 14 vuoden iässä. (Kinunen & Rahomäki. 2011, 8.) Varhain kehittyvillä nuorilla murrosikään kuuluva pituuskasvun kiihtyminen voi kuitenkin alkaa tytöillä varhaisimmillaan jo 9 vuoden ja pojilla 10,5 vuoden iässä. Kasvupyrähdyksen aikana tytöt kasvavat keskimäärin 8,5 cm vuodessa ja pojat keskimäärin 9,5 cm. Murrosiän alussa on odotettavissa poikien pituuden lisääntyvän kaikkiaan keskimäärin 31 cm ja tyttöjen 28 cm. Kasvupyrähdyksen jälkeen kasvu on taas hitaampaa ja lopulta päättyy. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, b 2015.) Vuonna 1986 julkaistut suomalaisten lasten kasvukäyrät vaihdettiin uusiin vuosina 2010-2011, koska lasten kasvussa oli tapahtunut jatkuvia muutoksia (Uudet kasvukäyrät, 2014).

Erilaiset luuston häiriöt lapsuuden sekä nuoruuden kehityksen aikana saattavat johtaa liian vähäiseen luun mineraalipitoisuuteen, luumassan matalaan huippupitoisuuteen sekä pituuskasvun hidastumiseen. Pituuskasvun hidastumisen vuoksi aikuispituus saattaa jäädä odotettua lyhyemmäksi. Matalat pitoisuudet taas ovat riskitekijöitä osteoporoosin kehittymiselle tulevaisuudessa. (Arikoski, Kröger, Kröger & Bishop 2002, 1251–1258.)

Lapsen fyysinen kasvu kouluiässä on melko tasaista. Somaattinen muodonmuutos vie kuitenkin noin 3 vuotta ja tässä vaiheessa erot ikätovereiden kesken voivat olla suuria. Lapsen motoriset taidot alkavat kehittymään ja esimerkiksi 10-vuotiaalla silmän ja käden yhteistyö on hyvää ja hienomotoriikka alkanut kehittymään. (Minkkinen, Jokinen, Muurinen & Surakka. 1997, 78; Muurinen & Surakka. 2001, 54-55.) Murrosiän muutokset alkavat näkyä luuston saavuttaessa tietyn kypsyysasteen. Tytöillä tämä tapahtuu noin 10-vuoden ikäisenä ja pojilla hieman myöhemmin. Murrosiän alkamisaika on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa muun muassa lapsen vanhempien murrosiän alku. Merkittävin ero sukupuolten välisessä fyysisessä kasvussa on

se, että tytöt kypsyvät varhaisemmin kuin pojat. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen, toim. 2002, 110-113.)

Tyttöjen ensimmäisiä murrosiän alkamisen ulkoisia merkkejä ovat rintarauhasen kehittyminen sekä häpykarvoituksen kasvu. Näitä voi ilmetä jo 3.–4.-luokkalaisilla tytöillä. Rintarauhasen kasvu on usein aluksi toispuoleista. Ensimmäiset kuukautiset tulevat noin 2 vuoden kuluttua murrosiän alkamisesta. Keskimääräinen kuukautisten alkamisikä on 13-vuotiaana, mutta voivat varhaisimmillaan alkaa jo 10,5 vuoden iässä. (Terho, ym. 2002, 110-113.)

Pojilla ensimmäinen fyysinen murrosiän merkki on kivesten koon suureneminen, mikä yleensä tapahtuu 9,5-13,5-vuoden iässä. Siittiöt alkavat erittyä noin 13-vuotiaana. Häpykarvojen kasvu alkaa varhaisimmillaan 10-vuotiaana. Pojilla lihasvoima lisääntyy merkittävästi murrosiän loppupuolella ja heille tulee myös äänenmurros. Joillakin pojista rinnat saattavat kasvaa jonkin verran murrosiässä. Kyse on kuitenkin useimmiten normaalista, hormonaalisesta ilmiöstä, joka menee ohi noin puolessatoista vuodessa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, b & c 2015.)

6 6. – LUOKKALAISEN OPPIMINEN JA ÄLYLLINEN KEHITYS

Ihmisen elämä on jatkuvaa oppimista. Oppiminen voidaan määritellä vuorovaikutteiseksi prosessiksi, jossa oppija muuntaa kokemuksiaan niin, että hänen asenteis-
saan, taidoissaan ja tiedoissaan tapahtuu pysyviä muutoksia. (Mäkinen 2002.) Oppiminen voi tapahtua joko tahattomasti, itseoppimisena tai opetuksella. Kaikille oppiminen ei kuitenkaan ole niin helppoa ja jopa neljännesosalla suomalaisista on jonnakkoinen oppimisvaikeus. (Erilaisten oppijoiden liitto ry [www-sivut](http://www.sivut.fi).) Yleensä lapsen oppimista vaikeuttavien ongelmien juuret löytyvät jo lapsuudesta, jopa ajalta ennen koulun alkamista. Suurimmaksi osaksi oppimisongelmat ovatkin juuri psykologisia, asenteisiin liittyviä. (Mäkinen 2002.) Oppiminen on lapselle kokonaisvaltainen tapahtuma, jonka kantavana voimana on lapsen oma aktiivisuus ja kiinnostus.

Jokaisella on tarve onnistua jossakin, sillä se antaa lisää uskoa omiin kykyihin ja taitoihin sekä vahvistaa itsetuntoa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, d 2015.)

6-luokkalaisen lapsen looginen päättelykyky, toiminnan suunnittelu ja sen seurausten pohtiminen sekä syysuhteiden ymmärtäminen onnistuvat entistä paremmin. Lapsen on vielä hankala hahmottaa monimutkaisia kokonaisuuksia ja ajattelu kohdistuukin enimmäkseen konkreettisiin asioihin. Tässä iässä lapset alkavat usein pohtimaan elämän suuria kysymyksiä, kuten elämän syntyä ja loppua, ihmisten välisiä suhteita sekä oikeudenmukaisuutta. Tällaisten asioiden pohdinta voi aiheuttaa lapselle ahdistusta ja epätoivoa. Pohtiessaan näitä suuria kysymyksiä lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja kunnioitusta. Lapsella voi olla erityisiä mielenkiinnon kohteita, joihin hän jaksaa keskittyä ja paneutua. Tämän ikäinen lapsi voikin olla jo varsinainen asiantuntija omalla mielenkiinnon sarallaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, d 2015.)

6-luokkalainen lapsi ymmärtää jo melko hyvin todellisuuden ja mielikuvituksen eron ja sen, mikä on mahdollista ja mikä ei. Toisaalta erilaiset fantasiat voivat vaikuttaa lapsen ajatteluun. Median viestien tulkitsemiseen ja ymmärtämiseen lapsi tarvitsee aikuisen apua, sillä lapsen on vaikea tietää, mikä esimerkiksi tv:ssä on oikeasti totta ja mikä ei. 6-luokkalaiset lapset voivat käyttää erilaisia sanontoja ja he ymmärtävät niiden tarkoituksen; esimerkiksi ”lyödä ällikällä” ei 6.-luokkalaisen mielestä välttämättä tarkoita konkreettista lyömistä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, d 2015.)

7 KOULULAISEN UNI

Ihminen nukkuu elämästään noin kolmasosan, joten kyseessä on elintärkeä ilmiö. Unitila jakautuu kahteen päävaiheeseen: perus- ja vilkeuneen, joista käytetään nimitystä non-REM-uni ja REM-uni. REM on lyhenne sanoista rapid eye movements. (Tohtori.fi www-sivut).

Non-REM-unta luonnehditaan rauhalliseksi uneksi. Se jaotellaan syvyysasteisiin I–IV. Unijakson alkuun painottuvien syvimpien vaiheiden aikana herääminen voi olla

vaikeaa tai jopa mahdotonta. Syvin nukkumisen vaihe on kaikista tärkein nukkumisen laadun kannalta ja jos se jää vähäiseksi, ihminen tuntee itsensä huonosti nukkuneeksi. (Työterveyslaitoksen www-sivut 2014.)

REM-uni hallitsee unen viimeistä kolmannesta. Sen aikana silmissä esiintyy nopeita liikkeitä ja aivosähkökäyrässä, hengityksessä ja verenkierrossa ilmenee voimakkaita muutoksia. REM-univaiheen aikana ihminen näkee myös unia. Kevyet ja aktiiviset REM-univaiheet pitenevät unijakson loppua kohti. Ne valmistavat osaltaan elimistöä heräämiseen ja liikkeelle lähtöön. REM-uni on tärkeä lapsen yksilökehityksen kannalta, sillä se esimerkiksi stimuloi kehittyviä aivoja. (Tohtori.fi www-sivut.)

7.1 Alakoululaisen unentarve

Lapsi tarvitsee riittävästi unta kehittyäkseen ja kasvaakseen, sillä kasvuhormonin erityys tapahtuu unen aikana. Riittävä uni on lapsen tunne-elämän ja muistin kehittymisen sekä kasvun ja oppisen välttämätön edellytys. Aivot tarvitsevat unta myös levätäksensä ja palautuakseen viriketulvasta. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 18-19.) Kouluikäisen unentarve on noin 10 tuntia vuorokaudessa, mutta yksilölliset vaihtelut voivat olla suuria. On voitu osoittaa, että suorituskyky laskee, kun unen määrä alittaa viisi tuntia. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 22.) Tuntimäärää paremmin unen riittävydestä kertoo se, että lapsi herää aamulla virkeänä ja hyväntuulisena. 6-luokkalaisten unen rakenne on jo varsin pitkälle samanlaista kuin aikuisilla: syvää unta on unen kokonaisuudesta viidennes ja se painottuu alkuyöhön. Kurosen ja Lukkarin tutkimuksen (2013, 55-56) mukaan 6.- luokkalaisten keskuudessa nukahtamisvaikeuksia ja toistuvaa heräilyä ilmenee hyvin vähän. Sukupuolten välillä on kuitenkin huomattavia eroja; tytöillä nukahtamisvaikeudet ja toistuva heräily on poikia yleisempää.

Hyvin nukuttu yö vähentää riskiä joutua onnettomuuksiin tai tapaturmiin, sillä virkeän lapsen havainnointikyky on parempi kuin väsyneen. Unen määrällä on vaikutuksia myös lapsen painoon. Väsyneen lapsen tekee herkemmin mieli lihottavia herkuja ja ajan kuluessa univaje voikin näkyä jopa lapsen painon nousuna. Hyvin nukutun yön jälkeen lapsi taas on pirteä ja terveellinen aamupala maistuu paremmin.

(Mannerheimin lastensuojeluliitto, e 2015.)

7.2 Unen puutteen vaikutukset

Lapset eivät usein osoita väsymystään aikuisten tavoin haukottelemalla tai valittamalla nukkuneensa huonosti. Heidän väsymyksensä ilmenee monesti ärtyneisyytenä, rauhattomuutena, ylivilkkautena tai keskittymisvaikeuksina. Väsynyt lapsi voi valittaa päänsärkyä tai jopa huimausta. Vähäinen uni heikentää vastustuskykyä ja näin ollen lapsi voi sairastua herkemmin tartuntatauteihin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, f 2015.)

Unen puute vaikuttaa oppimiseen ja muistiin. Väsyneen lapsen on hankala keskittyä ja myös päättelykyky on heikompaa huonosti nukutun yön jälkeen. Saarenpää-Heikkilän (2007) mukaan unenaikaiset hengityshäiriöt ovat esimerkki vakavasta unentehtävää häiritsevistä sairauksista. On osoitettu, että koulumenestys on keskimääräistä huonompaa lapsilla, joilla on tällainen häiriö. Kun se hoidetaan, paranevat myös oppimistulokset. Unen puute vaikuttaa myös luovuuteen. Huonosti nukuttu yö ohjaa lapsen ennalta tuttuihin ratkaisuihin, sillä ne sujuvat väsymyksestä huolimatta kun taas uusien asioiden oppiminen tai nopeiden luovien ratkaisujen tekeminen väsyneenä on heikompaa. Univajeella voi olla vaikutusta myös lapsen kasvuun, koska unen aikana erittyy kasvuhormonia, erityisesti syvän unen aikana. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 23.)

8 KOULULAISEN RAVITSEMUS

Kouluikäisten lasten tuli syödä monipuolista ruokaa jaksakseen, kehittyäkseen ja kasvaakseen. Monipuolisen ja terveellisen ravitsemuksen perusta ovat lautasmalli, säännöllinen ateriarytmi ja terveelliset välipalat. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014.)

Lapsena ja nuorena opitut terveelliset ravitsemustottumukset ja elintavat kantavat läpi elämän ja ovat perusta terveydelle ja hyvälle ololle. Kuten säännöllinen ja monipuolinen ravitsemus, myös riittävä liikunta ja uni tukevat nuoren fyysistä ja henkistä kasvua ja kehitystä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, g 2015.)

Kasvavat lapset tarvitsevat ruokaa noin 3-4 tunnin välein. Tämä toteutuu syömällä aamupalan, koululounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Usein pituuskasvun kiihtyessä, lähellä murrosikää, lapsen ruokahalu kasvaa. Säännöllisellä syömisellä lapsi jaksaa keskittyä koulunkäyntiin, läksyjen lukuun ja vapaa-ajan puuhasteluihin kuten harrastuksiin. Se auttaa välttämään myös epäterveellisten välipalojen syöntiä ja napostelua. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, h 2015.)

Jokaisen koululaisen päivän aloitukseen olisi hyvä kuulua kunnollinen aamupala. Monipuolinen aamupala sisältää kasviksia, marjoja tai hedelmiä, leipää, puuroa, myslsiä tai muroja sekä jotain maitotuotteita. Se auttaa lasta keskittymään sekä jakamaan kouluruokailuun saakka. Aamupala maistuu paremmin, kun aamu ei ole liian kiireinen ja nälän tunne ehtii herätä. (Jyväskylän kaupungin www-sivut 2015.)

8.1 Hyvä ravitsemus

Hyvä ravinto edistää terveyttä. Hyvän ravitsemuksen kulmakiviä ovat säännöllinen ateriarytmi ja monipuolinen ruokavalio. Näitä noudattamalla pystytään välttämään epäterveellisiä välipaloja ja turhaa napostelua. Ravinnon kokonaisenergiasta noin viidennes tulisi saada proteiinista, hieman yli puolet hiilihydraateista ja kolmannes rasvasta. (Opetushallituksen www-sivut.)

Perusta terveelliselle ruokavaliolle ovat kasvikset ja hedelmät. Lapsen tulisi syödä vähintään viisi oman nyrkkinsä kokoista annosta kasviksia ja hedelmiä päivässä, aikuiselle suositus taas on puoli kiloa. Nämä tavoitemäärät täyttyvät helposti, kun jokaisella aterialla nautitaan kasviksista ja hedelmistä. WHO-koululaistutkimuksen (2013) mukaan kuitenkin vain 26 % 7.-luokkalaisista tytöistä ja 14 % pojista söivät vihanneksia päivittäin. Kasvikset ja hedelmät ovat hyvien hiilihydraatteja lähteitä.

Muita tällaisia ovat esimerkiksi täysjyväviljatuotteet, kuten leipä ja pasta, peruna ja täysjyväriisi. (Opetushallituksen [www-sivut](#).)

Kahden kolmasosan ravinnosta saatavasta rasvasta tulisi olla niin sanottua pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa. Lapsen tarve pehmeälle rasvalle on viidestä kuuteen teelusikallista päivässä, mikä täyttyy helposti esimerkiksi syömällä kalaa kahdesti viikossa sekä käyttämällä kasviöljypohjaista margariinia leivän päällä tai puurossa. Hyviä tyydyttymättömän rasvan lähteitä ovatkin juuri kasviöljyt, kalat sekä pähkinät.

Proteiinit ovat yksi elimistömme tärkeimmistä rakennusaineista. Ne ovat elimistön energianlähde sekä tärkeä rakennusaine luustolle ja lihaksille. Proteiineja tarvitaan myös elimistön entsyymi- ja hormonitoimintaan. (Valio [www-sivut](#).) Hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi vähärasvainen liha, maitotuotteet, palkokasvit sekä soijapapuruvalmisteet (Opetushallituksen [www-sivut](#)).

Rauta on välttämätön suojaravintoaine, jota tarvitaan hapen kuljettamiseen keuhkoista kudoksille ja veren punasolujen muodostukseen. Maksaa ja verta sisältävät elintarvikkeet ovat parhaita raudan lähteitä, mutta sitä saa myös lihasta, täysjyvätuotteista ja palkokasveista. Lihasta saatava hemirauta imeytyy tehokkaammin kuin kasviperäinen rauta. C-vitamiini edistää raudan imeytymistä, joten kasvisten ja hedelmien nauttiminen kannattaa tästäkin syystä. (Jyväkorpi 2015.)

Kalsium säätelee monia tärkeitä elintoimintoja kuten sydämen, lihasten ja hermoston toimintaa. Kalsiumin runsas saanti lisää luumassaa lapsilla ja kasvuikäisillä. Se on keskeinen aine terveellisessä ruokavaliossa, erityisesti lapsilla, raskaana olevilla ja ikään-tyvillä. Parhaita kalsiumin saantilähteitä ovat maitotuotteet kuten maidot, piimät, jogurtti, viili, jäätelö ja juusto. (Luustoliiton [www-sivut](#).) Päivittäinen kalsiumin tarve toteutuu, kun nauttii joka päivä noin kolme lasillista nestemäisiä maitovalmisteita sekä muutaman viipaleen juustoa. Stepanowin ja Huuskosen (2013) mukaan etenkin suomalaistytöt käyttävät maitovalmisteita harvoin riittävästi.

8.2 Lautasmalli

Lautasmallin avulla pystytään helposti kokoamaan terveellinen ja monipuolinen ateria kokonaisuus. Lautasmallin tarkoituksena on, että ruoka-aineiden suhteet ovat kohdallaan, annoksen koko taas riippuu energiantarpeesta. Tästä syystä lautasmalli käy yhtä hyvin lapselle kuin aikuisellekin. (Opetushallituksen [www-sivut](#).)

Lautasmalli koostuu puolesta lautasellista salaattia, raastetta tai kypsennettyjä kasviksia. Neljännes lautasesta on joko perunaa, riisiä tai pastaa. Viimeinen neljännes sisältää lihaa, kalaa tai kananmunaa. Ateriaan tulisi kuulua myös lasillinen rasvatonta maitoa, piimää tai vettä sekä viipale tummaa tai vaaleaa kokojyväleipää kasvipohjaisella margariinilla voideltuna. Leivän saannilla turvataan niin lapsen kuin aikuisenkin päivittäinen riittävän kuidun saanti. Jälkiruoaksi aterialle sopivat marjat ja hedelmät. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan [www-sivut 2015](#).) Myös kouluruokailu perustuu lautasmalliin. Ruokailun yhteydessä tulisi olla lautasmalliin perustuva ja päivän ruokalistan mukainen malliateria, jonka avulla oppilas pystyy kokoamaan terveellisen ateriakokonaisuuden. Tämä malliateria tulee sijoittaa niin, että oppilaat näkevät sen ennen oman ateriansa annostelua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 3-10.)

Lapsen olisi hyvä syödä kasviksia, vihanneksia, sieniä, marjoja tai hedelmiä viidesti päivässä. Etenkin pojilla kasviksien käyttö on usein liian vähäistä. Helpoin keino kasvien saannin turvaamiseksi on sisällyttää niitä jokaiselle aterialle ja välipalalle. Ruokavalion laatua voidaan usein parantaa käyttämällä kasvikunnan tuotteita. Kasvikset sisältävät runsaasti eri ravintoaineita ja kuitua, ne keventävät ruokavaliota ja antavat ruoalle sekä makua että väriä. (Opetushallituksen [www-sivut](#).)

9 RUUTUAIKA

Ruutu-aika tarkoittaa television, tietokoneen ja pelikonsolien ääressä vietettyä aikaa. Päivittäinen liikunta tai riittävä yöuni voivat estyä liiallisen ruudun ääressä vie-

tetyn ajan takia. Runsaan ruutuajan haittavaikutuksia voivat olla liikkumattomuus, lihasjännitys ja virheasennot. Energiankulutus vähenee paikalla oltaessa ja lisäksi televisiota katsellessa ja tietokonetta käyttäessä tulee usein naposteltua enemmän kuin muuten. Tämän seurauksena energiansaanti lisääntyy ja kun energiaa kulutetaan paikallaan oltaessa vähemmän, seuraa tästä lihomista. (Terve koululainen www-sivut.)

Alle 10-vuotiaat viettävät suurimman osan ruutuajastaan televisiota katsellen, kun taas vanhemmilla aikaa kuluu enemmän tietokoneen ääressä. Runsaalla tietokoneen käytöllä on runsasta television katselua vahvempi yhteys vähäiseen liikunnan määrään. (Myllyniemi & Berg 2013 53-55.)

Päivittäisestä tietokoneen käytöstä aiheutuu erilaisia riskejä nuorille. Jo 1-2 tuntia päivässä aiheuttaa niska-hartiakipuja ja 4-5 tuntia alaselkäkipuja, päänsärkyä ja silmäoireita. Oireet ovat yleisempiä tytöillä kuin pojilla. Suositeltava ruutuajan päivittäinen määrä on alle kaksi tuntia. (Terve koululainen www-sivut.)

Vuosina 2010- 2012 tehdyssä Liikkuva koulu – tutkimuksessa haastateltujen 1 700 oppilaan vastausten perusteella noin puolet oppilaista katsoi televisiota arkena vähintään kaksi tuntia päivässä. Tämän lisäksi 20 % tytöistä ja 40 % pojista pelasi tietokoneella vähintään kaksi tuntia päivässä ja neljäsosa käytti tietokonetta muuhun kuin pelaamisen vähintään kaksi tuntia päivässä. Viikonloppuisin ruutu aika lisääntyy arkipäiviin verrattuna. (Tammelin, Aira, Kulmala, Kallio, Kantomaa & Valtonen 2014.)

Runsa ruutu aika on myös yhteydessä heikkoon koulumenestykseen. Oulun yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan myöhäinen television katselu vaikuttaa yöunen pituuteen, mikä taas vaikuttaa heikentävästi koulumenestykseen sekä huolellisuuteen. (Kuronen & Lukkari 2013, 94.) Heikkoa koulumenestystä voidaan selittää myös sillä, että television, tietokoneen ja pelikonsolien käyttöön mennyt aika on poissa esimerkiksi kotitehtäviin ja lukemiseen käytetystä ajasta. Ruutuajassa vanhempien tulisi kiinnittää erityistä huomiota lasten viihdemedian käyttöön sekä yli kolmen tunnin päivittäiseen ruutu aikaan. (Syväoja 2013.)

Kaikki ruutuaika ei kuitenkaan aina ole huonoa, vaan kyse on enemmänkin siitä kuinka paljon ja mihin tarkoitukseen sitä käytetään. Esimerkkinä hyvästä ruutuajasta on tietokoneen käyttäminen koulutöiden tekemiseen ja siitä voi olla jopa apua oikeinkirjoituksessa ja kieliopissa. Erilaisten oppimispelien ja hakukoneiden avulla nuoret voidaan saada innostumaan oppimisesta enemmän ja asioiden tutkiminen sekä selvittäminen on helpompaa. Ruutuaika voi siis olla myös hyödyllistä, kunhan varmistetaan, että se ei vie liikaa aikaa muulta tärkeältä. (Turner 2014.)

10 TERVEYSKASVATUS JA TERVEYSVIESTINTÄ

Terveyskasvatuksella tarkoitetaan terveyden edistämistä kasvatuksen ja viestinnän keinoin. Sen kohteena ovat sekä yksilöt että ryhmät. Terveyskasvatuksen tarkoituksena on antaa valmiudet sekä herättää ihmisten kiinnostusta tekemään terveellisiä valintoja elämässään sekä tukea heitä huolehtimaan mahdollisimman hyvin omasta ja läheistensä hyvinvoinnista. Näiden valintojen avulla pyritään myös sairauksien ehkäisyyn. (Airinto-Friman, 2007.)

Terveyskasvatuksen perimmäinen tarkoitus on turvata nuorille mahdollisimman terve ja riskitön kasvu ja kehitys sekä luoda perusta aikuisiän terveydelle ja hyvinvoinnille. Lapsena ja nuorena omaksutut elämäntavat vaikuttavat heidän tulevaan terveyteensä ja ovat hyvin pysyviä. Tällaisia pysyviä elämäntapoja ovat esimerkiksi ravitsemus-, liikunta-, virkistäytymis- ja lepotottumukset. (Airinto-Friman, 2007.) Lasten ja nuorten terveyden edistäminen on ensiarvoisen tärkeää kansanterveystyötä, sillä he ovat kansanterveyden perusta (Terho, ym. 2002, 399).

Terveyskasvatus on tärkeä osa kouluterveydenhuollon toimintaa. Koululla on mahdollisuus vaikuttaa nuorten terveyskäyttäytymiseen, kuten fyysiseen aktiivisuuteen, ruokavalioon ja ylipainoon, riippumatta siitä, millaista terveyskasvatusta nuori saa kotona. (Bauer, Neumark- Sztainer, Hannan, Fulkerson & Story 2011, 675–688.) Kouluterveydenhuollossa toteutetaan terveyskasvatusta lapsen kehitystason mukaisesti, huomioiden oppilaan ikä sekä ajankohtaisesti heidän mieltään askarruttavat ky-

symykset. Peruskoulun alaluokilla rakennetaan terveystieteen perusta, sillä terveystieteen tärkeät tiedot omaksutaan jo 6-10 vuoden iässä. Tässä iässä lapset alkavat tunnistaa ja raportoida psyykkisiä ja fyysisiä oireita, havainnoivat ympäristössään terveystietoja ja alkavat omaksua henkilökohtaisia itsehoidotottumuksia. Jokaisessa koulussa tulisi olla terveystieteen suunnitelma jokaista luokka-astetta varten. Niiden sisällöstä ja toteuttamisesta vastaavat koulu ja kouluterveydenhuolto yhdessä. 5-6.luokkalaisilla terveystieteen teemana voi olla esimerkiksi varhaismurrosikä. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2002, 49-50.)

Terveystieteen käsittää kaiken sellaisen viestinnän, joka liittyy jotenkin terveyteen, sairauteen, lääketieteeseen ja terveydenhuoltoon. Terveystieteen on määritelty eri tavoin eri toimijoiden johdosta. Maailman terveystieteen WHO:n määritelmän mukaan terveystieteen on keino välittää yleisölle terveystietoa ja pitää yllä julkista keskustelua merkittävistä terveystieteen kysymyksistä. Sen mukaan kaikkia joukkoviestinnän muotoja voidaan käyttää levitettäessä yleisölle hyödyllistä terveystietoa. (Torkkola 2002, 5, 7-8.)

Terveystieteen haasteet ovat moninaiset, sillä terveystieteen tulee monista eri lähteistä eikä niiden todenperäisyydestä aina ole varmuutta. Vain osa joukkoviestinnästä on tavoitteellista terveyden edistämiseen tähtäävää terveystietoa ja viestien sisällöt voivat olla myös ristiriitaisia. Terveyden edistämisen näkökulmasta terveystieteen on lähinnä väline, jonka avulla on mahdollista vaikuttaa terveystieteen uskoihin, -tietoon ja käyttäytymiseen. (Tamminiemi 2014.)

11 PROJEKTIMUOTOINEN OPINNÄYTETYÖ

Projekti, eli hanke, on tutkivaa kehittämistä, joka tapahtuu määrättyinä ajanjaksona. Sana projekti on peräisin latinan kielestä, sanasta ”projectum”, joka merkitsee hanketta, ehdotusta ja suunnitelmaa. Projekti on aikataulutettu, tietyillä panoksilla kestäviin tuloksiin pyrkivä tehtävien kokonaisuus ja sen toteutuksesta vastaa tehtävää varten muodostettu organisaatio. Jokaisella projektilla on kyseistä projektia kuvaavat

tavoitteet. Näiden avulla pystytään kuvaamaan muutosta, johon projektilla pyritään hyödynsaajien kannalta. Projekti on tarkkaan ennalta suunniteltu organisaation työskentelyrupeama tietyn sovitun päämäärän saavuttamiseksi. Tähän pyritään suunnitelmallisesti ja projektista pystytäänkin yleensä erottelemaan useita eri vaiheita. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 25.)

Projektin vaiheita voidaan kuvata eri tavoin, mutta yleensä erotettavissa ovat ainakin kehittämistarpeen tunnistaminen, hankkeen ideointi ja esiselvitys, kehittämisen suunnittelu, kehittämishankkeen käynnistäminen ja toteutus, tulosten kokoaminen ja levittäminen laajemmalle käyttäjäkunnalle, hankkeen valvonta, seuranta ja tulosten arviointi sekä hankkeen loppuraportointi. Koska projekti ei aina etene lineaarisesti, voidaan sen etenemistä tarkastella kehittämissyklinä. Vaiheet limittyvät ja ovat osittain päällekkäisiä tai eteneminen voi olla spiraalimaista, jolloin vaiheisiin palataan uudelleen syventävän tiedon kanssa. (Heikkilä, ym. 2008, 26.)

Projekteja voi olla monen kokoisia. Pienemmistä projekteista voi muodostua isompia ja pitkäkestoisempia, suurimittaisia projektikonaisuuksia, joita voidaan kutsua esimerkiksi strategioiksi. Näin strategiseen tavoitteeseen voidaan päästä useiden osahankkeiden kautta. Toisaalta projektit voivat olla hyvinkin pieniä, jolloin niitä voidaan kutsua kehitystehtäviksi. Näissä kuitenkin perusmallit ja -tehtävät ovat samankaltaisia kuin isommissa projekteissa. (Heikkilä, ym. 2008, 26.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Sen tarkoituksena on järjestää, järjeistää, ohjeistaa ja opastaa. Toteutustapana voi olla perehdyttämisopas, kansio, ohjeistus, kirja, portfolio tai järjestetty tapahtuma. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta, jotka ovat kehitettävä tuote tai tapahtuma ja prosessia kuvaileva kirjallinen raportti. Pelkkä tuotettu tapahtuma ei ole itsessään opinnäytetyö, vaan lisäksi tarvitaan raportti tapahtuman tuottamisen prosessista. (Hakala 2004, 28 - 29.)

Tämän opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui toiminnallinen projekti, sillä järjestimme tapahtuman, joka vaati ideointia, esiselvittelyä, suunnittelua sekä itse tapah-

tuman toteuttamisen. Toimintapäivän toteuttamisen jälkeen kirjoitimme myös loppuraportin sekä arvioinnin, jotka kuuluvat projektimaisen opinnäytetyön luonteeseen.

12 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMA JA TOTEUTUS

Ruosniemen koulun aihe esiteltiin opinnäytetöiden aloituspäivässä marraskuussa 2014. Päätimme osallistua siihen mukaan, sillä toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen kiinnosti meitä ja aihe toiminnallisesta terveystyöstä tuntui juuri sopivalta. Aiheen valikoitumisen jälkeen aloimme kartoittamaan teoretietoaa unesta, ravinnosta ja ruutuajasta. Tämän lisäksi etsimme tietoa alakouluikäisten sosiaalisesta, psyykkisestä sekä fyysisestä kehityksestä. Teoriatiedon kartoittamisen lisäksi aloimme miettimään mahdollisten yhteistyökumppaneiden hankintaa. Olimme yhteydessä eri järjestöihin sekä yrityksiin ja lopulta saimme yhteistyökumppaneiksemme Jenkin sekä Satamaidon. Tarkoituksena oli, että teemme teoreettisen osan valmiiksi maaliskuun 2015 loppuun mennessä, jonka jälkeen oli tarkoitus aloittaa terveystyösuunnittelu. Terveystyösuunnitteluksi koulu toivoi kuitenkin jo 12.3.2015, joten teoreettista osaa ja päiviä piti suunnitella samanaikaisesti. Aiheseminaari pidettiin 20.1.2015 ja suunnitteluseminaari pidettiin 25.2.2015, jonka yhteydessä tehtiin sopimukset opinnäytetyöstä.

Tarkoituksena oli, että terveystyösuunnitteluun jälkeen kirjoitetaan raportti loppuun ja viimeistellään opinnäytetyö. Emme kuitenkaan olleet saaneet teoriaosuutta vielä täysin valmiiksi, joten jatkoimme sen kirjoittamista vielä terveystyösuunnitteluun jälkeen ja vasta sitten aloimme kirjoittamaan raporttia ja tekemään viimeistelyjä. Raportointiseminaari sovittiin pidettäväksi 7.5.2015 ja kypsyysnäyte 8.5.2015. Valmis työ oli määrä luovuttaa tilaajalle toukokuussa 2015, mutta aikataulun pettämisen vuoksi luovuttaminen siirtyi kesäkuulle 2015. Oheisessa taulukossa (Taulukko 1) kuvataan opinnäytetyön vaiheistus ja ajankäyttö.

Taulukko 1. Projektin eteneminen. (2015)

Kuukausi	Työskentely	Suunniteltu tuntimäärä	Toteutunut tuntimäärä
Marraskuu 2014	Ensimmäinen opinnäytetyöinfo 24.11.2014. Aiheiden esittely sekä valinta. Teoreettisen osan suunnittelua sekä työnjakoa	40h	30h
Joulukuu 2014	Ideaseminaari 16.12.2014 Teoreettisen osan suunnittelua ja kirjoittamista.	140h	120h
Tammikuu 2015	Aiheseminaarin työstäminen ja aiheseminaari 20.1.2015. Yhteistyökumppaneiden varmistuminen. Teoria- ja projektiosuuden työstäminen.	130h	125h
Helmikuu 2015	Suunnitteluseminaari 25.2.2015. Toimintapäivän ajankohta varmistunut. Toimintapäivän suunnittelua ja valmistelua. Teoriaosuuden työstäminen	120h	135h
Maaliskuu 2015	Toimintapäivän valmistelu. Toimintapäivä 12.3.2015. Teoria- ja projektiosuuden työstäminen. Opinnäytetyön ohjaajan tapaaminen 3.3.2015.	150h	152h
Huhtikuu 2015	Raportin kirjoittaminen. Teoria- ja projektiosuuden työstäminen. Opinnäytetyön ohjaajan tapaaminen 21.4.2015.	150	158h
Toukokuu 2015	Opinnäytetyön viimeistelyä. Raportointiseminaari 7.5.2015 sekä kypsyysnäyte 8.5.2015.	70h	80h

13 TOIMINTAPÄIVÄN SUUNNITELMA

Idea opinnäytetyöhömmme lähti alun perin Ruosniemen koululta, sillä he olivat kiinnostuneita tilaamaan toimintapäivän koulultamme. Olimme yhteydessä Ruosniemen kouluun ja kohderyhmäksemme valikoituivat koulun 6-luokkalaiset. Luokkia oli yhteensä kolme ja jokaisessa luokassa noin 25-30 oppilasta. Toimintapäivänä oli tarkoitus jakaa jokainen luokka kolmeen pienryhmään sekä ruutuaika-pisteellä pienryhmän vielä kolmeen osaan.

Toimintapäivän ajaksi meille luvattiin käyttöön koulun liikuntasali, jonne oli tarkoituksena rakentaa kolme eri pistettä. Suunnitelimme, että ensimmäisen pisteen aiheena on ravitsemus, jonne rakennetaan niin sanottu sokeripöytä, jossa havainnollistamme nuorten suosimien energiajuomien sekä välipalojen sisältämiä sokerimääriä. Lisäksi ajattelimme tehdä punaisen ja vihreän kartongin avulla nuorille välipalatehtävän, jossa heidän täytyy osata sijoittaa terveelliset välipalat vihreälle kartongille ja epäterveelliset punaiselle. Tämän jälkeen oli tarkoitus katsoa nuorten kanssa yhdessä onko välipalat sijoitettu oikein sekä keskustella niistä.

Toisella pisteellä oli tarkoitus käsitellä ruutuaikaa ja miettiä yhdessä nuorten kanssa mitkä ovat internetin vaaroja. Tälle pisteelle ajattelimme tehdä pahvisen tietokonenäytön, johon nuoret saavat kirjoittaa ajatuksiaan aiheesta ”turvallisesti netissä”. Tätä varten tarkoituksena oli jakaa nuoret kolmeen ryhmään ja antaa jokaiselle ryhmälle paperit, joihin he saavat kirjoittaa omia mielipiteitä siitä, kuinka internetissä tulisi käyttäytyä. Näistä papereista ajattelimme tehdä lopuksi yhteenvedon, jonka liimaamme pahvisen tietokoneen näyttöön ja kuvaamme sen. Tämän lisäksi oli tarkoitus keskustella nuorten kanssa ruutuajasta: kuinka monta tuntia on ruutuaikasuositus sekä liiallisen ruutuajan haitat.

Kolmannella pisteellä oli tarkoitus käsitellä unta ja lepoa. Tätä pistettä varten ajattelimme askarrella suuren pahvisen tyynyn, johon jokainen pisteelle osallistuva saa kirjoittaa mielestään yhden vinkin hyvään uneen. Tämän jälkeen oli tarkoitus keskustella unen vaikutuksista ja etenkin sen puutteesta johtuvista haitoista. Lopuksi ajattelimme kertoa omat vinkkimme hyvän unen edellytykseen.

Työt jaoin tasapuolisesti keskenämme. Riku vastasi opinnäytetyön uniosuudesta, johon liittyy sekä teoriaosuus että unipisteen suunnittelu ja sen vetäminen toimintapäivänä. Saara puolestaan vastasi ravitsemukseen liittyvästä teoriaosuudesta sekä pisteen suunnittelusta ja vetämisestä. Ruutuaikaa käsittelevän pisteen suunnitteli Riku ja siihen liittyvästä teoriaosuudesta vastasi taas Saara. Tälle pisteelle tarkoituksena oli saada ulkopuolinen vetäjä. Pisteille tarvittavien välineiden hankkimisesta vastasimme yhdessä. Tarkoituksena oli myös osallistua muiden ryhmien toimintapäivissä järjestettävien pisteiden vetämiseen. Terveyskasvatustuntien päätteeksi ajattelimme jakaa oppilaille koulun toiveesta tekemämme laput, joissa kerrotaan tiivistetysti tunnin aiheista. Oppilaiden oli tarkoitus toimittaa lappu kotiin ja pyytää siihen vanhemman allekirjoitus.

Toimintapäivää varten saimme Jenkiltä ilmaisanäytteitä, jotka oli tarkoitus jakaa oppilaille jokaisen tunnin päätteeksi. Lisäksi saimme xylitol-aiheisia postereita, jotka ajattelimme laittaa esille toimintapäivän ajaksi. Satamaito sponsoroi toimintapäivää lahjoittamalla Ruosniemen koululle piimää, josta koulun keittiöhenkilökunnan oli tarkoitus valmistaa perjantaina 13.3.2015 oppilaille välipalaksi terveellistä smoothieta.

14 TOIMINTAPÄIVÄN TOTEUTUS

Toimintapäivä järjestettiin 12.3.2015 Ruosniemen koululla. Järjestetyn toimintapäivän kohderyhmänä olivat koulun 6.-luokkalaiset. Toimintapäivään osallistui 3 luokkaa, joissa jokaisessa oli noin 25 oppilasta. Kullekin luokalle järjestettiin erikseen tunnin mittainen terveystuntti. Toimintapäivän yhteistyökumppaneina toimivat Jenkki sekä Satamaito. Jenkki toimitti toimintapäivää varten erilaisia postereita heidän tuotteistaan sekä ilmaisanäytteitä purukumeista ja pastilleista. Satamaidon tarkoituksena oli toimittaa koululle piimää, josta koulun keittiöhenkilökunnan oli tarkoitus valmistaa erilaisia välipalajuomia oppilaille. Tämän oli tarkoitus tapahtua

13.3.2015, mutta Satamaidolta ei saatu tuotetta sovittuna päivänä. He kuitenkin lupasivat hoitaa toimituksen myöhemmin.

Toimintapäivää varten tarvitsemamme materiaalit kuten kartongit, tuotteet sokeri-pöytään sekä välipalapöydän kuvat hankimme edeltävällä viikolla. Toimintapäivää edeltävänä iltana viimeistelimme vielä posterit, joita käytimme sekä laskimme sokeri-pöydässä käytettävien tuotteiden sokerimäärät. Toimintapäivän aamuna menimme koululle hyvissä ajoin valmistelemaan rasteja liikuntasaliin. Rastien valmisteluun sekä vetämiseen saimme avuksemme yhden luokkakaverin, joka alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen veti unipisteen sijasta ravitsemuspisteen, sillä hänellä oli tästä aiheesta eniten tietoa.

Ensimmäinen luokka saapui liikuntasaliin klo. 10:05. Jaoin luokan suunnitellusti kolmeen eri ryhmään tehden jaon kolmeen. Ryhmän numero 1 ohjasimme unipisteelle, ryhmän numero 2 ruutuaikapisteelle ja ryhmän numero 3 ravitsemuspisteelle. Unipisteellä aiheena oli hyvän unen edellytykset. Suunnitelmasta poiketen pyysimme jokaista oppilasta kirjoittamaan paperilapulle asioita, jotka vaikuttavat unen saamiseen positiivisesti ja negatiivisesti. Tämän jälkeen kokosimme laput pahvista tehdyille pilville ja kävimme niitä yhdessä läpi. Lisäksi pisteen vetäjä kertoi oppilaille, kuinka paljon heidän tulisi nukkua yössä ja antoi vinkkejä unen saamiseen. Näitä vinkkejä olivat muun muassa huoneen tuulettaminen ennen nukkumaanmenoa sekä päivän aikana riittävä ulkoilu ja liikunnan harrastaminen. Pisteille suunniteltu 10 minuutin aikataulu oli juuri sopiva asioiden läpi käymiseen.

Ruutuaikapisteellä ryhmät jaettiin suunnitellun kolmen pienryhmän sijasta kahteen, sillä pienryhmistä olisi muuten tullut liian pienet ja näin saatiin enemmän keskustelua aikaan pienryhmien sisällä. Oppilaat saivat itse muodostaa pienryhmät ja tämä sujui helposti kaikkien ryhmien kohdalla. Ruutuaikapisteellä oppilaat keskustelivat ensin pienryhmissä internetin vaaroista sekä kuinka siellä tulisi käyttäytyä, jonka jälkeen he kirjoittivat asiat paperilapuille. Lopuksi keräsimme paperilaput pahviselle tietokoneen näytölle ja keskustelimme yhdessä aiheesta sekä kerroimme oppilaille liiallisen ruutuajan haitoista, kuten niska-hartiakivuista ja päänsärystä. Tällä pisteellä 10 minuuttia oli hieman liikaa, sillä oppilaat olivat hyvin tietoisia ruutuaikaan ja internetiin liittyvistä asioista ja tämän vuoksi aihe oli käyty nopeammin läpi verrattuna

muihin pisteisiin. Tästä syystä ensimmäisen luokan ryhmät joutuivat odottamaan seuraaville pisteille pääsyä.

Ravitsemuspisteellä ryhmät kävivät ensin vetäjän avulla terveellisiä ja epäterveellisiä välipaloja läpi sijoittaen niiden kuvia vihreälle ja punaiselle kartongille. Tämän jälkeen ryhmät siirtyivät samalla pisteellä olevan sokeripöydän ääreen arvailemaan tutujen välipalojen sekä nuorten suosimien energiajuomien sokerimääriä. Ravitsemuspiste oli oppilaiden mielestä erittäin mielenkiintoinen ja siellä kului odotettua pidempi aika eikä pisteelle suunniteltu 10 minuuttia ollut riittävä. Loppujen lopuksi ravitsemuspisteellä aikaa kului ensimmäisen ryhmän kanssa lähes 20 minuuttia, jonka jälkeen tiivistimme pisteen sisältöä, jotta aikataulu pitäisi. Koska ravitsemuspisteellä kului enemmän aikaa, päätimme yhdistää uni- ja ruutuaikapisteet seuraavien luokien kohdalla, jotta odottelua ei syntyisi ja ravitsemuspisteen sisältöä ei tarvitsisi tiivistää.

Toisen luokan terveystuntia alkoi suunnitellusti klo. 11:05. Tällä kertaa jaoimme luokan kahtia opettajan avustuksella. Toinen ryhmistä siirtyi ravitsemuspisteelle ja toinen yhdistetylle uni- ja ruutuaikapisteelle. Uni- ja ruutuaikapisteellä käsitelimme ensin hyvän unen edellytyksiä ja edellisen luokan tavoin jokainen oppilas sai kirjoittaa paperilapulle asioita, jotka vaikuttavat unen saamiseen positiivisesti ja negatiivisesti, jonka jälkeen kävimme oppilaiden ajatuksia yhdessä läpi. Lisäksi tiedustelimme oppilailta, kuinka monta tuntia he nukkuvat öisin ja kerroimme, mikä olisi sopiva tuntimäärä heidän ikäisilleen sekä kuinka he saisivat paremmin nukutuksi. Kun pisteen uniosuus oli käsitelty, kerroimme mitä ruutuaika tarkoittaa ja mitkä ovat liiallisen ruutuajan haitat. Tämän jälkeen annoimme oppilaiden muodostaa itse kolme pienryhmää, joille jaoimme paperilaput, mihin pienryhmät kirjoittivat internetissä piilevistä vaaroista sekä kuinka siellä tulisi käyttäytyä. Annoimme pienryhmille neljä minuuttia aikaa kirjoittaa mietteitään ylös, jonka jälkeen kävimme pienryhmien aikaansaannoksia läpi sekä keskustelimme aiheesta. Olimme suunnitelleet tälle pisteelle käytettäväksi 20 minuuttia ja se oli juuri sopiva aika.

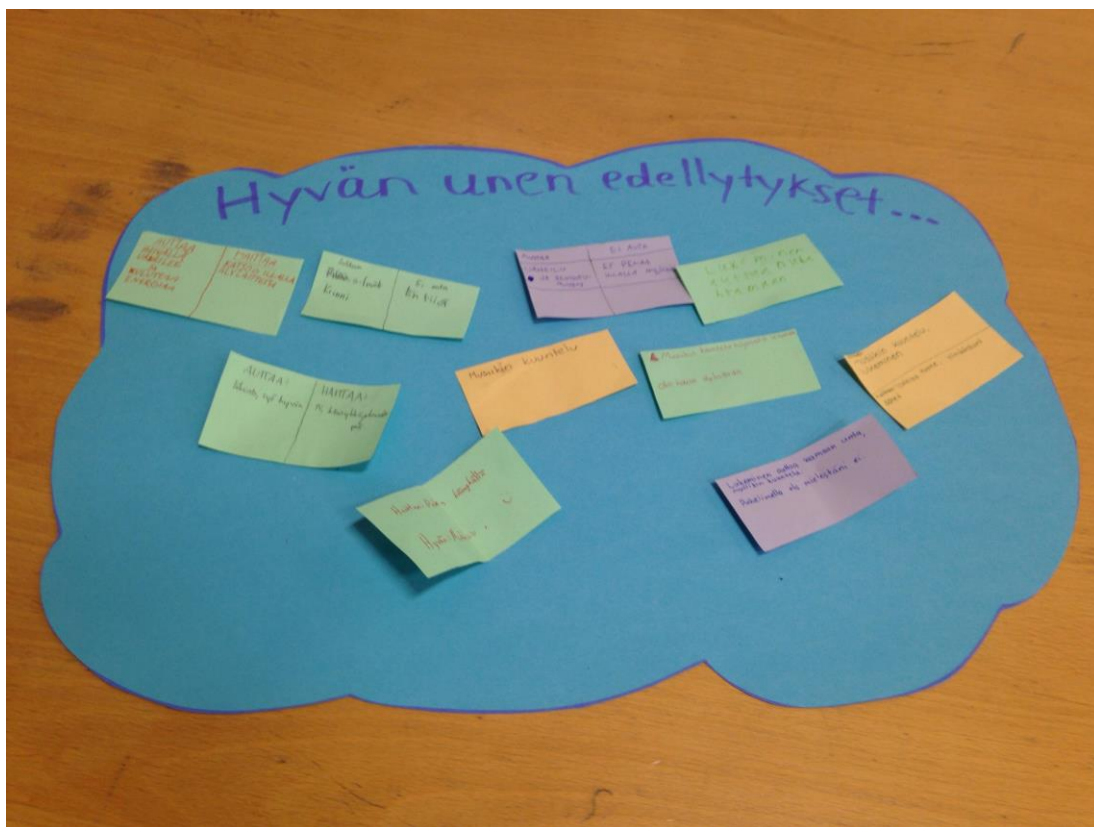
Ravitsemuspiste toteutettiin edellisen luokan tavoin; ensin oppilaat sijoittivat välipalojen kuvia vihreälle ja punaiselle kartongille käyden niitä samalla läpi vetäjän kanssa, jonka jälkeen ryhmä siirtyi sokeripöydän ääreen arvailemaan tutujen välipalojen

ja energiajuomien sokerimääriä. Ensimmäisen luokan jälkeen tehdyt muutokset osoittautuivat hyviksi eikä turhaa odottelua syntynyt.

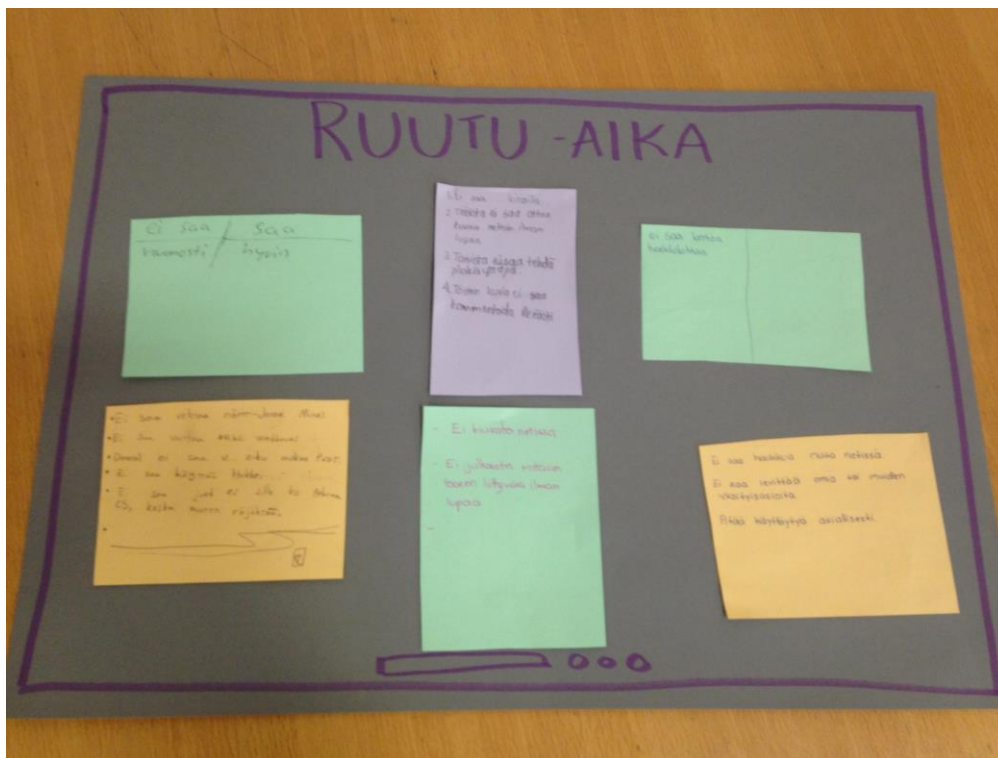
Viimeisen luokan toteutuksen päätimme toteuttaa edellisen luokan tavoin, sillä se oli toiminut hyvin. Viimeinen luokka saapui liikuntasaliin klo. 12:20 suoraan ruokailusta. Luokka oli jo valmiiksi jaettu a- ja b-ryhmään, joten meidän ei tarvinnut osallistua ryhmien jakamiseen. Tämän luokan kohdalla toteutus sujui hyvin samalla tavalla kuin edellisenkin luokan kanssa, mutta tällä kertaa vetäjät olivat hieman enemmän äänessä ja joutuivat kannustamaan oppilaita osallistumaan ja kertomaan rohkeasti mielipiteensä, sillä oppilaat olivat muihin luokkiin verrattuna ujompia ja hiljaisempia. Kummallekin pisteelle suunnitellut 20 minuuttia riittivät hyvin sisällön läpikäymiseen ja tämän jälkeen oppilaille jäi vielä aikaa tutkiskella sokeripöytää, mikä oli jokaisen luokan suosikki.

Jokaisen luokan kohdalla kokosimme oppilaat tunnin päätteeksi liikuntasalin keskele ja jaoimme heille koulun toiveesta tekemämme laput, joissa kerrottiin tiivistetysti tunnin aiheista. Oppilaiden tuli toimittaa lappu kotiin ja pyytää siihen vanhemman allekirjoitus. (LIITE 1) Jokaisen luokan jälkeen kokosimme myös oppilaiden vastaukset kartongeille, jonka jälkeen kuvasimme ne. (kuvat 1, 2 ja 3.)

Kuva 1. Oppilaiden vastauksia hyvän unen edellytykseen. (12.3.2015)



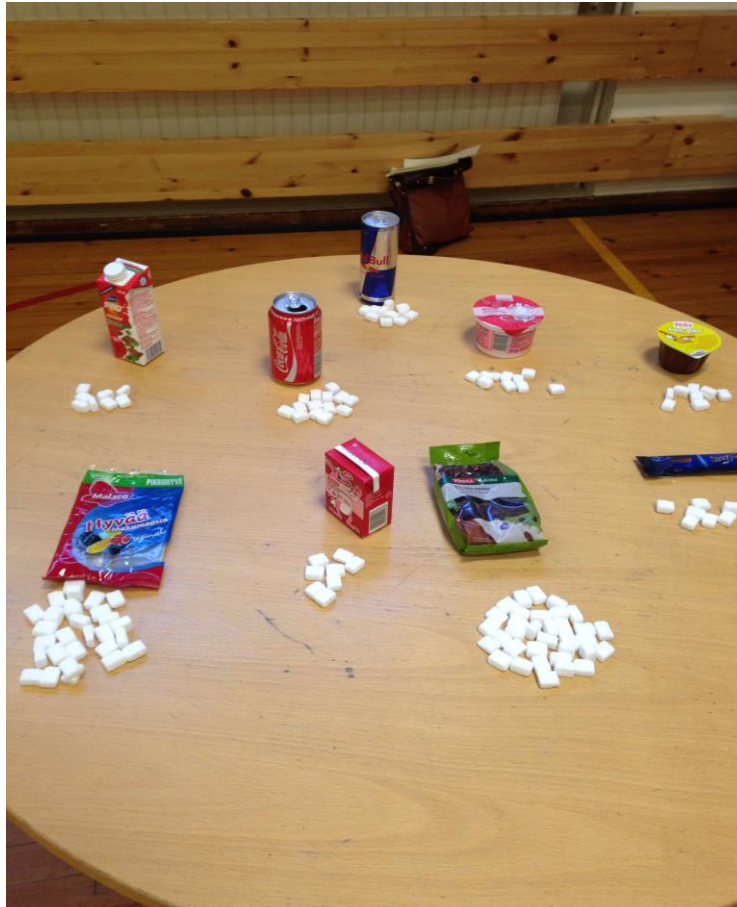
Kuva 2. Oppilaiden vastauksia internetissä piileviin vaaroihin. (12.3.2015)



Kuva 3. Oppilaiden valitsemat kuvat terveellisiin (vihreä) ja epäterveellisiin välipaloihin (punainen). (12.3.2015)



Kuva 4. Sokeripöytä (12.3.2015)



15 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin 24.11.2014 ja sen oli määrä valmistua 7.5.2015 mennessä. Suunnitelmissa oli, että opinnäytetyön teoreettinen osa olisi valmiina maaliskuun loppuun mennessä, mutta tästä jäätiin ja sitä työstettiin vielä toimintapäivän jälkeenkin. Tästä syystä myös opinnäytetyön loppuvaiheen teko viivästyi ja suunniteltu aikataulu venyi muutamalla viikolla. Opinnäytetyön teon aikana kävimme kahdesti ohjaavan opettajan ohjauksessa sekä saimme kahdesti palautetta sähköpostitse. Jälkeenpäin olisimme voineet mielestämme käyttää opettajan ammattitaitoa enemmänkin hyväksi sopimalla tapaamisia useammin.

Yhteistyö opinnäytetyön tekijöiden kesken sujui ongelmitta. Alusta asti olemme tehneet töitä yhdessä ja molemmat ovat hoitaneet vastuualueensa sovitusti. Opinnäytetyön teko lähti alussa hyvin käyntiin, mutta puolella välissä alkaneiden opinnäytetyön tekijöiden harjoitteluiden vuoksi oli hankalaa sovittaa aikatauluja yhteen ja energia opinnäytetyön tekoon oli hieman vähäistä. Myös työskentely muiden opinnäytetyöryhmien kanssa sujui melko hyvin lukuun ottamatta pieniä kommunikaatio-ongelmia.

Terveyskasvatuspäivän tunnit olivat sisällöltään suunnitellun mukaiset, mutta aikataulua jouduimme hieman muuttamaan ensimmäisen luokan jälkeen. Unipisteellä kävi ilmi, että suurin osa oppilaista tiesi kuinka monta tuntia heidän ikäisten nuorten tulisi nukkua vuorokaudessa. Keskusteluiden myötä kuitenkin ilmeni, että unenpuutteesta aiheutuvat haitat eivät olleet niin tuttuja. Suurin osa oppilaista kertoi nukkuvansa suositusten mukaisesti 9-10 tunnin yönet. Huomasimme, että kaikista pisteistä unipiste kiinnosti oppilaita vähiten. Muihin pisteisiin verrattuna unipisteen vetäjä oli enemmän äänessä eivätkä oppilaat esittäneet omia mielipiteitään yhtä aktiivisesti kuin muilla pisteillä. Luulemme, että tämä johtui siitä, että nuorilla ei ollut aiheesta yhtä paljon tietoa kuin ruutuaika- ja ravitsemuspisteillä eikä heillä ollut juurikaan omakohtaista kokemusta unenpuutteesta.

Ruutuaikapisteellä huomasimme, että aihe oli ajankohtainen sekä oppilaita kiinnostava. Suurin osa oppilaista kertoikin viettävänsä ruudun ääressä enemmän aikaa kuin

suositellaan. Oppilaiden kiinnostus aihetta kohtaan kävi ilmi siitä, että he tiesivät aiheesta paljon ja keskustelua saatiin hyvin aikaiseksi. Tällä pisteellä oppilaat opetivat hieman myös pisteen vetäjää internetiin liittyvissä asioissa ja kertoivat esimerkiksi kuinka voidaan tehdä nettipoliisille ilmoitus kiusaamisesta.

Ravitsemuspiste oli oppilaiden suosikki. Pisteellä käydyistä keskusteluista kävi ilmi, että oppilaat olivat hyvin tietoisia millaisia välipaloja tulisi suosia vanhemmilta opitun mallin vuoksi. Ravitsemuspisteellä ollut tehtävä, jossa välipaloja tuli sijoittaa oikean väriselle kartongille, olikin oppilaille erittäin helppo. Sokeripöytä sen sijaan aiheutti oppilaissa hieman hämmästyä, sillä monien heidän suosimien tuotteiden sokerimäärä tuli yllätyksenä. Tämä voidaan päätellä heidän kommenttiansa perusteella kuten ”miten tässäkin voi olla näin paljon sokeria?” ja ”... ja mä oon syönyt tätä melkein joka päivä”.

Kokonaisuudessaan voidaan sanoa, että terveyskasvatuspäivä oli onnistunut ja opinnäytetyölle asetetut tavoitteet saavutettiin. Jokaisen pisteen lopussa käydyistä keskusteluista kävi ilmi, että oppilaat olivat sisäistäneet asian. Emme kuitenkaan voi olla varmoja ottavatko oppilaat opitut asiat käytäntöön ja opinnäytetyön todellinen hyöty voidaankin todeta vasta pitkällä aikavälillä. Opettajilta saadun palautteen myötä voimme tulkita, että päivä oli tarpeellinen ja oppilaat saivat tietoa asioista, joita ei ollut aikaisemmin käsitelty koulussa. Opettajat kertoivat, että koulussa oli käyty keskusteluja energiajuomien käytöstä ja oli erittäin hyvä, että kerroimme niiden haitoista sekä havainnollistimme sokeripöydän avulla niissä olevien sokerien määriä.

Henkilökohtaisina tavoitteina meillä oli kehittyä opetus- ja ohjaamistaidoissa erityisesti nuorille kohdennetussa terveysviestinnässä sekä harjaantua organisointitaidoissa ja ryhmätyöskentelyssä. Kolmelle luokalle pidettyjen terveyskasvatustuntien jälkeen meistä tuntuu, että olemme kehittyneet erityisesti opetus- ja ohjaamistaidoissa. Organisointitaidoissa olisi vielä jatkossakin kehitettävää, koska tämänkin työn aikana aikataulut hieman pettivät. Ryhmätyöskentelystä saimme erittäin paljon arvokasta kokemusta tehdessämme tämän opinnäytetyön parityönä sekä avustaessamme muita opinnäytetyöryhmiä.

Terveyskasvatuspäivän perusteella voidaan sanoa, että nuorille tulisi tarjota enemmän terveyteen liittyvää opetusta toiminnallisesti, sillä se on monesti nuorille kiinnostavampaa ja uskomme, että näin asiat jäävät paremmin mieleen. Nuorten kanssa käytyjen keskusteluiden perusteella voidaan myös olettaa, että nuoret viettävät aikaa ruudun ääressä haitallisen paljon suosituksista huolimatta. Tästä aiheesta voisikin mielestämme järjestää tulevaisuudessa toimintapäivän, jotta nuoret ymmärtäisivät liiallisesta ruutuajasta aiheutuvat haitat paremmin.

LÄHTEET

Airinto – Friman, T-M. 2007. Terveyskasvatus koulun kerhotoiminnassa; kokonais-koulupäiväprojektiin kuuluvien kerhojen ohjaajien käsityksiä terveystieteistä. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 11.4.2015.

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12226/URN_NBN_fi_jyu-2007428.pdf?sequence=1

Arikoski, P., Kröger, L., Kröger, H. & Bishop, N. J. 2002. Luuston terveys lapsuus- ja nuoruusiässä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 118 (12):1251–1258. Viitattu 10.12.2014. www.terveysportti.fi

Bauer, K.W., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P.J., Fulkerson, J A. & Story, M. 2011. Relationships between the family environment and school-based obesity prevention efforts: can school programs help adolescents who are most in need? Health education research 26 (4):675–688.

Cacciatore, R. 2008. Itsetunto. Koulutuselämään säätö 30.1.2008. Viitattu 15.12.2014. <http://www.koulutuselamaan.fi/index.php?page=itsetunto>

Eloranta, A-M. 2014. Diet, body adiposity and cardiometabolic risk in a population sample of primary school children. Väitöskirja. Itä-suomen yliopisto: Lääketieteen laitos. Viitattu 27.3.2015. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1599-3/urn_isbn_978-952-61-1599-3.pdf

Erilaisten oppijoiden liitto ry [www-sivut](http://www.sivut). Viitattu 11.4.2015. www.erilaistenoppijoidenliitto.fi

Hakala, J. T. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Jyväkorpi, S. Saatko tarpeeksi rautaa. Viitattu 11.2.2015.

<http://www.huippukuntoon.fi/ravitsemus/saatko-tarpeeksi-rautaa>

Jyväskylän kaupungin www-sivut. 2015. Viitattu 12.1.2015. www.jkl.fi

Keltikangas-Järvinen, L. 2011. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Espoo: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus on halu, sosiaaliset taidot kyky. Talouselämä, 13.8.2010.

Kinnunen, M & Rahomäki, E. 2011. Motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden kehittyminen yläkoulun aikana. Jyväskylän yliopisto: Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 12.4.2015.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37029/URN:NBN:fi:jyu-2011120111753.pdf?sequence=1>

Kuronen, J. & Lukkari, H. 2013. Pää tyynyyn illalla, ei pulpettiin päivällä. Tutkimus kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisten nukkumistottumuksista ja niiden yhteydestä koulumaailmaan. Oulun yliopisto: Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 12.4.2015. <http://herkules.oulu.fi/thesis/nbnfioulu-201401241059.pdf>

Laine, K. 2005 Minä, me ja muut: sosiaalisissa verkostoissa. Otava

Luustoliiton www-sivut. 2015. Kalsium. Viitattu 7.2.2015.

<http://www.luustoliitto.fi/omahoito/kalsium>

Mannerheimin lastensuojeluliitto, a. Sosiaalisten taitojen kehitys. Viitattu 20.1.2015.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/sosiaaliset_taidot/

Mannerheimin lastensuojeluliitto, b. Fyysinen kehitys. Viitattu 11.4.2015

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/fyysinen_kehitys/

Mannerheimin lastensuojeluliitto, c. Fyysinen kehitys: murrosikäinen poika ja vartalon muutokset. Viitattu 11.4.2015

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

Mannerheimin lastensuojeluliitto, d. Oppiminen ja älyllinen kehitys. Viitattu 10.4.2015. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/oppiminen/

Mannerheimin lastensuojeluliitto, e. Lapsen ja nuoren uni. Viitattu 9.2.2015.

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto, f. Ala-kouluikäisen lapsen uni. Viitattu 9.2.2015.

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/koululainen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto, g. Murrosikäisen lapsen ravinnontarve ja ruokailu. Viitattu 23.1.2015

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/murrosikainen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto, h. Koululaisen ravinto ja ruokailu. Viitattu 23.1.2015 <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/koululainen/>

Minkkinen, L., Jokinen, S., Muurinen, E. & Surakka, T. 1997. Lasten hoitotyö. Hygienia. Helsinki: Tammi.

Muurinen, E. & Surakka, T. 2001. Lasten ja nuorten hoitotyö. Helsinki: Tammi.

Myllyniemi, S & Berg. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aika tutkimus 2013. Viitattu 19.2.2015. www.tietoanuorista.fi

Mäkinen, P. 2002. Mitä on oppiminen? Viitattu 10.4.2015. <http://www15.uta.fi/arkisto/verkkotutor/oppimin.htm>

Opetushallituksen www-sivut. Viitattu 22.1.2015. <http://www.oph.fi>

Porin kaupungin www-sivut. 2015. Viitattu 14.4.2015
<https://www.pori.fi/sivistyskeskus/koulut/ruosniemenkoulu.html>

Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Minerva

Seppänen, J. 2006. PS2 Kehityspsykologia. Viitattu 15.12.2014.
<http://www.kolumbus.fi/juha.seppanen/opinnot/ps/ps2/ps2.html>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2002. Kouluterveydenhuolto 2002 : Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Stakes. Saarijärvi: Gummerus.

Stepanow, T. & Huuskonen, M. 2013. Kunnon ruokaa. Viitattu 7.2.2015.
http://www.edu.fi/kouluikaisen_terveyden_polku/kunnon_ruokaa

Syväoja, H. 2013. Lasten runsas ruutu-aika on yhteydessä heikkoon koulumenestykseen. Viitattu 21.2.2015. <http://www.likes.fi/tutkimus/fyysisen-aktiivisuuden-vaikutukset/liikunta-oppiminen-ja-koulutus/ruutu-aika-ja-koulumenestys>

Tammelin, T., Aira, A., Kulmala, J., Kallio, J., Kantomaa, M. & Valtonen, M. 2014. Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus- tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. Lääkärilehti 25 – 32,14. Viitattu 18.2.2015.
<http://www.fimnet.fi/lillukka.samk.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000041500>

Tamminiemi, K. 2014. Tietämisen ilo ja tuska. Viitattu 15.12.2014.
<http://www.soste.fi/ajankohtaista/sosteblogi/hyvinvoivat-ihmiset/tietamisen-ilo-ja-tuska.html>

Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. toim. 2002. Kouluterveydenhuolto. 2 Uud. P. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Terve koululainen www-sivut. Viitattu 18.2.2015. www.tervekoululainen.fi

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. 2014. Viitattu 23.1.2015.
www.thl.fi

Tikkanen, K. 2011. Uni koululaisen voimavarana. AMK-opinnäytetyö. Hyvinkää.
Viitattu 11.2.2015
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26321/Tikkanen_Katja.pdf

Tohtori.fi www-sivut. 2014. REM-uni. Viitattu 11.1.2015. www.tohtori.fi

Torkkola, S. 2002. Terveysviestintä. Helsinki: Tammi.

Turner, C. 2014. Kids And Screen Time: Cutting Through The Static. NprEd How
learning happens. 30.9.2014. Viitattu 16.4.2015.

Työterveyslaitoksen www-sivut. 2014. Uni ja vireys. Viitattu 10.2.2015. www.ttl.fi

Uudet kasvukäyrät. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 27.11.2014. Viitattu
15.12.2014. www.thl.fi

Valio www-sivut. 2014. Viitattu 7.2.2015. <http://www.valio.fi>

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut. 2015. Viitattu 7.2.2015
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokasuositus 2008. Helsinki. Vii-
tattu 16.4.2015.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

WHO- koululaistutkimuksen esitutkimus 2013. 7- ja 9-luokkalaiset Länsi-Suomen
läänistä.

https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/vahvuus/lapset_nuoret_terveys/WHO

Istut ruudun ääressä yli 4 tuntia päivässä.

Istut ruudun ääressä 2-4 tuntia päivässä.

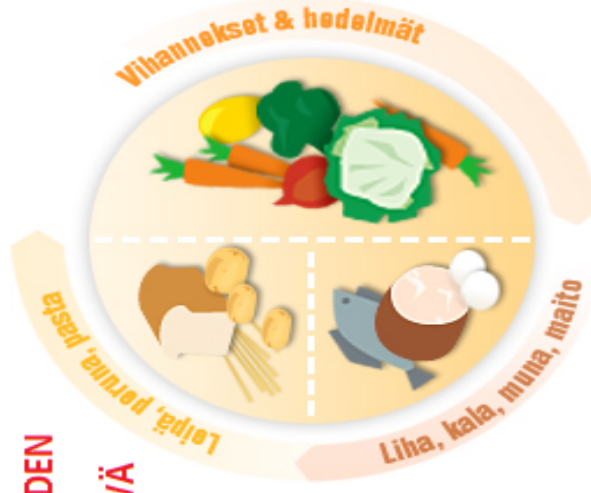
Istut ruudun ääressä korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Ruutuajalla tarkoitetaan television, tietokoneen ja pelikonsolien ääressä vietettyä aikaa. Runsas ruutuajaka voi olla este päivittäiselle liikunnalle tai riittävälle yöunelle. Se pakottaa liikkumattomaksi ja voi aiheuttaa turhaa lihasjännitystä ja virheasentoja.

SAIRAANHOITAJAOPIKSELIIJOIDEN

JÄRJESTÄMÄ TOIMINTAPÄIVÄ

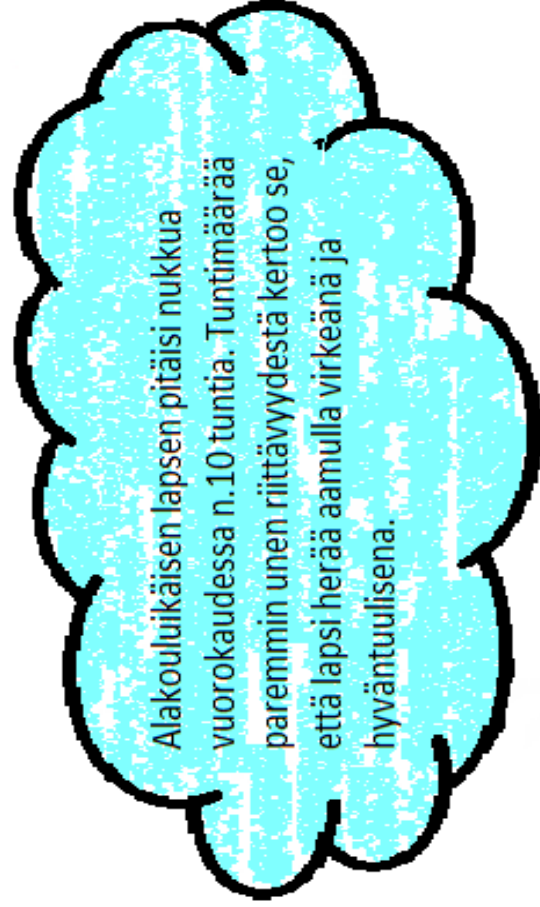
12.3.2015



Elimistö tarvitsee ruokaa tasaisin väliajoin. Siksi kannattaa syödä 3-4 tunnin välein. Kun noudattaa säännöllistä ateriaritmiä, on helppo välttää huonoja välipaloja, liian suuria ruoka-annoksia ja iltasyömistä.

Päivittäin on hyvä syödä:

- aamiainen
- lounas
- päivällinen
- 1-3 pienehköä välipalaa
- iltapala



Nähty: _____