

Sisko Hilska  
Tiina Holck  
Jutta Kahelin

## Yläkouluikäisten kokemuksia ravinnon, liikunnan ja unen haasteista terveyteen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveydenhoitaja AMK

Hoitotyö

Opinnäytetyö

12.5.2015

|   |   |
|---|---|
| Tekijä(t)<br>Otsikko<br>Sivumäärä<br>Aika   | Sisko Hilska, Tiina Holck ja Jutta Kahelin<br>Yläkouluikäisten kokemus ravinnon, liikunnan ja unen haasteista terveyteen<br>40 sivua + 3 liitettä<br>9.4.2015 |
| Tutkinto  | Terveydenhoitaja AMK  |
| Koulutusohjelma   | Sosiaali- ja terveystieteet   |
| Suuntautumisvaihtoehto  | Terveydenhoitotyö   |
| Ohjaaja(t)  | Anne Nikula, Yliopettaja, TtT   |
| <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoa teemahaastattelun keinoin 7., 8. ja 9.-luokkalaisten yläkouluikäisten kokemasta terveydestä ja terveystietoisuudesta liittyvistä haasteista liittyen ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen. Tuloksia käytetään työkaluiksi mobiilisovellukseen, jonka avulla nuori voi arvioida omaa terveyttään. Haimme vastausta siihen, mitkä ovat ne tekijät, jotka motivoivat nuorta terveellisten valintojen tekemiseen ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen liittyen ja mitkä ovat mahdolliset haasteet muutoksen teossa omassa terveystietoisuudessa.</p> <p>Aineisto kerättiin yläkouluikäisiltä (n=16) teemahaastattelun keinoin focus group-menetelmää käyttäen. Tulokset analysoitiin sisällön analyysillä. Haastattelu toteutettiin Helsingin yhteislyseossa marraskuussa 2014. Umbrella-nimisen yhteistyöprojektin toteutuksessa olivat mukana suuhygienisti-, sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja- sekä insinööriopiskelijoita Helsingin Metropolia Ammattikorkeakoulusta. Metropolian yhteistyökumppaneina olivat The University of Tokushima Japanista, Helsingin yhteislyseo sekä Helsingin kaupunki.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan oppilaat ajattelevat, että monipuolinen ravitsemus on tärkeää ja oppilaat syövät aamupalan, koululounaan ja valitsevat välipalaksi mieluummin sokeripitoista syötävää kuin hedelmiä tai vihanneksia. Nälkä ja tieto motivoivat oppilaita syömään terveellisemmin. He ajattelevat, että koululounas pitäisi olla eettisesti tuotettua ja että eri kulttuurit otetaan huomioon. Päätulokset liikunnan suhteen olivat, että oppilailla on haasteita liikkua, koska heillä ei ole tarpeeksi motivaatiota, heillä on ajankäytön ongelma ja ystävän merkitys korostuu. Yläkouluikäiset tiesivät liikkumisen, istumisen ja ruutuajan määrään liittyvistä suosituksista. Päätulokset unessa olivat, että oppilailla on haasteita saada unta ja päiväaikainen väsymys.</p> <p>Yläkouluikäiset viettävät aikaa mielellään ruudun äärellä ja heitä kiehtoo teknologia sekä erilaiset pelit. Motivoitukseksi yläkouluikäiset tarvitsevat monipuolista tietoa. Umbrella-projektissa insinööriopiskelijoiden kehittämä mobiili-peli on yksi keino edistää yläkouluikäisten terveystietoisuutta. Mobiili-pelistä tulee todennäköisesti työväline yläkouluikäisille ja kaikille terveydenedistäjille, jotka tekevät nuorten kanssa yhteistyötä.</p> <p>Jatkotutkimusajatuksena herää tarve kehittää laajan terveystietoisuuden avuksi terveydenhoitajalle työkalu, nuorten terveyden kartoittamiseksi ja motivoimiseksi.</p> |   |

|            |   |
|------------|---|
| Avainsanat | terveys, yläkouluikäinen, terveyden edistäminen, ravitsemus, liikunta, uni ja Umbrella. |
|------------|---|

|  |  |
|--|--|
| Author(s)<br>Title<br>Number of Pages<br>Date  | Sisko Hilska, Tiina Holck ja Jutta Kahelin<br>How secondary pupils experience the importance of nutrition, physical exercise and sleep on health.<br>40 pages + 3 appendices<br>9.4.2015 |
| Degree   | Bachelor of Health Care  |
| Degree Programme   | Nursing and Health Care  |
| Specialisation option  | Public Health Nursing  |
| Instructor(s)  | Anne Nikula, Principal Lecturer, PhD   |
| <p>The purpose of this study was to collect information and describe how secondary pupils live through the challenges of health and health behaviour. We outlined our research themes in nutrition, physical exercise and sleep. The study goals were to get information, opinions and points of view how the secondary pupils experience their health about nutrition, physical exercise and sleep.</p> <p>This study was made by qualitative methods. Data was collected among secondary pupils (n=16) using focus group method. Results were analysed by contents analysis. The study material was collected in Helsinki Yhteislyseo in November 2014. Theme interview was focused on nutrition, physical exercise and sleep.</p> <p>The results showed that pupils think that diverse nutrition is important and they eat breakfast, school lunch and their prefer snacks better than fruits or vegetables. Hunger and knowledge motivates them to eat healthier. They think that School lunch should be produced ethical and different cultures have been taken consideration. The main results of in physical exercise was that secondary pupils had challenges to exercise because they don't have enough motivation, they have problems with time of use and they felt that without a friend it is not nice to exercise. <i>The main results of sleeping habits and behaviour</i> were that secondary pupils have challenges to get sleep in the evening.</p> <p>Conclusions are that the secondary pupils have challenges with nutrition, physical exercise and sleep. We got good information as a public health nurse and these results are used in Umbrella collaboration to improve a mobile equipment.</p> |  |
| Keywords   | health, secondary pupil, health promotion, nutrition, physical exercise, sleep and Umbrella .  |

## Sisällys

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| 1        | Johdanto   | 1         |
| <b>2</b> | <b>Opinnäytetyön keskeiset käsitteet</b>                       | <b>2</b>  |
| 2.1      | Terveys  | 2         |
| 2.2      | Yläkouluikäinen  | 3         |
| 2.3      | Terveyden edistäminen  | 5         |
| <b>3</b> | <b>Teoreettista taustaa</b>                                    | <b>6</b>  |
| 3.1      | Yläkouluikäisten ravitseminen                                  | 6         |
| 3.2      | Yläkouluikäisten liikunta                                      | 9         |
| 3.3      | Yläkouluikäisten uni   | 10        |
| <b>4</b> | <b>Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset</b>  | <b>13</b> |
| <b>5</b> | <b>Opinnäytetyön empiirinen toteuttaminen</b>                  | <b>15</b> |
| 5.1      | Teemahaastattelu   | 15        |
| 5.2      | Ryhmähaastattelu eli focus group menetelmä                     | 16        |
| 5.3      | Aineiston keruu  | 17        |
| 5.4      | Aineiston dokumentointi ja analysointi                         | 19        |
| <b>6</b> | <b>Opinnäytetyön tulokset</b>                                  | <b>21</b> |
| 6.1      | Yläkouluikäisten kokemus omasta ravitsemuksesta                | 21        |
| 6.1.1    | Haasteet terveellisen ravitsemuksen toteutumiselle             | 21        |
| 6.1.2    | Ruokailutottumukset  | 22        |
| 6.1.3    | Motivaatio terveellisten ravitsemustottumusten noudattamiselle | 24        |
| 6.2      | Yläkouluikäisten kokemus omasta liikunnasta                    | 25        |
| 6.2.1    | Haasteet liikunnan harrastamiselle                             | 25        |
| 6.2.2    | Fyysinen kunto   | 26        |
| 6.2.3    | Keinoja lisätä motivaatioita liikunnan harrastamiselle         | 27        |
| 6.2.4    | Tiedot liikunnan merkityksestä terveydelle                     | 28        |
| 6.3      | Yläkouluikäisten kokemus omasta unesta                         | 29        |
| 6.3.1    | Haasteet uneen liittyen  | 29        |
| 6.3.2    | Unen määrä   | 30        |
| 6.3.3    | Unen laatu   | 30        |
| 6.3.4    | Tiedot unen merkityksestä                                      | 31        |

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 7   | Pohdinta   | 31 |
| 7.1 | Opinnäytetyön eettisyys  | 31 |
| 7.2 | Opinnäytetyön luotettavuus                                     | 33 |
| 7.3 | Opinnäytetyön tulosten tarkastelu                              | 35 |
| 7.4 | Tulosten hyödyntäminen   | 38 |
|     | <b>Lähteet</b>   | 40 |
|     | <b>Liitteet</b>  |    |
|     | Liite 1. Saatekirje ja suostumus haastatteluun                 |    |
|     | Liite 2. Haastattelun teemat                                   |    |
|     | Liite 3. Liitetaulukko 1. Sisällönanalyysin yhteenvetotaulukko |    |

## 1 Johdanto

Opinnäytetyömme ja siitä saatu tieto ovat osa laajempaa Umbrella-yhteistyötä. Yläkouluikäisiä nuoria haastateltiin ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen liittyvistä teemoista Helsingin yhteislyseossa. Umbrella-yhteistyön tarkoituksena on ollut kehittää yläkouluikäisille nuorille mobiilisovellus, joka sisältää visoja, pelejä, tietoa ja kysymyksiä nuoren terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä osa-alueista. Mobiilisovelluksen avulla nuori voi arvioida ja tarkkailla omaa terveyttä ja hyvinvointiin liittyvää käyttäytymistään. Yhteistyön toteutuksessa olivat mukana suuhygienisti-, sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja- sekä insinööriopiskelijoita Helsingin Metropolia Ammattikorkeakoulusta. Metropolian yhteistyökumppaneina ovat The University of Tokushima Japanista, Helsingin yhteislyseo sekä Helsingin kaupunki. Insinööriopiskelijat tuottavat varsinaisen pelin mobiiliin ja hoitotyön opiskelijat sisältöä sekä innovaatio-opinnoissa että opinnäytetyössä.

Aikaisemmin tehtyjen tutkimusten mukaan on todettu, että nuoren terveyden ja opiskelukyvyn perusta on tasapainoinen arki, johon vaikuttavat unen rytmi, monipuolinen ravitsemus ja riittävä liikunta. Ravitsemuksella on todettu olevan välittömiä vaikutuksia vireyteen, mielialaan, sosiaalisiin suhteisiin ja hyvään oloon.

Tämä opinnäytetyö tehtiin, koska tiedetään, että käyttäytymisen muutokseen tarvitaan motivoivaa tietoa. Kasvava nuori tarvitsee enemmän ruokaa ja tietyn tyyppinen ruoka vaikuttaa nuoren kasvuun ja kehitykseen. Liikunnan vähentyminen ja istumisen lisääntyminen ovat uhka nuoren terveydelle ja niillä on terveydellisiä vaikutuksia nuoren kehoon. Lisäksi on tärkeää tietä, millaisia muutoksia murrosikä tuo unen laatuun ja minkälaisia terveydellisiä vaikutuksia unella ja levolla on nuoren kehoon. Herättelevä tieto innostaa yläkouluikäisiä tutustumaan aiheeseen. Motivoivan tiedon kohdentamiseksi tarvitaan erilaisia keinoja nuorille suunnatun terveystiedon saavuttamiseksi. Hyvä keino on esimerkiksi terveystietoon liittyvien mobiilisovellusten, kuten pelien välittämä tieto.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kerätä tietoa teemahaastattelun keinoin 7.-, 8.- ja 9. luokkalaisten yläkouluikäisten kokemasta terveydestä ja terveystietoon liittyvistä haasteista ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen liittyen laadullisin menetelmin. Tuloksia käytetään mobiilisovellukseen työkaluiksi, jonka avulla nuori voi arvioida omaa terveyttään. Tämä tieto on meille tulevana terveydenhoitajina tärkeää, jotta tunnistamme

yläkoulukäisen terveystietämiseen liittyviä haasteita sekä sitä miten ja mihin seikkoihin kouluterveydenhoitajan tulisi kiinnittää enemmän huomioita terveydenedistäjän näkökulmasta. Haemme vastausta siihen, mitä ovat ne tekijät, jotka motivoivat nuorta terveellisten valintojen tekemiseen ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen liittyen ja mikä on mahdollisena haasteena muutoksen teossa omassa terveystietämisessä.

## 2 Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

### 2.1 Terveys

Maailman terveysjärjestö, WHO, kuvaa terveyttä täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Tätä kuvausta on arvosteltu, koska tällaista tilaa ei kenenkään ole mahdollista saavuttaa. Kuvausta on kehitetty suuntaan, jossa korostuu terveyden dynaamisuus ja "spirituaalisuus" eli henkisyys. Terveys on muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet ja fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, sekä ihmisen omat kokemukset ja hänen arvot ja asenteet. (Huttunen 2012.)

Koetun terveyden tärkeä osa on riippumattomuus, autonomia, kyky ja mahdollisuus tehdä päätöksiä teoistaan ja toimistaan sekä huolehtia itsestään. Mitä paremmin ihminen on oman elämänsä ohjaksissa, sitä paremmaksi muotoutuu hänen kokemuksensa terveydestään ja päinvastoin. (Huttunen 2012.)

Suomen sivistyssanakirjan mukaan sana terveys on elimistön normaalia, häiriötöntä toimintaa ja sairauden puuttumista. Terveys on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Terveyttä on hyvä kunto, hyvä vointi ja hyvä olotila. Terveyttä voidaan kuvata lauseilla, hoitaa terveyttä, huolehtia terveydestä. (Suomisanakirja.)

Kukin kuvaa terveytensä omalla tavallaan. Tämä kuvaus on se tärkein. Omaan arvioon vaikuttavat omat tavoitteet ja se, millaisessa ympäristössä kukin elää. Terveyttä on kuvattu elämän voimavaraksi, jota voidaan kasvattaa ja kuluttaa. Terveyspääomaa voidaan kerätä ja menettää äidin kohdusta alkaen vanhuuteen asti. Tutkijoiden mukaan pääoma on suurimmillaan 30 ikävuoden vaiheilla. Siihen asti terveyspääoma kasvaa, kunnes sitä

kuluu enemmän kuin kertyy. Terveys koostuu, siitä, mitä aiemmin on tapahtunut. Tänä tekemillämme päätöksillä ja teoilla vaikutamme tulevaan terveyteen. (Huttunen 2012.)

Uuden terveyden määritelmän mukaan, terveyttä on kyky sopeutua ja itse korjata sosiaaliseen, fyysiseen tai tunne-elämään liittyviä häiriöitä. Hoidon saatavuuden, laadun ja vaikuttavuuden parantamisen avulla, voidaan kohentaa kunkin kykyä selviytyä fyysisestä sairaudesta, psyykkisestä kriisistä sekä vahvistaa sosiaalista sopeutumiskykyä. Sairauksien ehkäisy perustuu kunkin sopeutumiskyvyn vahvistamiseen. Terveystieteiden tavoite on vastaavanlainen: hoidon vaikuttavuuden ja kustannusvaikuttavuuden parantaminen. Painotetaan sosiaalihuollon toimenpiteiden vaikuttavuuden tehostamista ja vaikeassa tilanteessa olevien ryhmien ennaltaehkäiseviä ja auttavia toimenpiteitä. Näiden toimien voidaan todeta edistävän kunkin kykyä sopeutua ja korjata fyysisiä, emotionaalisia ja sosiaalisia ongelmia. Uusi määritelmä terveydestä ja uuden hallitusohjelman tavoitteet tuntuvat kohtaavan. ( Malmivaara 2011.)

## 2.2 Yläkouluikäinen

Yläkouluikäisellä tarkoitetaan 12 - 15 - vuotiaita nuoria. Yläkoulu käsittää suomalaisen peruskoulun ylemmät vuosiluokat 7 - 9. Tässä elämänvaiheessa tapahtuu nopeaa ja laaja-alaista kehitystä niin fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti kuin älyllisesti. Nuoren oma keho muuttuu lapsen vartalosta aikuisen vartaloksi, tunne-elämässä kuohuu ja seksuaalisuus voimistuu. Nuoren uudet ajattelutaidot tuovat mukanaan uusia tuulia ja suhde erityisesti vanhempiin muuttuu. Kavereiden merkitys ja heihin tukeutuminen korostuu.

Aalbergin ja Siimeksen (2007:68) mukaan nuoruuden kehityksellisenä tehtävänä on itsenäisyyden saavuttaminen. Sen saavuttamiseksi on nuoren ratkaistava ikäkauteen kuuluvat kehitykselliset tehtävät. Tämä tarkoittaa irrottautumista lapsuuden vanhemmista ja heidän hoivastaan mutta myös vanhempien löytäminen uudelleen aikuisella tasolla. Murrosiän kehityksellisiä tehtäviä ovat ruumiinkuvan, seksuaalisuuden, seksuaalisen identiteetin jäsentäminen, ikätovereiden merkityksen kasvaminen sekä heidän apuun turvautuminen kasvun kehityksen aikana.

Nuoruus jaotellaan eri vaiheisiin: varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja jälkinuoruuteen (Aalberg – Siimes 2007: 68). Yläkouluikäinen nuori elää varhaisnuoruuden

ja osittain jo varsinaisen nuoruuden aikaa. Varhaisnuoruudessa, 12 - 14 – vuotiaana, puberteetti alkaa ja kehossa tapahtuvat fyysiset muutokset voivat aiheuttaa levottomuutta ja hämmennystä. Varhaisnuoruus on kuohuvaa ja ristiriitaista aikaa, jolloin nuori haluaa itsenäistyä ja irrottautua vanhemmistaan, myös oma keho voi tuntua vieraalta. Nuoren voi olla vaikea ymmärtää ja sietää yllykkeitä ja tunteitaan. Vanhempien kanssa voi olla konflikteja ja ristiriitoja ja nuori tarvitsee tuekseen toisia nuoria tai perheen ulkopuolisia aikuisia. (Aalberg – Siimes 2007: 68 - 69.)

15 - 17- vuotiaana, varsinaisessa nuoruusiässä, ristiriidat vanhempien kanssa alkavat helpottua. Nuori alkaa samaistua vanhempiinsa ja ikätovereihinsa, jolloin myös nuoren persoonallisuus alkaa selkiytyä. Seksuaalinen kehitys on keskeistä ja uusi ruumiinkuva alkaa tuntua luontevalta. Hämmennyksestä varhaisnuoresta tulee aktiivinen, kantaa otava sekä kykyjään etsivä ja käyttävä nuori. (Aalberg – Siimes 2007: 69 - 70.)

Nuoruuden määritelmä ei ole yksiselitteinen ja raja on häilyvä. Ikä ei ole ainoa kriteeri nuoruudelle vaan sitä tärkeämmäksi nousevat erilaiset asiat kuten itsenäistyminen ja oman minäkuvan rakentaminen kohti aikuisen identiteettiä. Kehitysvaiheena nuoruus saattaa olla ristiriitaista aikaa, jolloin nuori kokee lisääntyvää vapautta mutta toisaalta myös uudenlaista vastuuta. Nuoresta voi tuntua ristiriitaiselta olla välillä lapsi ja seuraavassa hetkessä melkein aikuinen. Nuoruus on myös luopumisen aikaa kuten luopumista leikistä, huolettomuudesta ja hoivasta. Toisaalta nuoruus tuo mukanaan uusia haasteita, haaveita ja tulevaisuuden odotuksia. (Kivimäki 2014.)

Nuoruuteen kuuluu itsenäistymisprosessi, jolloin nuori hakee irtiotta vanhemmistaan. Irtiotto on olennainen asia itsenäistymisen kannalta. Itsenäistymisprosessi alkaa yksilöllisesti, mutta tarve itsenäistyä tulee jokaiselle nuorelle ajallaan. Kavereiden merkitys ja mielipiteet alkavat vaikuttaa nuoren arvoihin ja tekemisiin yhä enemmän nuoruudessa. Nuori pohtii kuka hän on ja mitä haluaa olla. Oma näkökulma itsestä ja omista toiveista korostuu ja vanhempien toiveet sekä mielipiteet eivät enää vaikuta niin voimakkaasti. (Kivimäki 2014.)

Turvallisen ilmapiirin luominen on edellytys hyvälle keskusteluhetkelle nuorten kanssa. Työntekijöiden tulee pystyä ymmärtämään nuoren puheista asioita, joita ei ole varsinaisesti ääneen sanottu ja esittää lisäkysymyksiä, jotta nuoren asia saadaan käsiteltyä. (Kivimäki 2014.) Tämä oli tärkeää myös haastattelua tehdessämme. Tässä opinnäytetyössä yläkouluikäisellä tarkoitetaan 7, 8 ja 9 luokkalaisia oppilaita.

### 2.3 Terveyden edistäminen

Terveyden edistämisen tavoitteena on ihmisten hyvinvointi. Terveyden edistäminen on prosessi, jossa terveyttä ylläpitävillä ja parantavilla valinnoilla terveyden edistämässä huomioidaan yksilö. (Pietilä, Länsimies-Antikainen, Vähäkangas, Pirttilä 2010: 22 - 23).

WHO (1986) määrittää terveyden edistämisen tapahtumaketjuksi, jossa ihmisillä on hyvät mahdollisuudet hallita ja parantaa terveyttään. Terveys ja hyvinvointi ovat tekijöitä, jossa yksilö ja ryhmä kykenevät toteuttamaan pyrkimyksiään, tyydyttämään tarpeitaan sekä vaikuttamaan ja toimimaan ympäristössään. Terveys ei ole päämäärä vaan elämän voimavara. Terveydessä painottuvat sosiaaliset ja yksilölliset voimavarat sekä toimintakyky. Keskeistä on terveydentilan lisäksi miten ihminen itse kokee terveydentilansa. Terveyttä ja toimintakykyä voidaan edistää riippumatta siitä onko ihmisellä jokin sairaus tai vamma. Terveelliset elämäntavat edistävät hyvinvointia, antavat tukea ihmissuhteisiin ja terveelliseen elinympäristöön. Terveyden edistämässä vastuu on yksilöllä, lähiyhteisöllä ja yhteiskunnalla. Terveyttä ei voi edistää pelkästään terveydenhuollon palveluilla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Terveyden edistämisen tavoitteena on lisätä väestön ja yksilön terveellistä toimintaa ja vähentää vastaavasti epäterveellistä toimintaa. Yhteiskunnassa tehtävät poliittiset päätökset ohjaavat väestötasolla ihmisten valintoja, jotka liittyvät terveyskäyttäytymiseen. Yksilöllä terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat ne sosiaaliset verkostot (perhe, ystävät, koulutoverit, opettajat), joissa yksilö toimii. Terveyskäyttäytymistä muokkaavat myös tiedotusvälineet. Kouluikäiset ovat ensisijaisen tärkeä kohderyhmä. On selvää, että tämän ikäryhmän terveyden edistämässä on paljon saavutettavissa olevaa. Terveydenhuollon ja koulujen yhteistyö kaipaa tehokkaampia toimintamalleja. terveydenhuollon ja koulun yhteistyötä voidaan pitää eräänä sairauksien ehkäisyn tärkeimmistä painopistealueista. ( Koskenvuo & Mattila 2009.)

### 3 Teoreettista taustaa

#### 3.1 Yläkouluikäisten ravitseminen

Suomessa nuorten terveydestä ja ruokavaliosta on kerätty tietoa melko suppeasti. Kyselytutkimuksissa on ollut vain muutama kouluruokailua ja ruokavaliota koskeva kysymys. Tietoa tarvitaan nuorten ruokavaliosta ja etenkin keinoista vaikuttaa siihen. Nuorten välipala- ja napostelusyömisen on todettu lisääntyneen. Terveellisen ruokavalion ja terveystottumusten perusta luodaan lapsuus- ja nuoruusiässä. Yläkouluissa 7., 8. ja 9. vuosiluokan nuoret käyvät läpi elämässä itsenäistymistä ja murrosiässä ystävillä ja nuorisokulttuurilla on käyttäytymiseen vaikutuksensa. Tämä on myös vaihe, jolloin nuori on altis muutoksille terveyskäyttäytymisessään. Koulussa vallitsevat käytännöt ja siellä tapahtuva opetus antavat hyvän mahdollisuuden kannustaa ja kehittää terveellisten valintojen tekoon. ( Hoppu ym. 2008: 15.)

Nuorten ravitsemukseen on hyvä tapa vaikuttaa, se tapahtuu muuttamalla ympäristö terveellisiä valintoja mahdollistavaksi. Terveellisiä ja monipuolisia välipaloja tulisi olla koulussa tarjolla, vastaavasti epäterveellisten välipalojen valinnan mahdollisuus tulisi lopettaa. Koulussa tarjottavassa ruoassa pehmeän leivän, kasvien ja hedelmien tarjontaa tulee lisätä. Nuoria on kannustettava syömään monipuolisesti kaikilla aterioilla. Aikuisten koulussa ja vanhempien kotona vastuulla on tehdä terveellisten valintojen tekeminen helpoksi koulussa ja kotona. Koulussa aikuisten läsnäolo ja ohjaus sekä yhteiset pelisäännöt on koettu rauhoittavan yläkouluikäisiä ruokailutilanteissa. Parasta olisi, jos aikuiset söisivät yhdessä lasten kanssa koulussa ja kotona. ( Kasvun kumppanit 2014.)

Nuorten käyttäytymisen muutosta motivoivat tietoisuus siitä, että kasvava nuori tarvitsee enemmän ruokaa ja miten tietyn tyyppinen ruoka vaikuttaa nuoren kehoon. Herättelevä tieto innostaa joitakin tutustumaan aiheeseen. Koulussa tarjottava monipuolinen ja houkutteleva ruoka saavat osan nuorista syömään kouluruokaa paremmin. Nuorille ravinnosta kertovat terveystiedon opettaja, opettajat yleensä ja vanhemmat. (Hoppu ym. 2008: 154.)

Oleellista on kiinnittää huomiota terveellisten ruokavalintojen tekemiseen ja ravitsemuksen laatuun. Kouluissa on ristiriitaista toimintaa, he opettavat terveellisiä ruokavalintoja,

mutta samalla kouluympäristön tarjoaman ravitsemuksen laatu ei ole ravitsemuksellisesti laadukasta. Välipala automaattien tarjoamilla vaihtoehdoilla voidaan vaikuttaa ravintoarvojen lisäämiseksi koulu ympäristössä. (Pediatric Nursing 2013.)

Tutkimustulokset osoittavat, että ruokavalio suositusten noudattaminen edistää terveyttä ja vähentää monien sairauksien riskiä. Lisäksi on tutkimusnäyttöä siitä, että suositeltava ruokavalio edistää terveyttä ja pienentää lukuisien sairauksien riskiä. Oikeanlaisella ravitsemuksella voidaan ehkäistä sepelvaltimotaudin, aivoverenkiertohäiriöiden, verenpaine-taudin, eräiden syöpien, tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden, osteoporoosin ja hampas-karieksen syntyä. Lihavuuden kautta ravinto vaikuttaa muiden sairauksien, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien kehittymiseen. Ruokatottumuksiin ja – mieltymyksiin on otollista aikaa vaikuttaa varhaislapsuuden aikana. (Terveyttä ruoasta 2014: 11.)

Vuonna 2014 julkaistuissa Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa uutena on ruokavalion kokonaisuus ja sen terveyden välisen yhteyden esiin tuominen. Viranomaisten antamat erityissuositukset ruokailusta täydentävät suosituksia esimerkiksi kouluissa ja varhaiskasvatuksessa. Painopiste on terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuudessa. (Terveyttä ruoasta 2014: 5 & 10.) Terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä pidetään yllä muun muassa hyvällä ravinnolla. Vaikka suomalaisten ruokatottumukset ovat kehittyneet parempaan suuntaan, niin täysjyväviljan, kasvien, marjojen ja hedelmien syönti on pientä erityisesti alemmissa sosioekonomisissa luokissa. Energian, tyydyttyneen rasvan, suolan ja sokerin käyttö on suurta. Lihomista on pyrittävä ehkäisemään ja terveyshaittoja, jotka johtuvat vääristä ruokavalinnoista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.)

Ruokavalion tulisi sisältää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa. Kala, kasviöljy ja kasvipohjaiset levitteet, pähkinät ja siemenet sekä rasvatonmat ja vähärasvaiset maitotuotteet ovat osa terveyttä edistävää ruokavaliota. Tunnetuin ja eniten tutkittu terveyttä edistävä ruokavalio on perinteinen Välimeren ruokavalio. Pohjoismaista ruokavaliota on tutkittu viimeaikoina. Siinä korostuvat Pohjoismaissa perinteisesti käytössä olevat, terveyttä edistävään ruokavaliioon kuuluvat tuotteet. Yksittäisillä ruoka-aineilla ei ole terveyttä edistävää tai heikentävää vaikutus. Kokonaisuudella on tärkeä merkitys. Ravintolisiä ei tarvitse käyttää, kun noudattaa monipuolista ja tasapainoista suositusten mukaista ruokavaliota, josta saa tarvittavat ravintoaineet. ( Terveyttä ruoasta 2014: 11 - 12.)

Joka päivä tulisi syödä säännöllisin väliajoin terveellinen ateria. Aamupala, lounas ja päivällinen sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa. Veren glukoosipitoisuus pysyy tasaisena ja nälän tunne pysyy hallinnassa sekä hampaiden reikiintyminen vähenee säännöllisellä ateriarytmillä. Lisäksi säännöllisin väliajoin syöminen auttaa syömään kohtuullisesti yksittäisellä aterialla ja napostelu vähenee. Säännöllinen ateriarytmi on tukena painonhallinnassa. Jo lapsena on syytä totutella säännölliseen ateriarytmiin. Tavat, jotka opitaan nuorena, luovat pohjaa tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle aikuisiässä. Lapset eivät pysty syömään samankokoisia annoksia kuin aikuiset ja he eivät pysty käyttämään hyväkseen elimistön energiavaroja yhtä tehokkaasti kuin aikuiset. Lapsilla energian tulisi jakautua pää- ja väliaterioiden kesken tasaisemmin kuin aikuisella. ( Terveyttä ruoasta 2014: 24.). Välipala on tärkeä osa lasten ja nuorten ruokavaliota. Kasvavat nuoret tarvitsevat rakennusaineita kehittyessään. Syömistottumusten muotoutuessa välipala on usein se ruokalaji, jonka valmistuksesta lapsi ja nuori vastaa itse. (Suomen sydänliitto 2014.)

Terveellinen ateria tulisi koota lautasmallin mukaisesti, jossa puolet on kasviksia, kasvisöljypohjaisella tai kasviöljyllä kostutetulla salaattilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Neljännes koostuu perunasta, täysjyväpastasta tai muusta täysjyvälisäkkeestä. Kala-, liha tai munaruoalle tai palkokasveille, pähkinöille tai siemeniä sisältävälle kasvisruoalle jää neljännes. Suositus on rasvaton maito tai piimä ruokajuomaksi ja janojuomaksi vettä. Ateriaan kuuluu täysjyväleipää, jonka päällä on kasvisrasvaa levitteenä. Marjat tai hedelmät ovat hyvä jälkiruoka. ( Terveyttä ruoasta 2014: 20.)

Monet tekijät vaikuttavat nuorten kohdalla hedelmien ja vihannesten syöntiin. Rajallista näyttöä on koulutustaustan merkityksellä - sekä ympäristötekijöillä hedelmien ja vihannesten syöntiin. Näyttöä on siitä, että erityisesti monipuolista ohjausta lisäämällä terveellisestä ravitsemuksesta koulu ikäisille lapsille Euroopan Unionin maissa on jo itsessään lisännyt ruokavalio tietoista käyttäytymistä. (British Journal of Nutrition 2010.)

Yritykset puuttua nuorten terveystietoisuuteen keskittyvät yleensä koulu ympäristöön. Tällöin mahdollisuus lapsen terveyteen vaikuttamisella ravitsemuskasvatuksen avulla on mahdollisimman optimaalista. Kouluterveydenhoitajalla on mahdollisuus puuttua terveyteen kouluyhteisössä, vaikuttamalla tapoihin kansanterveyden lisäämiseksi vähentämällä ylipainon mahdollisuutta. (Pediatric Nursing 2013.)

### 3.2 Yläkouluikäisten liikunta

Noin joka viides suomalainen nuori on fyysisesti täysin passiivinen. Terveytensä kannalta riittävästi liikkuu hieman alle puolet nuorista. Lasten ja nuorten liikunnan edistämisen tärkeimmät kohderyhmät ovat murrosikäiset, lihavat ja koulussa heikoimmin menestyvät, joilla fyysinen aktiivisuus on usein vähäistä. (Fogelholm 2010: 76.)

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on laatinut vuonna 2008 kouluikäisille ja nuorille suosituksen päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Suositusten mukaan 7 - 18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivittäin monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Näillä liikuntamäärillä on vähentävä vaikutus moniin liikkumattomuudesta johtuviin terveyshaittoihin. Suositusten mukaan myös yli kahden tunnin pituisia istumisia tulee välttää ja ruutuaikaa viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)

Lasten ja nuorten liikunnan lisääminen ja istumisen vähentäminen on tärkeää ja ajankohtaista. Lasten ja nuorten liikuntasuositukset eivät toteudu ja istumista ruutujen äärellä kertyy yli suositusten, vaikka on paljon tietoa liikunnan myönteisistä vaikutuksista ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. (Lasten ja nuorten liikunta 2014.) Lapset ja nuoret ovat lihonneet ja heidän kuntosensa on heikentynyt. Maailma on muuttunut istuvammaksi ja arjen liikunta on vähentynyt. Liikunnan vähentyminen ja istumisen lisääntyminen ovat lasten ja nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille uhka heidän tulevaisuudessakin. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)

Lasten ja nuorten liikunta Suomen tilannekatsauksen mukaan vuonna 2014 neljännes suomalaisista koululaisista liikkuu reippaasti suositusten mukaisesti vähintään tunnin päivittäin. Pojilla liikuntasuositus täyttyy yleisemmin kuin tytöillä. Erityisenä haasteen Suomessa on liikkumisen väheneminen murrosiässä, mikä on Suomessa voimakkaampaa kuin muissa maissa. Tilannekatsauksen tulosten mukaan suurin osa suomalaisista lapsista ja nuorista tulisi liikkua enemmän. Arjen liikuntaa, aktiivisia koulumatkoja ja osallistumista järjestettyyn liikuntatoimintaan tulisi tukea. Liikunnan edistämisen tulisi kohdistua eniten juuri vähiten liikkuviin lapsiin ja nuoriin kuten murrosikäisiin. (Lasten ja nuorten liikunta 2014.)

Liikkumattomuudella on pitkäkantoisia vaikutuksia lapsen ja nuoren elämään. Sen tiedetään lisäävän ylipainoa, lihavuutta sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Liikunta toisaalta

myös edistää psyykkistä terveyttä. Yhteisöllisellä ryhmäliikunnalla voidaan ehkäistä myös lasten ja nuorten syrjäytymistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Liikunnan tiedetään tukevan lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia sekä se pohjustaa liikunnallista elämäntapaa. Riittävä fyysinen aktiivisuus on normaalin kasvun ja kehityksen kannalta välttämätöntä ja parhaimmillaan se tukee nuoren fyysistä, kognitiivista ja motorista kasvua sekä kehitystä. Liikunnalla on myös paljon mahdollisuuksia sosiaalisen ja eettisen kasvun tukemisessa. (Syväoja – Kantomaa – Laine – Jaakkola – Pyhältö – Tammelin 2012.)

Liikunnalla on suuri merkitys aivojen rakenteeseen, aineenvaihduntaan ja toimintaan. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tarmokas ja energinen päivittäinen liikunta edistää lasten ja nuorten kognitiivisia taitoja. Liikunnan ja kognitiivisten toimintojen yhteys perustuu aivojen aineenvaihduntaan. Fyysisien aktiviteetin on todettu lisäävän aivojen verenkiertoa ja parantavan hapensaantia sekä lisäävän välittäjäaineiden tasoa sekä myös hermosoluja tukevan kemikaalin tuotantoa. Toisaalta liikunnalla on myös vaikutuksensa aivojen rakenteellisiin muutoksiin. Säännöllinen liikunta kasvattaa aivojen hiussuonten määrää ja synnyttää uusia hermosoluja. Liikunta lisää myös aivosolujen yhteyksiä, tiheittää hermoverkkoja ja lisää aivokudoksen tilavuutta. Näillä tekijöillä yhdessä on vaikutuksensa yksilön oppimispotentiaaliin. (Kujala – Krause – Sajaniemi – Silven – Jaakkola – Nyssölä 2012.) Myös Edwards, Mauch ja Winkelman (2011) toteavat tutkimusartikkelissaan, että nuorten fyysisellä aktiivisuudella ja kuntoilun määrällä on yhteys parempiin oppimistuloksiin muunmuassa lukemisessa ja matematiikassa. Terveelliset elämäntavat kuten liikunnan harrastaminen ja hyvä ravitsemus tukevat koulussa menestymistä.

Myös Fogelholm (2010) toteaa, että nuortenliikunnan keskeisiä merkityksiä terveydelle ovat parantunut painonhallinta, liikuntataitojen kehittyminen, luuston vahvistuminen, myönteinen liikuntaan liittyvä minäkuva, vuorovaikutustaitojen ja reilun pelin hengen oppiminen, sosiaaliset suhteet sekä aikuisiän liikunnan edellytysten parantuminen.

### 3.3 Yläkouluikäisten uni

Unen on todettu olevan tärkeää. Unella on merkittävä rooli aivojen kypsymisessä, nuoren oppimiskyvyn, tunne-elämän ja sosiaalisen kypsyyden kehityksessä. Tieteellisissä tutkimuksissa on havaittu, että unen pituus ja unihäiriöt liittyvät koulumenestykseen.

Myös muilla elintavoilla, kuten liikunnalla ja ravitsemuksella on oma tärkeä merkityksensä. Toistaiseksi on epäselvää, millä tavalla eri tekijät ovat yhteydessä ja mikä vaikuttaa mihinkin. Unen ja muun terveystyötytymisen yhteyttä koulunkäyntiin ja koulunestyykseen ei ole selvitetty lukiolaisilla pitkällä seuranta tutkimuksella. Tällä hetkellä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on yhteistyössä Työterveyslaitoksen sekä Helsingin yliopiston tutkijoiden kanssa suunnittelemassa tällaista tutkimusta. (Nuorten uni – avain terveyteen ja sairauteen).

Aikaisimmista tutkimuksista Chenin, Wangin ja Jengin 2006 tekemä tutkimus osoittaa, että uni on hyvin tärkeä terveyden ja hyvinvoinnin indikaattori lapsilla ja nuorilla. Riittävä uni (riittävä uni on määritelty 6-8 tuntiin säännöllistä unta) on kriittinen tekijä nuorten terveydessä ja terveystyötytymisessä. Tässä on ero suomalaisten unisuositukseen, jotka suosittavat koululaisille 8-10 tuntia. Chenin tutkimus perustui terveyden edistämiseen projektiin, joka toteutettiin Taiwanissa. Tavoitteena oli tutkia syy-seuraus suhteita painon, lääkärin luona vierailujen tiheyden ja terveyteen liittyvien käyttäytymisten välillä. 54 % tutkituista nukkui koulupäivinä vähemmän kuin suositellut 6-8 tuntia. Merkittävä negatiivinen yhteys oli vähän nukkuvien ja terveystyötytymisten välillä. Näitä oli vastuunottaminen omasta terveydestä, säännöllinen liikunta, terveellinen ruokavalio ja stressin hallinta. (Chen, Wang & Jeng 2006).

Nuorten nukkumistavat vaihtelevat eri maiden välillä, eroavaisuudet vaikuttavat nuorten toimintaan ja hyvinvointiin. 2013 tehty tutkimus kertoo australialaisten nuorten hyvinvoinnista ja unesta. 358 australialaista nuorta iältään 13 - 18 osallistui tutkimukseen. Keskimäärin nuoret australialaiset nukkuivat kouluviikon aikana riittämättömästi. Nuorten kertomana hyvin yleistä olivat nukahtamisvaikeudet, unettomuus, väsymys ja masentuneisuus. Myöhäinen nukkumaanmeno aika ja lyhyt unen kesto liitettiin huonoon päiväaikaiseen toimintakykyyn. (Short, Gradisar, Lack, Wright, Dohnt 2013).

Unen rakenne koostuu kahdesta eri osa-alueesta. Osa-alueet ovat homeostaattinen ja sirkadiaaninen järjestelmä. Murrosikä tuo suuria muutoksia näihin molempiin järjestelmiin. Syvän unen määrä vähenee noin 20 %:iin ja korvautuu kevyen unen vaiheilla. Toisaalta melatoniinin erityshuippu vähentyy ja sukihormonien erityis lisääntyy. Nämä kaksi ilmiötä mahdollistavat ns. helpon valvomisen ja mahdollistavat myöhään nukahtamisen. Unen tarve ei murrosikäisellä vähene vaan pysyy vakiona. Sanotaankin, että ennen murrosikää ihminen on virkeimmillään elämässään. Murrosikäisenä nukahtamisajankohta

viivästyy ja valvomisesta tulee helpompaa. Lisäksi ympärillä oleva teknologia ja virikkeet tukevat valvomista. (Saarenpää-Heikkilä 2009: 35 - 36).

Kouluikäisten keskimääräinen unentarve on 9-10h yössä ja murrosikäisten 9h yössä. Koululaistutkimuksessa (2006) yöunen keskimääräinen pituus kouluviikolla oli 13-vuotiailla tytöillä ja pojilla 8,5 tuntia. Vastaavasti 15-vuotiailla tytöillä keskimääräinen yöunen pituus kouluviikoilla on reilut 8 tuntia ja saman ikäisillä pojilla yöunen pituus on keskimäärin alle 8 tuntia. Vuonna 2006 13-vuotiaista tytöistä 39 % ja pojista lähes puolet (44 %) nukkuivat vähintään 9 tuntia koulupäivää edeltävänä yönä. 15-vuotiaista vähintään 9 tuntia yössä nukkui enää puolet näistä nuorista. Sukupuolieroja ei tässä ikäryhmässä juurikaan havaittu. Vuonna 2010 toteutetussa koululaistutkimuksesta käy selville, että nuorilla nukkumaanmenoajat ovat viivästyneet, unen kokonaismäärä on vähentynyt ja päiväaikainen väsymys on lisääntynyt lapsuuteen verrattuna. Aamuväsymys on pysynyt ennallaan. Nukahtamisaikojen viivästyemisestä johtuvat nukahtamisvaikeudet aiheuttivat määrällistä unenpuutetta. Unisairaudet (unenaikaiset hengityshäiriöt, narkolepsia, levottomat jalat) aiheuttavat sekä laadullista että määrällistä unenpuutetta. Myös monet yleissairaudet kuten allergiat ja neurologiset sairaudet voivat häiritä unta ja aiheuttaa unenpuutetta. Lisäksi elämäntavoilla on iso merkitys unenpuutteeseen. (Saarenpää-Heikkilä 2009;35, Urrila & Pesonen 2012: 2827 - 2833).

Vuonna 2010 tehdyssä koululaistutkimuksessa todettiin, että kouluaamuina itsensä väsyneeksi tunsi 11-vuotiaista tytöistä 19 % ja pojista 18 %, 13-vuotiaista tytöistä 31 % ja pojista 29 % sekä 15-vuotiaista tytöistä 44 % ja pojista 36 % vähintään neljä kertaa viikossa. Päiväaikaista väsymystä koki 16 - 24 %:a nuorista. (Urrila & Pesonen 2012: 2827 - 2833).

Nuorten nukkumiseen vaikuttaa biologisten tekijöiden lisäksi koulu, koti, kaveripiiri, ruutu-aika ja harrastukset. Ympäristön vaikutus nuorissa näkyy selkeästi. Nuorten unirytmii on vaihtelevampi arkipäivistä viikonloppuun kuin aikuisilla. Myöhäiset nukahtamisajankohdat ja kouluaamut ja aikaiset herätykset kerryttävät univelkaa, jota nukutaan pois viikonloppuisin. (Urrila & Pesonen 2012: 2827 - 2833).

Nuorelle uni on tärkeä voiman lähde, sillä fyysinen kasvu, rankka opiskelu ja fyysinen sekä psyykinen ponnistelu vaativat unta. Unen puute hankaloittaa elämää suuresti. Keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus häiriintyvät selvimmin. Myös uuden oppiminen on

herkkää unen puutteelle. Huono uni häiritsee tunne-elämän kehitystä. Onnettomuusalttius kasvaa. Unettomuusongelmat voivat kroonistua. (Saarenpää-Heikkilä 2009: 40). Yhteiskunta on muuttunut teknologia painotteiseksi, jossa informaatiotulva ja tehokkuus vaatimus ovat jatkuvasti läsnä. Lukuisat tutkimukset ovat yhdistäneet sähköisen median käytön ja nuorten uniongelmat. Sähköinen media voi vaikuttaa uneen siirtämällä nukkumaanmenoaikaa myöhäisemmäksi. Tutkimuksessa, jossa tutkittiin 12 – 14 -vuotiaiden poikien sähköisen median käyttöä, tunnin television katselu illalla vähensi jonkin verran yö unen tehokkuutta. Tunnin pelaaminen vaikutti yö uneen enemmän. Unen saantiin kuluva aika pidentyi. Tulokset eivät kuitenkaan ole yhtenäisiä eri tutkimusten välillä. (Urrila & Pesonen 2012: 2827 - 2833).

Uniongelmissa suurin osa on ennaltaehkäistävissä. Tärkeää on hyvien unitottumusten opettaminen jo pienestä. Kouluikäisen ja murrosikäisen kohdalla on vaikeaa korjata huonoja tapoja. Kouluikäisten nukkumaanmeno on vanhempien valvonnassa oleva asia. Viihde-elektroniikan käyttöä on syytä välttää juuri ennen nukkumaanmenoa. Harrastusten määrää ja niiden aikataulua on syytä seurata. Nuorilla tulee olla selkeä iltarutiini ja kotiintuloajat. (Saarenpää-Heikkilä 2009: 41) Lasten ja nuorten omaa motivaatiota unenhuollossa voidaan lisätä tuomalla kouluopetuksessa unen merkitystä monipuolisesti esille. (Saarenpää-Heikkilä 2009: 41.)

#### **4 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset**

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kerätä tietoa teemahaastattelun keinoin 7. 8. ja 9. luokkalaisten Helsingin yhteislyseon yläkouluikäisten kokemasta terveydestä ja terveyskäyttäytymiseen liittyvistä haasteista ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen liittyen laadullisin menetelmin. Tuloksia käytetään mobiilisovellukseen luotavaksi välineitä nuoren kokemuksen hyvinvoinnin omakohtaisen arvioinnin ja tiedon lisäämisen työkaluiksi. Lisäksi tämä tieto on myös meille tulevana terveydenhoitajina tärkeää, jotta tunnistamme yläkouluikäisen terveyskäyttäytymiseen liittyviä haasteita sekä miten ja mihin seikkoihin koulu-terveydenhoitajan tulisi kiinnittää enemmän huomioita terveydenedistäjän näkökulmasta.

Tavoitteena on saada tietoa, mielipiteitä ja näkemyksiä 7., 8. ja 9. luokkalaisten yläkouluikäisten terveyskäyttäytymisestä liittyen ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen. Tämä

tieto on myös meille tulevina terveydenhoitajina tärkeää, jotta osaamme tunnistaa minikälaisia haasteita yläkouluikäisen terveystyötyymiseen voi liittyä ja mihin seikkoihin meidän tulisi kiinnittää enemmän huomioita terveyden edistäjän näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös kerätä tietoa, jota voidaan hyödyntää mobiiliversion kehittämisessä. Umbrella pelin avulla nuori saa mahdollisuuden arvioida terveyttään ja tarkkailla omaan terveystyötyymistään. Sovellus tullaan testaamaan yläkouluikäisillä, jonka jälkeen sitä on tarkoitus vertaiskehittää, arvioida ja verrata Japanissa kehitettyihin eHealth välineiden ja menetelmien toimivuuteen ja käytettävyyteen.

Aiheemme on rajattu käsittelemään yläkouluikäisten tietoa ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen liittyen. Haasteeksi nousee, kuinka lapsi ja nuori saadaan motivoitumaan tai mikä on esteenä muutoksen teossa omassa terveystyötyymisessä. Ravitsemuksella, liikunnalla ja unella tiedetään myös olevan tärkeä merkitys nuoren kasvun ja kehityksen normaaliin edistymiseen. Näillä tekijöillä on osoitettu tutkimuksissa olevan positiivinen vaikutus myös oppimisen näkökulmasta.

Tutkimuskysymykset, joihin opinnäytetyössämme haemme vastausta:

1. Mikä on yläkouluikäisten kokemus ravitsemuksen haasteista terveydelle?
2. Mikä on yläkouluikäisten kokemus liikunnan haasteista terveydelle?
3. Mikä on yläkouluikäisten kokemus unen haasteista terveydelle?

## 5 Opinnäytetyön empiirinen toteuttaminen

### 5.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu etenee väljästi kohdentuen tiettyihin ennalta suunniteltuihin teemoihin, kysymysten ei tarvitse olla tarkkoja, yksityiskohtaisia ja valmiiksi muotoiltuja. Teemahaastattelu on astetta strukturoidumpi kuin avoin haastattelu. Aikaisempien tutkimusten ja aihepiiriin tutustumisen pohjalta teemahaastattelussa valmistellaan aihepiiri sekä teema, jotka ovat kaikille haastateltaville samoja. Teemassa ja aihepiirissä keskustellaan joustavasti ilman tarkkaa etenemissuunnitelmaa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47 - 48, 66; Eskola & Suoranta 2000, 86 - 87.)

Teemahaastattelu on tilanne, jossa keskustellaan läpi ennalta suunniteltuja teemoja. Teemojen keskustelujärjestys ei ole tiukkaan määrätty, eikä kaikkien haastateltavien kanssa välttämättä keskustella asioista yhtä laajasti. Tutkijan tehtävänä on keskittyä keskusteluun ja siksi hänellä on haastattelussa mukanaan vain lyhyet muistiinpanot käsiteltävistä teemoista. Teemat voi olla kirjoitettu hyvin lyhyesti esimerkiksi ranskalaisin viivoin ja sen lisäksi voi olla apukysymyksiä tai avainsanoja keskustelun etenemistä varten. Teemahaastattelussa aihepiiriin tulee tutustua ennakolta huolellisesti ja haastateltavien tilanne tulee tuntea. Täällä tavalla haastattelu voidaan kohdentaa juuri tiettyihin teemoihin. Teemat haastatteluun valitaan tutkittavaan aiheeseen perehtymisen pohjalta. Haastateltavaksi valitaan sellaisia ihmisiä, joilta uskotaan parhaiten saatavan aineistoa kiinnostuksen kohteena olevista asioista. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47 -48, 66; Eskola & Suoranta 2000, 86-87.)

Haastattelumme teema-alueet nousivat suoraan lukemastamme teorian tiedosta. Aluksi kävimme läpi laajalti nuoria ja heidän terveyteen vaikuttavia aihealueita. Kaikkia alueita on mahdotonta käsitellä näin pienessä opinnäytetyössä, joten päädyimme tiukkaan rajaukseen. Selkeästi keskeisimmiksi ja tärkeimmiksi terveyteen vaikuttaviksi tekijöiksi nuorten terveyteen nousivat ravitsemus, liikunta ja uni. Haastattelun teemakysymykset laadimme noiden kolmen alueen pohjalta.

## 5.2 Ryhmähaastattelu eli focus group menetelmä

Focus group on tiedonkeruumenetelmä, jossa ryhmäkeskustelun keinoin kerätään tietoa joukolta ihmisiä. Se on järjestetty keskustelutilaisuus, johon on kutsuttu tietty määrä ihmisiä keskustelemaan tietyistä aiheista tietyksi ajaksi. Ryhmäkeskustelussa aihe on usein keskitetty, mutta vapaamuotoinen. Keskusteluun osallistujien määrä riippuu paitsi aiheesta ja osallistujista myös tutkimuspaikasta. Ryhmän vetäjällä on keskeinen rooli. Vetäjän tärkeä tehtävä on virittää luonteva ilmapiiri, ohjata keskustelua tavoitteiden mukaisesti ja rohkaista sekä kannustaa osallistujia keskustelemaan keskenään aiheesta. Vetäjän tulee tietoisesti pysytellä keskustelun ulkopuolella, hän ei siis saa osallistua aktiivisesti käyttävään keskusteluun vaan tietoisesti siirtää keskusteluvastuun osallistujille. (Valtonen 2005: 223 - 224.)

Focus group haastattelu menetelmä on laadullinen tutkimusmenetelmä. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa. Laadullinen tutkimuksen tarkoitus ei ole teorian tai hypoteesien testaaminen vaan aineiston monimuotoinen ja tarkka tarkastelu. Aineisto kerätään todellisissa tilanteissa ja tiedon keruun välineenä ovat ihmiset. Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on, että haastateltavat saavat tuoda omia mielipiteitään, asenteitaan ja näkökulmansa esille. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.)

Focus group on menetelmä, jossa haastattelija ylläpitää ryhmäkeskustelua. Focus group menetelmällä on vakiintunut asema lääketieteellisessä tutkimuksessa. Sitä käytetään potilaiden kokemuksen ja näkökulman ymmärtämiseen. Ryhmän koko vaihtelee 4-10 henkilön välillä (Mäntyranta 2008: 1507.) Haastattelun ja tallennuksen jälkeen kirjoitetaan teksti eli litteroidaan. Laadullisena aineistona focus group haastattelun aineisto analysoidaan. Tulokset esitetään teema-alueina, teoreettisena mallina tai suorina lainauksina. Menetelmän etuna on, että se tuottaa monipuolisen ja vaihtelevan aineiston. (Mäntyranta 2008: 1507.)

Focus ryhmähaastattelu on ryhmässä tapahtuvaa haastattelijan ylläpitämää keskustelua. Haastattelun kysymykset ja runko on ennalta suunniteltu. Focus group haastattelun tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä ja vastata kysymyksiin miksi, kuinka, mitä ja miten? (Mäntyranta 2008: 1507.) Fokusryhmillä saadaan myös tietoa ryhmämerkityksistä ja ryhmien sisäisistä normeista, mikä on ehkä haastattelun tärkein anti. (Parviainen 2005, 54.)

Focus ryhmillä on seuraavanlaisia vahvuuksia. Sillä saadaan rikasta aineistoa ja lyhyessä ajassa monipuolista tietoa ja menetelmä ei vaadi monimutkaista tutkimukseen osallistujien otantatekniikkaa. (Parviainen 2005: 61.) Focus ryhmän heikkouksia on puolestaan: tulosten laatu riippuu haastattelijan taidoista ja motivaatiosta. Koska otos ei ole edustava eikä satunnaisotannalla valittu, tulokset eivät ole tilastollisesti päteviä tai yleistettäviä. Epäluonnollinen tilanne ja tuntemattomat ihmiset ja ryhmädynamiikka vaikuttavat haastateltavien mielipiteisiin. (Parviainen 2005: 61.)

Hirsjärvi – Hurme (2008: 132 - 133) toteaa että länsimaisissa kulttuureissa nuoruuteen kuuluu etääntyminen aikuisten maailmasta. Nuoret eivät haluaisi, että heidän asioitaan kysellään. Jotta nuorten haastattelu onnistuisi mahdollisimman hyvin, heidät olisi saatava motivoituneiksi vastaamaan. Nuoret saattavat olla herkkiä sille, että haastattelu edustaa koulua tai vanhempia tai muita instituutioita, joita vastaan he kapinoivat. Tilannetta ei auta ainakaan se, että haastattelut suoritetaan kouluissa ja kouluaikana. Haastattelu saattaa tällöin olla vain keino päästä pois tunneilta ja vastaaminen on sen mukaista: ylimalkaista ja lyhyttä. siksi nuoria haastateltaessa on tärkeää, että nuorelle välittyisi tunne siitä että hänen mielipiteestään ja ajatuksistaan ollaan aidosti kiinnostuneita.

### 5.3 Aineiston keruu

Opinnäytetyö toteutettiin Helsingin Yhteislyseossa yläkoulu-ikäisille 7.-, 8.- ja 9. – luokkalaisille nuorille marraskuun 14. päivä 2014. Haastatteluun tuli päivän aikana kolme ryhmää. 7. luokkalaisia haastateltavia oppilaita oli seitsemän. Haastateltavissa oli tyttöjä ja poikia. 8. luokkalaisia osallistui haastatteluun kolme tyttöä. 9. luokkalaisia haastateltavia oli yhteensä kuusi sekä tyttöjä että poikia. Apulaisrehtori valikoi kustakin luokkaryhmästä satunnaisesti oppilaat haastatteluun. Oppilaat valikoituivat opinnäytetyöhön harkinnanvaraisella otannalla eli kyseiset oppilaat vastasivat haluttua ikäryhmää ja antoivat vastauksia haluttuihin aihealueisiin.

Koulun apulaisrehtori antoi tutkimusluvan haastatteluun ja lupasi tuoda oppilaat haastattelupäivänä haastatteluhuoneeseen. Haastatteluun kysyttiin kirjallinen lupa (saatekirje, jossa tieto tutkimuksesta) etukäteen lapsilta ja hänen vanhemmiltaan. Lupa ja tiedote lähetettiin Wilma tietojärjestelmän kautta vanhemmille (liite 1). Ne vanhemmat, jotka eivät antaneet lapselleen lupaa osallistua haastatteluun vastasivat kieltävästi Wilmaan.

Kirjallista lupalappua emme saaneet palautettuna, koska apulaisrehtori ei saanut vanhemmilta lappuja takaisin aikarajaan mennessä. Aikataulussa pysymisen vuoksi päädyimme Wilma viestiin luvan saamiseksi.

Teoria aineiston perehtymisen pohjalta laadimme ennalta haastattelukysymykset ja testasimme haastattelukysymyksiä kahdella koululaisella, jotka olivat iältään 9 ja 11 vuotta. Testauksella saimme tietoa haastattelukysymyksistä. Osa haastattelukysymyksistä oli haasteellisia ja näihin haasteellisiin kysymyksiin lisäsimme apukysymyksiä, joilla pysyimme tarvittaessa täydentämään haastattelua. Ennalta asetettuihin tutkimus- ja haastattelukysymyksiin haimme vastauksia ryhmähaastatteluilla (liite 2). Ryhmien koko vaihteli 3-7 oppilaan välillä. Otannan koko oli kokonaisuudessaan 16 yläkouluikäistä oppilasta.

Kunkin ryhmän haastattelu eteni kahden opinnäytetyön tekijän vetämänä. Haastattelijoiden tehtävänä oli esittää kysymyksiä ja ylläpitää keskustelua. Kolmas opinnäytetyön tekijä oli mukana niin sanottuna hiljaisena osallistujana taustalla. Hän kirjasi ylös oppilaiden nimet ja kirjoitti muistiinpanoja oppilaiden vastauksien määrästä sekä huomioi ilmiä haastattelun aikana. Jaoimme kysymykset kolmeen eri teema alueeseen jo haastattelun runkoa suunniteltaessa. Teema alueet olivat ravitsemus, liikunta ja uni. Kysymyksillä pyrimme saamaan vastauksia nuorten kokemuksista, ajatuksista, mielipiteistä, asenteista ja tiedosta liittyen ravitsemukseen, uneen ja liikuntaan.

Ennen haastattelua meistä jokainen perehtyi lainattuun äänityslaitteen käyttöön. Ennen haastattelun ja nauhoituksen aloitusta kerroimme mistä haastattelussa on kyse ja jokainen oppilas allekirjoitti haastattelun suostumuslomakkeen. Tunnistamisen helpottamiseksi oppilaat saivat nimilaput, joiden avulla tekstin auki kirjoittaminen ja purkaminen oli helpompaa. Lisäksi nimilapun kirjoittaminen auttoi haastattelijointa muistamaan oppilaiden nimet sekä mahdollisesti henkilökohtaisen kysymisen. Missään vaiheessa kuitenkaan oppilaiden henkilöllisyys ei tule tekstistä selville. Jotta tutkimusasetelma olisi luonteva ja luotettava, rajoitimme haastattelyryhmien koot niin, että haastattelimme maksimissaan 7 oppilaan ryhmissä ja meitä opinnäytetyön tekijöitä oli haastattelemassa kaksi kutakin ryhmää kohden.

Toteutimme haastattelulomakkeen kysymysten suunnittelun kirjallisuuskatsauksessa esiin nousseiden teemojen pohjalta. Haastattelun teema alueet nousivat esiin aikaisemmista tutkimuksista ja teoriasta. Ravitsemus, liikunta ja uni olivat kolme haastattelun

teema aluetta, jotka valikoituivat opinnäytetyöhömmе. Ne olivat merkittävässä asemassa puhuttaessa terveydestä. Terveyden ja opiskelukyvyn perusta on tasapainoinen arki: unen ja levon rytmi, monipuolinen ravitsemus ja riittävä liikunta.

Ryhmähaastattelut etenivät siten, että ensin haastattelimme 8. luokkalaiset, sitten 9.luokkalaiset ja viimeiseksi 7.luokkalaiset oppilaat. Jokainen ryhmätilanne oli erilainen. 8.luokkalaisia haastateltavia saapui kolme. Ryhmä oli pieni ja koostui kolmesta tytöstä. Yksi tytöistä selvästi johti keskustelua ja antoi mielellään pitkiä, rönsyileviä vastauksia kysymyksiin. Haastattelijan tehtäväksi haastattelutilanteessa jäi huolehtia, että myös kaksi muuta oppilasta saa sanansa kuuluville. 9.luokkalaiset olivat rauhallinen ryhmä, jolta vastauksia sai hyvin. 7.luokkalaiset olivat päivän viimeinen haastateltava ryhmä. Haastattelu toteutettiin klo 13. Kyseinen ryhmä oli haastattelu tilanteessa levoton ja loppua kohden etenkin vastaus into väheni. Joidenkin haastattelukysymysten kohdalla piti esittää tarkentavia kysymyksiä, koska kysymykseen ei osattu vastata muuten. Kysymyksissä esitetty ”haaste” sana aiheutti ongelmia vastaamisessa.

#### 5.4 Aineiston dokumentointi ja analysointi

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus, jonka aineisto analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin menetelmiä käyttäen. Haastatteluryhmistä ja niiden osallistujista dokumentoidaan perustiedot. Perustiedot ovat haastattelun aika ja paikka sekä haastattelijat ja haastateltavat. Tiedot kerätään kirjallisesti: sukupuoli, ikä tai muut tärkeät asiat. (Mäntyranta 2008: 1507.)

Tallennus tapahtuu mikrofonin tai nauhurin avulla. Usein on hyödyllistä silti tehdä muistiinpanoja. Muistiinpanot voivat sisältää tietoa keskustelun ilmapiiristä tai sellaisista asioista, jotka eivät tallennu nauhurille. Tallennettu aineisto kirjoitetaan tekstiksi. Kun tutkitaan ihmisten mielipiteitä ja näkemyksiä, aineisto litteroidaan sanatarkasti. (Mäntyranta 2008: 1507.)

Kaikki ryhmähaastattelut tallennettiin nauhurille. Haastattelun jälkeen tallensimme aineiston opinnäytetyön tekijöiden muistitikulle. Kukin opinnäytetyön tekijä kuunteli tallennetun aineiston kotona. Kuuntelun aikana nauhoitukset purettiin auki tekstiksi eli litteroitiin. Kirjoitimme oppilaiden vastaukset tekstiksi sanatarkasti puhekielellä. Litteroinnin aloitimme kuukausi haastattelun jälkeen. Jaoimme keskenämme aineiston. Yksi kuunteli

ja litteroi ravitsemuksen, toinen liikunnan ja kolmas unen. Otoksen pienuus ja tehdyt muistiinpanot helpottivat oppilaiden äänten tunnistamista.

Litteroinnin jälkeen aloitimme tekstin laadullinen sisällönanalyysin. Apuna laadullisessa sisällönanalyysissä meillä oli Tuomi- Sarajärven (2009) Laadullisen sisällönanalyysin kirja ja työpajasta saamamme oppi. Teimme aineistostamme taulukon, joka selkiyttää sisällönanalyysin prosessiamme seuraamista (liite 3). Alkuperäiset ilmaukset olivat ne mistä lähdimme liikkeelle. Ensiksi muutimme alkuperäiset ilmaukset pelkistetyiksi ilmauksiksi. Pelkistetyistä ilmauksista muodostimme alaluokkia ja alaluokista muodostimme yläluokkia ja lopuksi yhdistävän luokan. Yhdistävä luokka vastaa teorialtietoomme ja opinnäytetyön kysymyksiimme. Sisällönanalyysin jälkeen kirjoitimme haastattelun aineiston tuloksiksi. Tulokset raportoimme eriteltyinä, miten 7.luokkalaisten, 8.luokkalaisten tai 9.luokkalaisten käsitykset ovat ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta.

Kuvio 1. Esimerkki aineiston sisällönanalyysistä. **Yläluokan muodostaminen.**

#### 9. luokkalaiset

Millaisia haasteita koette liittyvän yläkouluikäisten liikuntaan?

| Alkuperäiset ilmaukset   | Pelkistetyt ilmaukset                                   | Alaluokka  | Yläluokka                                 |
|--|---|--|---|
| <i>Silleen et ei oo aikaa ainakin mulla. Tai sit ei oo inspiraatioo.</i>                                   | <i>Ei ole aikaa</i>                                     | <i>ajankäyttö ongelmat</i>                                 | <i>Haasteet liikunnan harrastamiselle</i> |
| <i>Motivaatioo..</i>   | <i>Ei ole motivaatiota</i>                              | <i>Motivaatio ongelmat</i>                                 |   |
| <i>Seitsemän tunnin koulupäivän jälkeen se ei oikeen innosta.</i>  | <i>Ei jakseta koulupäivän jälkeen</i>                   |  |   |
| <i>Jos olis joku jonka kanssa harrastais liikuntaa, niin harrastaisin Mut nyt ei oo, nyt en harrasta..</i> | <i>Ei ole kaveria, jonka kanssa harrastaa liikuntaa</i> | <i>kaverin merkitys tärkeä liikunnan harrastamiselle..</i> |   |
| <i>Ei oikein sen koulupäivän jälkeen oikeen jaksa enää.</i>  | <i>Ei jakseta koulupäivän jälkeen</i>                   |  |   |

## 6 Opinnäytetyön tulokset

### 6.1 Yläkouluikäisten kokemus omasta ravitsemuksesta

Haastattelussa haimme vastausta tutkimuskysymykselle: Mikä on yläkouluikäisen kokemus ravitsemuksen haasteista terveydelle? Ruokailutottumuksia kartoittavassa osiossa nousivat haastattelun teemoiksi haasteet terveellisen ravitsemuksen toteutumiselle, monipuolisen aamupalan syömiselle, koululounaan syömiselle sekä hedelmien, marjojen ja vihannesten syöminen välipalaksi ja motivaatio syödä terveellisemmin.

#### 6.1.1 Haasteet terveellisen ravitsemuksen toteutumiselle

Haastatteluun osallistuneiden nuorten mukaan terveellisen ravitsemuksen toteuttamiselle oli haasteita. Varsinkin 7. luokkalaisten kokivat ravitsemuksen monipuolisuuden haasteelliseksi sekä tärkeäksi, kun vastaavasti 8. luokkalaisten kohdalla koettiin painetta täydellisyyteen. Vastaus jäi saamatta 9. luokkalaisten osalta, sillä he eivät ymmärtäneet kysymystä.

*”Monipuolisesti syöminen on tärkeää.” (7.lk tyttö)*

*”Jotain vihreää ja kasviksia ja perunaa.” (7.lk tyttö)*

*”Minun mielestä se asettaa hirveesti paineita, kun pitäisi olla täydellinen ihminen...” (8.lk tyttö)*

7.luokkalaisten kohdalla oli myös kokemuksia, jonka mukaan terveellisen ravitsemuksen toteutumiselle ei ole haasteita.

*”Mulla ei ole kyllä mitään haasteita.” (7.lk poika)*

## 6.1.2 Ruokailutottumukset

Nuorten ruokailutottumuksia kartoitimme kysymällä aamupalan syömiseen liittyviä haasteita ennen kouluun lähtöä, koululounaan syömiseen liittyviä haasteita sekä haasteet, jotka liittyvät hedelmien, marjojen ja vihannesten syömiseen välipalalla.

Nuorten ruokailutottumuksista aamupalan syöntiä ennen kouluun lähtöä kartoitettiin kysymällä siihen liittyvistä haasteista.

Erityisesti 7. luokkalaisten kokivat, että aamupalan syöminen on tärkeää ja sen koettiin vaikuttavan omaan vointiin sekä jaksamiseen ja kaikki söivät aamupalan. Vastaavasti 8. luokkalaisten kohdalla nousi esiin ajan puute ja sen vuoksi aamupalaa ei aina ehtinyt syödä. Aamupalan syömistä edesauttoi, jos se oli valmiina jääkaapissa. 9. luokkalaisten söivät aamupalan ja sen monipuolisuus koettiin tärkeäksi. Kaikki haastateltavat söivät aamupalan. Aamupala saattoi olla myös pelkkä hedelmä 8. ja 9. luokkalaisten kohdalla.

*”Jaksaa paremmin.” (7.lk poika)*

*”Pystyy keskittymään tunneilla paremmin.” (7.lk poika)*

*”Jos ehtii.” (8.lk tyttö)*

*”Mun äiti laittaa mulle niinku aamupalaa. Se on mulle valmiina jääkaapissa. Ja sit mä joskus niinku hotkasan jonkun hedelmän. Jos mul on nälkä. Se on se tärkein...” (8.lk tyttö)*

*”Mä joudun yleensä tunkemaan itteeni jotain puuroa tai jotain vastaavaa.” (9.lk poika)*

*”Jos ei oo aikaa niin syödään joku pikku hedelmä tai joku mukaan.” (9.lk poika)*

Ruokailutottumusten kartoittamiseen liittyi myös kysymys, jolla haettiin vastausta koululounaan syömiseen liittyvistä haasteista.

Kysymyksen lisättiin vielä tarkennuksia, jossa haettiin vastausta siihen, että syövätkö haastateltavat lounaalla aina kaikkia ruokalajeja ja minkälainen koululounas olisi maistuva, jos siihen saisi vaikuttaa.

7. ja 9. luokkalaiset kertoivat kaikki osallistuvansa koululounaan syömiseen ja erityisesti ruoan maku vaikuttaa monipuoliseen syömiseen. 8. luokkalaisten vastauksissa nousi esiin ruoan maun tärkeys, eettisyys ja eri kulttuurien huomioiminen.

*”Syön kunnan aterian koulussa.” (7.lk poika)*

*”Se on mulle oikeesti tärkeätä se tosi eettisyys kaikessa ruokailussa.” (8.lk tyttö)*

Kysymykseen lisättiin vielä tarkennuksia, jossa haettiin vastausta siihen, että syövätkö haastateltavat lounaalla aina kaikkia ruokalajeja ja minkälainen koululounas olisi maistuva, jos siihen saisi vaikuttaa.

*”Riippuu siitä onko ruoka hyvää vai pahaa.” (7.lk poika)*

*En ihan kaikkea ota, mutta monipuolisesti kuitenkin.” (7.lk poika)*

*”Mut joskus, jos on jotain tosi pahaa ruokaa, mist mä en tykkää...mä otan näkkäriä tai jotain leipää tai sit jos siel on jotain hedelmiä, niin sit mä otan niitä.” (8.lk tyttö)*

*”Se on välistä fifti fifti, et onks se hyvää.” (9.lk poika)*

*”No jos sen ruokalistan sais päättää itse.” (7.lk poika)*

*”Mut sinänsä ehkä niinku eri kulttuurien ruokia ja jotain uutta...” (8.lk tyttö)*

Ravitsemustottumuksia kartoitettiin myös kysymyksellä mitä haasteita liittyy hedelmien, marjojen ja vihannesten syömiseksi välipalalla.

7.- 8. - ja 9. luokkalaisten kohdalla oli haastetta, jotta välipalalla syötäisiin hedelmiä, marjoja tai vihanneksia. Välipalaa ei aina syöty ja päivällinen saattoi olla sen sijalla. Leipä tai jogurtti saattoi olla myös välipalana.

*”Mä en kauheen usein syö mitään välipalaa. Vaan suoraan ruokaa.” (8.lk tyttö)*

*”Leipää. Tai jos on ollut pitempi koulupäivä, niin syön suoraan sen lämpimän ruoan.” (9.lk poika)*

*”Hedelmä tai leipää.” (9.lk poika)*

Tarkennuksena kysyttiin sokeri- tai energiapitoisten välipalojen syömisestä. 7. luokkalaisten kohdalla nousi selkeästi esille, että sokeripitoiset maistuvat hyvin kaikille ja 9. luokkalaiset eivät syöneet sokeri- tai energiapitoisia välipaloja. 8. luokkalaiset osalta nousi esiin, että he eivät erityisesti valitse sokeripitoisia, vaan syövät sitä mitä on tarjolla. Yksi kertoi nauttivansa sokeripitoisia virvoitusjuomia tai karkkeja, mutta ei päivittäin.

*”Sitä mitä mun nälkä sanoo tai sitä mitä on tarjolla.” (8.lk tyttö)*

*”Mä juon limuu tai tällaisia juomia joka viikko mut en mä kuitenkaan joka päivä ja sit mä syön karkkeja kerran viikossa...” (8.lk tyttö)*

### 6.1.3 Motivaatio terveellisten ravitsemustottumusten noudattamiselle

Kysyimme yläkouluikäisiltä keinoja, joilla voisi lisätä motivaatiota syödä terveellisten ravitsemussuosittelujen mukaisesti.

7. luokkalaisten kohdalla vain yksi vastasi ja kertoi nälän olevan motivoivana tekijänä. 8. ja 9. luokkalaisten vastauksissa koettiin tärkeäksi tieto ruoan terveysvaikutuksista motivoivana tekijänä.

*”Nälkä.” (7.lk poika)*

*”... motivoiva tekijä, et ei niitä julisteita, vaan enemmänkin sitä esimerkkiä. Vaikka esimerkiksi lautanen, jossa on jotain hedelmiä...” (8.lk tyttö)*

*"Tässä vaiheessa me halutaan tietää kaikki, niin antakaa meille mahdollisuus tietää kaikki." (8.lk tyttö)*

*"Vähän samalla lailla kun meillä on se juliste, jossa kerrotaan, että mitä kaikkia aineita tupakka sisältää. Et tiedätsä oikeesti, että mitä sä syöt. Semmoinen kamppanja." (8.lk tyttö)*

*"Jos te kertoisitte terveellisen ruoan eduista, niin ehkä sit joku suostuis sen syömään. Tieto." (9.lk poika)*

*"Maukkaampi ruoka." (9.lk tyttö)*

## 6.2 Yläkouluikäisten kokemus omasta liikunnasta

Haastattelussa haimme vastausta tutkimuskysymykselle: Mikä on yläkouluikäisen kokemus liikunnan haasteista terveydelle? Liikuntatottumuksia kartoittavassa osiossa nousivat haastattelun teemoiksi haasteet liikunnalle, oma fyysinen kunto, motivaatio liikunnalle ja tiedot liikunnan merkityksestä terveydelle.

### 6.2.1 Haasteet liikunnan harrastamiselle

Haastatteluun osallistuneiden nuorten mukaan liikunnan harrastamiselle oli haasteita. Varsinkin 9. ja 8. luokkalaiset kokivat ajankäyttöön liittyviä haasteita harrastaa liikuntaa. Ajankäyttöön toi haasteita pitkät koulupäivät, koulumatkat ja kotitehtävät.

*" Seitsemän tunnin koulupäivän jälkeen se ei oikeen innosta.." ( 9.lk poika)*

*" Sit ei vaan oo aikaa mihinkään ku on läksyt ja kaikki..." (8.lk tyttö)*

Myös motivaation löytäminen liikunnan harrastamiselle oli haasteena. Varsinkin 9. luokkalaisten vastauksissa korostui kaverin merkitys liikunnan harrastamiselle.

*" Jos olis joku jonka kanssa harrastais liikuntaa, niin harrastaisin. Mut nyt ei oo, nyt en harrasta..." (9.lk poika)*

*" Tai sit ei oo inspiraatioo." (9.lk poika)*

7. luokkalaiset kokivat, ettei liikkumiseen liittyviä haasteita ole, mutta kysymystä tarkennettaessa he kokivat, että esteitä harrastaa liikuntaa on, jos sairastaa tai pelaa paljon tietokonepelejä.

## 6.2.2 Fyysinen kunto

Nuorten fyysistä kuntoa kartoitimme kysymällä heidän omaa liikkumisen määrää ja liikunnan harrastamista sekä oman ruutuajan määrää.

Liikkumisen määrän kartoituksessa 7. luokkalaiset kokivat oman liikkumisen määränsä normaaliksi. 8. luokkalaiset kokivat myös liikkuvansa tarpeeksi ja 9. luokkalaisilla tulos vaihteli passiivisesta arkiliikunnasta aktiiviseen liikunnan harrastamiseen.

7. luokkalaisista vain yhdellä oppilaalla seitsemästä oli liikuntaharrastus. Arkiliikunnan osuus oli kaikilla suuri, koulumatkat kuljettiin kävellen tai pyöräillen.

8. luokkalaisista (3kpl) kenelläkään ei ollut liikuntaharrastusta. Arkiliikunnan osuus oli myös suuri. Harrastuksia oli lopetettu tässä ryhmässä.

Myös 9. luokkalaiset olivat lopettaneet liikuntaharrastuksiaan motivaatiopulan ja kaveripulan vuoksi. Tässä ryhmässä oli kuitenkin myös aktiivisesti lähes päivittäin harrastavia oppilaita.

*"Mä en harrasta mitään, mä kävelen tosi paljon. Koulumatkat ja muutenkin ku ulkona ollaan niin koko ajan rampaa jossain ees taas. Siin tulee käveltyä tosi paljon." (7.lk tyttö)*

*"Mä en harrasta enää mitään, mä harrastin seitsemän vuotta ratsastusta. Mä en halunnut enää harrastaa sitä." (8.lk tyttö)*

*"Oli jalkapallo ja salibändy. Ei enää ollut motivaatioo oikein" (9.lk poika)*

*"5 -6 kertaa viikos lätkätreenit." (9.lk poika)*

Kaikki oppilaat käyttivät ruutuaikaa viihdemedian ääressä lähes päivittäin ja enemmän kuin suositukset ohjaavat. Kännykkä ja tv:n katsominen veivät eniten aikaa. Vastausten perusteella 9. luokkalaiset viettivät enemmän aikaa ruudun ääressä kuin 7. luokkalaiset.

*"Joka päivä . Koko päivän , aamusta iltaan.." (9.lk poika)*

*" 6-8 tuntia päivässä. Toisinaan 10, 11.." (9.lk poika)*

*"Riippuu vähän päivästä ja arkisin ehkä neljä tunnista yöspäin.." (9.lk poika)*

### 6.2.3 Keinoja lisätä motivaatioita liikunnan harrastamiselle

Kysyimme yläkouluikäisiltä keinoja lisätä motivaatiota liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyviä positiivisia asioita.

7. luokkalaisten vastauksista nousi esiin se, että lajissa pärjääminen ja onnistumisen kokemus motivoi harrastamaan liikuntaa.

8. luokkalaisten vastauksissa koettiin liikuntatunneilla olevan suuri merkitys. Vastauksissa korostui toive, että nuorille pitäisi antaa mahdollisuuksia tutustua eri urheilulajeihin ja nuorten mielipiteitä tulisi huomioida kun valitaan liikuntatuntien sisältöjä. Tässä ryhmässä koettiin eriarvoisuutta jos liikuntatunneilla oppilaita jaetaan liikunnallisesti eri ryhmiin. Liikuntatunneilla ei myöskään saisi kokea painostusta eikä kilpailua vaan sen tulisi olla rentoa ja mukavaa.

9. luokkalaisten vastauksissa korostui myös mahdollisuus kokeilla eri urheilulajeja ja sitä kautta kiinnostua urheilemisesta. Tässä ryhmässä korostui myös kaverin merkitys, olisi motivoivaa harrastaa liikuntaa samanhenkisen kaverin seurassa.

*"No jos sä pidät siitä harrastuksesta, tai sit se on jonkun kaa jonka tunnet, ettei ihan yksin." (9.lk tyttö)*

*"No, se et on hyvä jossain lajissa." (7.lk poika)*

*"Se et siihen ei painosteta, eikä niinku nuhdella silleen. Tuol liikkatunnillaki niinku.. (8.lk. tyttö)*

*"Vois näyttää kaikkii jotain kivoi pelei ja sit jotain ja näyttää et se voi olla tosi kivaa." (8.lk tyttö)*

*"..Mul ei o ketään kenen kans pelata, ni sen takia mä en pelaa." (9.lk poika)*

8. luokkalaiset kokivat liikunnan harrastamiseen liittyvän positiivisia asioita. Haastattelussa he kertoivat liikunnan harrastamisen tuovan hyvää oloa, kunto paranee ja voi olla ylpeä itsestään. Liikunnan harrastaminen vaikuttaa mielialaan positiivisesti ja sen avulla voi saavuttaa tavoitteita. Liikunnan harrastaminen palkitsee ja parantaa terveyttä sekä kohottaa itsetuntoa.

*"..se positiivinen puoli, sehän vapauttaa niitä hyvänolon hormoneita mitä lie..Ja sit se et ehkä niinku voi olla sit ylpeeki itestään." (8.lk tyttö)*

*"..et sust saattaa tulla iloisempi siellä harrastuksessa.." (8.lk tyttö)*

*".. jos sä löydät niinku jotain kivaa liikuntaa niin sit sehän on vaan on mukavaa harrastaa sitä ja sit jos sä ylität jotain sun tavoitteita ni se on tosi palkitsevaa.." (8.lk tyttö)*

#### 6.2.4 Tiedot liikunnan merkityksestä terveydelle

Haastattelussa kartoitimme myös oppilaiden tietoja terveyshaitoista jos liikkuu Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän antamien suositusten mukaan liian vähän tai istuu liian paljon.

7. luokkalaiset osasivat kertoa, että liian vähäinen liikkuminen ja liiallinen istuminen aiheuttavat kunnon huononemista ja väsymyksen lisääntymistä.

8. luokkalaiset tiesivät että liiallinen istuminen vaikuttaa jaksamiseen ja terveyteen vanhana. Istumisesta voi tulla selkävaivoja tai ne pahenevat johtuen liiasta istumisesta. Liiallinen istuminen aiheuttaa myös kankeutta ja vaikuttaa jaksamiseen henkisesti. Myös

ruutuajan määrä voi kasvaa istumisen myötä. Liian vähäinen liikunta taas aiheuttaa ylipainoa.

9. luokkalaiset kuvasivat terveyshaittoina päänsäryn ja väsymyksen, kunnon heikkene-  
misen, kipujen ilmaantumisen ja riskin ylipainoisuuteen jos liikkuu liian vähän ja istuu  
liiallisesti.

### 6.3 Yläkouluikäisten kokemus omasta unesta

Haastattelussa haimme vastausta tutkimuskysymykselle: Mikä on yläkouluikäisen  
kokemus unen haasteista terveydelle? Unta kartoittavassa osiossa nousivat  
haastattelun teemoiksi haasteet uniasioissa, unenmäärä, unenlaatu ja tiedot unen  
merkityksestä terveydelle.

#### 6.3.1 Haasteet uneen liittyen

Nuorten itsensä kokemana selkeimmäksi haasteeksi nousivat nukahtamisvaikeudet. 7.,  
8. ja 9.-luokkalaisten vastauksista nousivat esiin nukahtamisvaikeudet. 7. luokkalaisista  
kolme viidestä koki nukahtamisen olevan hankalaa. Kahdella viidestä oppilaasta  
nukahtaminen oli sujuvaa. 8. luokkalaisista 2/3 koki iltaisin nukahtamisvaikeuksia ja 1/3  
nukahtaminen oli sujuvaa. 9. luokkalaisista kaikki kokivat, että heillä on iltaisin  
nukahtamisvaikeuksia. Ohessa kokemuksia yläkouluikäisten nuorten uneen liittyvistä  
haasteista, alkuperäisilmauksin.

*”Joskus jos ei nukuta niin sit ei nukahda.” (7.lk tyttö)*

*”Mä otan melatoniini. Se riittää varmaan jo sanoo jotain. Et ei uneta, se on  
juttu et ei uneta.” (8.lk tyttö)*

*”Sit illalla ei nukahda oikein niin kuin ajoissa ja sit aamulla on toisi vaikea  
herätä.” (9.lk poika)*

### 6.3.2 Unen määrä

Nukkumaanmeno-aika 7. luokkalaisilla vaihteli kello 21 - 23.30 välillä. Yksittäisten oppilaiden vastauksista kävi ilmi, että nukkumaanmeno-aika iltaisin saattoi vaihdella. 8.luokkalaisilla nukkumaanmeno-aika vaihteli kello 21 - 22.00 välillä. 9. luokkalaisten vastauksista kävi ilmi, että he menivät nukkumaan kello 22 - 23.30.

7. ja 8. luokkalaisten vastauksista nousivat esille, että unen määrä oli heidän mielestään riittävä arkiöisin. 9. luokkalaisista kaikki kokivat, että unen määrä arkiöisin oli riittämätön. 9.luokkalaisista yhdellä haastateltavista kokemus vaihteli ollen välillä riittävä ja välillä riittämätön.

Arkiöisin 7. luokkalaiset haastateltavat nukkuivat vaihdellen 6,5 - 12 tuntia. Keskimäärin 7.luokkalaiset nukkuivat 8 tuntia arkiöisin. 8.luokkalaiset haastateltavat nukkuivat arkiöisin keskimäärin 8 tuntia. 9. luokkalaiset haastateltavat nukkuivat keskimäärin 7,5 tuntia arkiöisin.

7. luokkalaisista haastateltavista kuusi seitsemästä kertoi nukkuvansa enemmän viikonloppuisin. 9. luokkalaisista haastateltavista kolme viidestä nukkui viikonloppuna enemmän kuin arkisin. Kaksi viidestä nukkui saman verran kuin arkisin.

### 6.3.3 Unen laatu

Väsymystä 7.luokkalaisista kysymykseen vastanneista nuorista koki yksi neljästä oppilaasta harvoin ja kolme neljästä oppilaasta joskus. 9.luokkalaisista kysymykseen vastanneesta oppilaasta neljä viidestä koki väsymystä usein kun taas yksi viidestä koki väsymystä ajoittain. Ohessa kokemuksia yläkouluikäisten nuorten uneen liittyvistä haasteista, alkuperäisilmauksin.

*"Joskus maanantaisin kun pitäisi lähteä kouluun, mut perjantaisin ei väsyttä paljon ku tietää et tulee viikonloppu."*(7.lk poika)

*"Joka aamu."*(9.lk poika)

### 6.3.4 Tiedot unen merkityksestä

Haastattelussa kartoitimme myös oppilaiden tietoja terveyshaitoista esimerkiksi mitä käy jos nukkuu liian vähän. 7. 8. ja 9. luokkalaiset ymmärtävät unen merkityksen ja tärkeyden melko samalla tavalla. Unen tiedettiin auttavan opiskelussa, jaksamisessa ja vireystilassa. Ohessa kokemuksia yläkouluikäisten nuorten uneen liittyvistä haasteista, alkuperäisilmauksin.

*”Aivot lepää.” (7.lk poika)*

*”Jaksaa. Jos sä et nuku et pysty tekee mitään ja ei vaan jaksaa.” (8.lk tyttö)*

*”Virkee tai et on virkeempi, kai?” (9.lk tyttö)*

## 7 Pohdinta

### 7.1 Opinnäytetyön eettisyys

Etiikka näkyy moraalisisina valintoina aina tutkimuksen aiheen valinnasta tutkimuksen tulosten vaikutuksiin saakka. Se kulkee mukana koko tutkimusprosessin ajan. (Kuula 2006: 11-21). Hirsjärvi – Remes – Sajavaara (2009: 23-27) toteavat, että tutkimuksen tekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on otettava huomioon. Tiedonhankintaan ja tiedon julkistamiseen liittyy tutkimuseettisiä periaatteita. Niiden tunteminen ja oikeanlainen toimiminen on jokaisen yksittäisen tutkijan vastuulla. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksen teossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä.

Tätä opinnäytetyötä tehdessämme noudatimme rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta työn eri vaiheissa, teemahaastattelua suunniteltaessa, toteutettaessa, tulosten tallentamisessa, tulosten käsittelemisessä, esittämisessä ja arvioinnissa. Tietoa hankimme tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisista lähteistä ja viittasimme muiden tutkijoiden julkaisuihin asianmukaisella tavalla. Pyrimme suunnittelemaan ja toteuttamaan opinnäytetyömme toteutuksen huolella ja raportoimme tutkimustulokset rehellisesti, ilman tulosten sepittämistä, kaunistelua tai yleistämistä ilman kritiikkiä. Pyrimme siihen,

että tulosten raportointi ei ole harhaanjohtavaa tai puutteellista. Saimme Helsingin yhteislyseon apulaisrehtorilta luvan käyttää koulun nimeä julkisesti opinnäytetyössämme ja luvan tallentaa opinnäytetyömme Theseus tietokantaan.

Ruusuvuori – Tiittulan (2005: 17-18) mukaan haastattelututkimukseen liittyy monia eettisiä kysymyksiä. Tällaisia esiintyy haastattelijan ja haastateltavan välisessä suhteessa, johon kuuluu luottamus ja läheisyys. Luottamuksellisuudella tarkoitetaan sitä, että haastattelijan on kerrottava haastateltaville totuudenmukaisesti haastattelun tarkoituksesta. Haastattelun tietoja on säilytettävä ja käsiteltävä luottamuksellisina ja haastateltavien anonymiteettia on varjeltava tutkimusraporttia kirjoitettaessa. Läheisyys haastattelutilanteessa luo tuottamusta, mutta voi saada haastateltavan avautumaan ja kertomaan asioita, joiden paljastamista myöhemmin katuu. Tällaisten tilanteiden välttämiseksi on tärkeää tehdä haastateltavalle selväksi, että hänellä on mahdollisuus ottaa tutkijaan myöhemmin yhteyttä ja tarkentaa sanottavaansa tai jopa perua osallistumisensa. Haastateltavien informointi on tärkeää, jotta kaikki haastateltavat ymmärtävät mitä tutkimushaastattelu tarkoittaa.

Toteutimme tämän opinnäytetyön haastattelun rehellisesti. Haastattelun alussa kerroimme vielä haastateltaville opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteet. Kerroimme heille, että sekä haastattelun toteutus, että aineiston käsittely ja säilytettävyyden toteutetaan luottamuksellisesti ja aineisto tuhotaan asianmukaisesti tiedon keruun ja käsittelyn jälkeen. Haastatteluun osallistuminen oli vapaaehtoista. Haastateltavat saivat vastata haastattelukysymyksiin omin sanoin haluamallaan tavalla tai jättää vastaamatta, ilman haastateltavien ohjaamista. Focus group -menetelmään liittyi eettisenä haasteena se, että haastateltavien anonymiteetin säilyttäminen ei täysin toteutunut, sillä ryhmän jäsenet saivat tietää toistensa mielipiteet. Tämä seikka saattoi vaikuttaa myös haastateltavien vastauksiin.

Eettisiä kysymyksiä liittyy myös tutkimuslupiin. Jotta päästään tutkimuskentälle ja rekrytoimaan haastateltavia, tarvitaan tutkimuslupa. Haastateltavilta tarvitaan myös haastattelulupa, joka voi olla kirjallinen tai suullinen riippuen eri alojen käytännöistä. Yleensä tutkimuksesta tehdään kirjallinen selosta, jossa on tutkijan yhteystiedot, jolloin mahdollistuu se että tutkittava voi olla yhteydessä tutkijaan haastattelun jälkeen. ( Ruusuvuori – Tiittula 2005: 17 - 18.)

Tutkimusluvan haastattelulle saimme koulun apulaisrehtorilta. Tutkimuslupa haettiin yhtä aikaa toisen opinnäytetyön tekijöiden kanssa. Tämän jälkeen lähetimme oppilaille ja heidän vanhemmilleen koulun apulaisrehtorin avulla suostumuslomakkeen luettavaksi ja allekirjoitettavaksi koulun sähköisen Wilma-järjestelmän kautta. Lomakkeen olivat tehneet Metropolia AMK terveydenhoitajaopiskelijat Malla Hyytiäinen ja Elina Kinnunen sekä Yliopettaja Anne Nikula. Luvan kanssa muokkasimme lomakkeen omaan opinnäytetyöhömme sopivaksi. Ennen haastattelua pyysimme oppilailta vielä kirjallisesti suostumuksen haastatteluun osallistumisesta ja siitä, että haastattelu tallennettiin nauhalle. Suostumuslomakkeessa pyysimme suostumuksen siihen, että opinnäytetyön tuloksia saa julkaista artikkeleissa ja esityksissä. Suostumuksessa lupasimme säilyttää haastateltavien anonymiteetin opinnäytetyön raporteissa.

## 7.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen toteuttaminen ja tutkimuksen luotettavuus eivät ole erillisiä tapahtumia. Tutkijan rehellisyys on laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa tärkeä luotettavuuden kriteeri, koska tutkija arvioi omia tutkimuksessaan tekemiä tekoja, valintoja ja ratkaisuja. (Vilka 2005: 158 - 159.) Tutkimusta tehdessämme kerroimme avoimesti tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitukset. Pohdimme opinnäytetyömme luotettavuutta jokaisen tekemämme valinnan yhteydessä. Pyrimme kuvaamaan ja perustelemaan ratkaisumme ja miten niihin päädyttiin. Tutkimus toteutettiin järjestelmällisesti ja esimerkiksi focus group-ryhmän käyttöä perustelimme teoriaosuudessa.

Hirsjärvi & Hurmeen (2008: 184 - 185) mukaan haastatteluaineiston luotettavuus riippuu sen laadusta. Etukäteen tehty hyvä haastattelurunko edesauttaa tutkimuksen laadukkuutta. Eduksi on myös se, että mietitään ennalta teemoja ja vaihtoehtoisia lisäkysymyksiä, jotta haastattelua voitaisiin syventää tarvittaessa. Tärkeää laadun parantamisen kannalta on myös se, että kiinnitetään huomiota haastattelukoulutukseen, varsinkin jos tutkimuksessa on useita haastattelijoita. On tärkeää, että haastattelijat sisäistävät haastattelurungon ja ymmärtävät sen samalla tavalla. Haastattelua toteutettaessa on huolehdittava, että tekninen välineistö on kunnossa. Haastatteluaineistoa ei voida sanoa luotettavaksi, jos vain osaa haastateltavista on haastateltu tai jos tallenteiden kuuluvuus on huonoa. Litterointi ei saa noudattaa eri sääntöjä alussa ja lopussa ja luokittelu ei saa olla sattumanvaraista.

Haastattelurunko valmistui haastattelun kysymyksiä yhdessä pohtien. Jaoimme haastattelun teemat keskenämme ja mietimme kysymyksiä ensin erikseen. Lopuksi yhdessä pohtien valitsimme sopivat kysymykset ja tarvittavat lisäkysymykset lopulliseen haastatteluun. Näin varmistimme sen, että ymmärsimme haastattelun sisällön suunnilleen samalla tavalla. Esitestasimme haastattelun yhden opinnäytetyöntekijän kahdella omalla lapsella, jotka olivat tuolloin 9- ja 11- vuotiaita. Esihaastattelu lisäsi opinnäytetyön luotettavuutta auttamalla meitä kiinnittämään huomiota haastattelukysymysten asetteluun ja olennaisiin sanavalintoihin. Tämän jälkeen muokkasimme kysymyksiämme ymmärrettävämpään muotoon. Haastattelussa käytimme Metropolia Ammattikorkeakoulun nauhuria haastattelun tallentamiseen. Perehdyimme laitteen tekniseen käyttöön huolella etukäteen. Tallennus onnistui hyvin ja oli laadultaan hyvää. Litterointia varten jaoimme materiaalin haastattelurungon teemojen mukaisesti. Sovimme etukäteen yhteiset pelisäännöt litteroinnille. Tämän jälkeen aloitimme sisällön analyysin tekemisen, jälleen yhdessä pohtien, jotta saisimme tiedon luokiteltua mahdollisimman luotettavasti ja sattumanvaraisuutta välttämällä.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen liittyy myös riski virhepäätelmiin. Riski korostuu varsinkin kun kvalitatiivista tutkimusta tekevä työskentelee yksin. Tutkija saattaa tulla sokeaksi omalle tutkimukselleen ja näin altistaa työnsä virhepäätelmille. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2009: 159.)

Teimme tätä opinnäytetyötä kolmen opiskelijan voimin. Työstimme opinnäytetyötä pitkälti itsenäisesti tahoillamme, olimme jakaneet työn osa-alueet keskenämme tasaisesti. Tämä auttoi työn tekemisessä, sillä maantieteellisesti asumme eri kaupungeissa useiden kymmenien kilometrien päässä toisistamme. Pidimme yhteyttä sähköpostitse toisiimme työn jokaisessa vaiheessa. Tapasimme säännöllisesti oppilaitoksemme kirjastossa, jossa yhdessä tarkastelimme tekemäämme tutkimusaineistoa avoimesti ja laajasti. Tällä tavoin pyrimme välttämään työlle sokaistumista. Emme myöskään ottaneet kantaa aiheeseen, vaan tarkastelimme asiaa tutkimustietoon perustuen. Tässä opinnäytetyössä toimimme esiin haastattelun tuomia asioita ilman omia mielipiteitämme tai näkökulmia. Koimme, että työskentelytapamme sopivat yhteen ja yhteistyö sujui.

### 7.3 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu

Tässä opinnäytetyössä kaikki haastatteluun osallistuneet yläkouluikäiset kokivat monipuolisen ravitsemuksen tärkeäksi, mutta sen toteuttamisesta aiheutui heille myös täydellisyyden paineita. Haastatteluun osallistuneet 9. -luokkalaiset eivät ymmärtäneet sanan ”haaste” merkitystä, joten heidän osaltaan emme saaneet tähän kysymykseen vastausta. Vastaavasti 7. -luokkalaisten kohdalla haastatteluun osallistuneiden joukossa oli ilmaisu, ettei terveellisen ravitsemuksen toteutumisesta olisi heille mitään haasteita. Haasteena on saada yläkouluikäinen ymmärtämään terveellisen ravitsemuksen merkitys omaan kasvuun ja miten tietyntyyppinen ruoka vaikuttaa kehoon.

Haastatteluun osallistuneet yläkouluikäiset kokivat aamupalan syömisen tärkeäksi ennen kouluun lähtöä. Pääsääntöisesti kaikki söivät aamupalan. Seitsemäsluokkalaiset haastateltavat kokivat aamupalan syönnin vaikuttavan omaan vointiin ja jaksamiseen koulupäivän aikana. Haastatteluun osallistuneiden 8. -luokkalaisten joukossa oli muutama, jotka vastasivat ajanpuutteen olevan syynä aamupalan syömättä jättämiseen. Vastaavasti he kokivat, että aamupalan syömistä edesauttoi, jos vanhempi oli laittanut sen valmiiksi jääkaappiin. Yhdeksäsluokkalaiset söivät aamupalan ja sen monipuolisuus koettiin tärkeäksi. Aamupalan sisältöä kartoitettaessa, vastauksena kysymykseen oli puuro, leipä, jogurtti tai joskus hedelmä. Haasteena on saada myös ne yläkouluikäiset, jotka jättävät aamupalan syömättä, suunnittelemaan ajankäyttöään niin, että aamupalan syömiselle jää aikaa ennen kouluun lähtöä. Kouluterveyskyselyn (2013) tuloksissa oli myös samansuuntaisia vastauksia.

Haastatteluun osallistuneet yläkouluikäiset osallistuivat koululounaan syömiseen ja sen monipuolisuus koettiin tärkeäksi. Ruoan maulla koettiin olevan vaikutus monipuoliseen syömiseen eli syödäänkö kaikkia koululounaan aterian osia. 8. -luokkalaisten vastauksista nousi esiin ruoan eettisyys ja kulttuurien huomioiminen. Eettisyydellä vastaajat tarkoittivat, että tieto ruoan alkuperästä ja tuotannosta vaikuttaa valintojen tekemiseen. Kulttuurisilla tekijöillä vastaajat tarkoittivat eri kulttuurien huomioimista, joka myös vaikuttaa valintojen tekemiseen. Haasteena nuoret kokivat ruoan maun ja eettisyyden sekä eri kulttuurien huomioimisen, joiden kokivat vaikuttavan monipuolisen koululounaan syömiseen. Kouluterveyskyselyn (2013) tuloksissa oli myös samansuuntaisia vastauksia.

Haastatteluun osallistuneilla nuorilla oli vastausten mukaan haasteita, jotta välipala syötäisiin ja, että se sisältäisi hedelmiä, marjoja tai vihanneksia. Välipalaa ei aina syöty ja

päivällinen saattoi olla välipalan tilalla. Leipä tai jogurtti saattoi olla myös välipalana. Tarkennuksena kysyttiin sokeri- tai energiapitoisten välipalojen syömisestä. Haastatteluun osallistuneiden vastauksista tuli esille, että 7. -luokkalaisten maistuivat sokeripitoiset välipalat, mutta ei energiapitoiset. Kahdeksaluokkalaisten kohdalla välipalan valintaan vaikuttaa se, mitä on tarjolla. Tarkoituksellisesti he eivät valitse sokeripitoista. Virvoitusjuomia ja karkkeja syödään, mutta ei päivittäin. 9. -luokkalaisten vastasivat, että eivät syö sokeri- tai energiapitoisia välipaloja. Aikaisemmin tehdyn tutkimuksen tulosten mukaan Hoppu (2008: 5) nuorten saama päivän energiasta tuli välipaloista. Tyypillisimmät koulupäivän aikana syödyt välipalat olivat makeisia, suklaata, leipää, välipalapatukoita, hedelmiä tai sokeroituja virvoitusjuomia.

Tässä opinnäytetyössä nousi esiin, että tieto ruoan terveystieteistä motivoi 8.- ja 9. luokkalaisten syömään terveellisten ravitsemussuositusten mukaisesti. Yläkouluikäiset ottavat mielellään vastaan monipuolista tietoa ravitsemukseen liittyen. Vastauksissa he toivat esiin keinoja, jotka motivoivat heitä, faktatiedon, esimerkin, julisteet ja kampanjat. Haasteena yläkouluikäisten kohdalla on ravitsemukseen liittyvän monipuolisen tiedon antaminen tavalla, joka kohtaa heidät motivoivalla tavalla. Aikaisempien tutkimusten mukaan Hoppu ym. (2008: 154) mukaan muutosta toiminnassa motivoi tietämys siitä, että kasvuiässä oleva nuori tarvitsee enemmän ruokaa ja se millä tavoin tietynlainen ruoka vaikuttaa nuoren kehoon. Herättelevä informaatio innostaa joitakin tutustumaan aiheeseen. Koulussa tarjolla oleva monipuolinen ja houkutteleva ruoka saa nuoren syömään kouluruokaa paremmin.

Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan yläkouluikäisillä on tietoa terveellisen ravitsemuksen sisällöstä ja merkityksestä. Koulu on se ympäristö, jossa he viettävät suuren osan ajastaan päivän aikana. Koulu on merkittävässä roolissa ympäristönä esteettisyyden ja valintojen mahdollistamisen suhteen, jotka vaikuttavat ravitsemukseen liittyvien valintojen tekemiseen, erityisesti, kuinka ruoka on tarjolla ja millainen on koulun ruokailan viihtyisyys. Yläkouluikäisten valintoihin vaikuttavat eettiset arvot ja he haluavat tietää ruoan alkuperän, sisällön ja tuotantoketjun. Monikulttuuriset arvot nousevat esille ympäristöstä, jossa me elämme. Osa on tottunut erilaisiin ruokatottumuksiin jo omassa kodissaan.

Yläkouluikäiset arvostavat ravitsemukseen liittyvää faktatietoa. Lisäksi kampanjat, esimerkin anto ja julisteet motivoivat heitä. Koulussa terveystiedon opettaja ja kouluterveydenhoitaja ovat merkittävässä roolissa, siinä kuinka heidän antama tieto kohtaa nuoret

motivoivalla tavalla. Koulussa toimivien aikuisten on nostettava nuoren terveellinen ravitsemus fokukseseen. Nuoren terveys ja ravitsemus ovat yhteiskunnallisesti merkittävä asia.

Kotona vanhemmilla on tärkeä rooli nuoren terveellisten ravitsemustottumusten omaksumisessa. Koti on se paikka, jossa ravitsemukseen liittyvät tavat ja tottumukset omakсутaan jo varhaislapsuudessa. Vanhemmat voivat myös vaikuttaa siihen, minkälaisia valintoja nuori voi tehdä kotona ja vanhemmat toimivat myös omalla toiminnallaan esimerkkinä. Yläkouluikäiset nuoret tarvitsevat vanhempien huolenpitoa ja tukea ravitsemukseen liittyvissä asioissa, sillä he eivät ole vielä ikätasoltaan riittävän kypsiä huolehtiakseen täysin itsenäisesti omasta ravitsemuksestaan.

Haastattelun tulokset tukivat olemassa olevaa teoretietoa yläkouluikäisten liikunnan harrastamisesta ja ruutuajan käytöstä. Haastattelemamme yläkouluikäiset eivät täyttäneet liikunnan suosituksia kuin muutaman oppilaan kohdalla ja ruutuajaa he käyttivät yli suositusten. Haasteita liikunnan harrastamiselle oli eniten ajankäyttöön ja motivaatioon liittyvissä tekijöissä. Suurin osa yläkouluikäisistä oli tyytyväisiä omaan fyysiseen kuntoonsa, vaikka heillä oli vähän säännöllisiä liikuntaharrastuksia. Arkiliikunnan osuus oli kuitenkin yllättävän suuri. Tyypillistä oli, että liikunnallisia harrastuksia oli lopetettu juuri yläkoulussa. Ystävän merkitys korostui, olisi mukavampaa harrastaa liikuntaa yhdessä ystävän kanssa. Yläkouluikäiset tiesivät hyvin liikkumisen, istumisen ja ruutuajan määrään liittyvistä suosituksista. He tiesivät myös liikunnan, liiallisen istumisen sekä ruutuajan merkityksestä terveydelle. Haastattelun tuloksissa korostui se, että tässä ikävaiheessa liikunnallinen harrastus lopetetaan herkästi. Ruutuajaa eli tietokoneita, kännyköitä, pelejä ja tv:ä ottavat enemmän ja enemmän aikaa yläkouluikäisten elämässä vieden kohti passiivisempaa ja istuvampaa elämäntapaa. Yläkouluikäiset kuitenkin kokivat monia positiivisia asioita liittyen liikunnan harrastamiseen ja he tiesivät asian merkityksen terveydelle. Murrosiän tiedetään olevan ristiriitaista aikaa nuorelle. Tämä näkyy myös haasteena saada yläkouluikäiset jatkamaan harrastuksiaan liikunnan parissa.

Yläkouluikäisten liikkuminen on vähentynyt. Yksi haastattelussa esiin nousseista haasteista oli ajankäyttöön liittyvät ongelmat. Koulupäivät ovat yläkoulussa pitkiä ja läksyjä on paljon. Yläkouluikäiset kokivat haasteelliseksi harrastaa liikuntaa koska aika ja jaksaminen eivät riitä. Liikuntamahdollisuuksien ja liikuntalajien lisääminen koulun opetussuunnitelmaan voisi auttaa tässä haasteessa. Jos liikuntaa olisi esimerkiksi valinnaisena

oppiaineena enemmän tai liikunnan harrastustoiminta tuotaisiin kouluun koulupäivän yhteyteen, niin tämä helpottaisi ajankäyttöön ja jaksamiseen liittyviä paineita. Näin tuettaisiin lasten liikkumista ja ennaltaehkäistäisiin liikuntaharrastamisen lopettamista. Tämä tukisi yläkouluikäisten terveellistä elämäntapaa.

Yläkouluikäisten uneen liittyvät haastattelun tulokset olivat samansuuntaiset kuin artikkeleissaja teorian tiedossa unesta. Hyvä yöuni on terveyden kannalta keskeinen tekijä ja kaikki haastattelun yläkouluikäiset nuoret tämän tiesivät ja ymmärsivät.

Suurimmaksi haasteeksi uneen liittyen tämän ikäisillä nuorilla nousi iltaisin unen saamisen vaikeus. Haastatelluista nuorista nukahtamisvaikeuksien määrä oli suurempi 8. ja 9. luokkalaisilla kuin 7.luokkalaisilla, mutta joka luokkaryhmässä kärsittiin nukahtamisvaikeuksista. Toiseksi merkittäväksi haasteeksi nousi yläkouluikäisistä nuorten viikoittainen väsymys. Väsymys kertoo siitä, että unen määrä ei ole riittävä arkena tai riittävä kyseiselle yksilölle. Unen tarve on yksilöllinen tekijä.

Haastattelusta saatujen tulosten mukaan käy ilmi, että nuorten vuorokausirytmä oli viikonloppuisin erilainen kuin arkisin. Viikonloppuisin nuoret kertoivat nukkuvansa pidempään aamuisin, koska se on mahdollista. Mahdollista univajetta ja väsymystä pyrittiin ottamaan kiinni nukkumalla huomattavasti pidempään. Arkisin nuorilla unen määrää määrittää pitkälti koulun alku. Nuoret menivät nukkumaan arkisin vaihdellen kello 21.00 - 23.30. Yksilölliset erot yönun pitempissä ja nukkumaanmenoajoissa vaihtelivat. Osa nuorista koki oman unen määrän arkisin ajoittain riittämättömäksi. Nuorten unen määrä arkisin vaihteli 6,5 tunnista 12 tuntiin. Nuorten yöllä nukuttujen tuntien määrä ei ollut vakio joka yö, vaan saattoi vaihdella yksilöittäin.

#### 7.4 Tulosten hyödyntäminen

Tästä opinnäytetyön aiheesta oli laajalti aiempaa tutkimustietoa, joka tuki myös tässä opinnäytetyössä tekemämme haastattelun tuloksia. Tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää yläkouluissa, kouluterveydenhuollossa, kotona ja ennen kaikkea yläkouluikäisten keskuudessa. Nämä opinnäytetyön tulokset on suoraan hyödynnettävissä Umbrella-pelin kehittämiseen, jotta saadaan yläkouluikäisille terveyttä edistävä ja heitä innostava väline, joka vastaa heidän tiedon tarpeeseensa.

Nuoret ovat tärkeitä ja heitä pitäisi kuunnella. Nuoret ovat yhteiskunnallisesti tärkeässä roolissa tulevaisuuden tekijöinä. Heidät tulisi nostaa yhteiskunnassa keskiöön ja heidän terveyteen ja terveyden edistämiseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Ravitsemus, liikunta ja uni ovat nousseetkin julkiseen keskusteluun nuorten terveyttä edistävinä tekijöinä. Terveyden edistäjinä tänään tekemämme työ kantaa hedelmää vuosien päästä.

Aiheeseemme liittyvä teorian tieto, haastattelumme tulokset ja kokemuksemme kouluterveydenhuollon käytännön harjoittelusta tukivat toinen toistaan, sillä samat haasteet nousivat käytännön työssä esille. Tätä opinnäytetyötä tehdessämme huomasimme sanan ”haaste” merkityksen vaikeasti ymmärrettäväksi yläkouluikäisten kohdalla. Jos jatkaisimme tämän aiheen tutkimista, niin mieltisimme tarkasti synonyymia sanalle haaste. Tämä opinnäytetyön koko prosessi oli meille innostava ja opettavainen kokemus.

Jatkotutkimusajatuksena heräsi tarve kehittää laajan terveystarkastuksen avuksi terveydenhoitajalle työkalu Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen jo käytössä olevan kasiluokkaisen terveystarkastuksen lisäksi. Työkalun avulla nuoria motivoitaisiin syvällisemmin pohtimaan terveyttään ja omia terveysvalintojaan. Työkalu voisi olla nuoria kiinnostava web-sovellus.

Umbrella-yhteistyössä kehitteillä olevaan mobiilisovellukseen opinnäytetyömme tuo nuorten näkemyksiä ja kokemuksia terveydestä. Opinnäytetyömme tuo erityisesti esiin nuorten tarpeen saada monipuolista faktatietoa ravitsemuksen, liikunnan ja unen vaikutuksesta terveyteen.

## Lähteet

Aalberg, Veikko – Siimes Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi. Helsinki: Nemo.

British Journal of Nutrition. 2010. Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents: systematic review of published and 'grey' literature. Verkkodokumentti.

< [http://journals.cambridge.org/abstract\\_s0007114509993370](http://journals.cambridge.org/abstract_s0007114509993370) >. Luettu 6.3.2015

Chen, M Wang E.K. & Jeng, Y. 2006. Adequate sleep among adolescents is positively associated with health status and health related behaviours. BMC Public Health 6(59), 1-8.

Edwards, Jane U. – Mauch, Louis – Winkelman, Mark R. 2011. Relationship of nutrition and physical activity behaviors and fitness measures to academic performance for sixth graders in a Midwest city school district. Journal of School Health 81 (2). 65-73.

Eskola, Juhani 2014. Lasten ja nuorten terveys on keskimäärin hyvä, mutta erot ovat liian suuria. Terveyskirjasto. Duodecim. Verkkojulkaisu. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_osio=101&p\\_artikkeli=kol00223](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=101&p_artikkeli=kol00223)>. Luettu 16.10.2014

Fogelholm, Mikael 2010. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, Mikael – Vuori, Ilkka – Vasankari, Tommi (toim.): Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim. 76.

Gustafsson, M-L (2009). 10-12 –vuotiaiden uni ja unihäiriöt. Turun yliopisto, hoitotieteen laitos. Pro Gradu.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2008: Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2009: Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S. -Remes P. - Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Tammi.

Hoppu, Ulla - Kujala, Johanna – Lehtisalo, Jenni – Tapanainen, Heli – (toim.) Pietinen, Pirjo 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Helsinki. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008. SITRA KTL. 5-154.

Huttunen, Jussi 2012. Mitä terveys on? Terveyskirjasto. Duodecim. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903)>. Luettu 16.10.2014

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen - Julkunen, Katri 2009: Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Kasvun kumppanit. Lasten hyvinvointia vahvistamassa. Hyvät ruokailutottumukset syntyvät aikuisten pienistä teoista arjessa. Verkkodokumentti.

<[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon\\_tueksi/toimintatavat/hyvien\\_ruokailutottumuksien\\_tukeminen](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon_tueksi/toimintatavat/hyvien_ruokailutottumuksien_tukeminen)>. Luettu 3.11.2014

Kivimäki, Jutta 2014. Nuoruus. Vammaispalvelujen käsikirja. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<http://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/nuoruus>>. Luettu 14.9.2014.

Koskenvuo, Martti – Mattila, Kari 2009. Terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn periaatteet. Terveyskirjasto. Duodecim. Verkkodokumentti. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00001&p\\_haku=terveyden edistämisen#s1](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00001&p_haku=terveyden%20edistaminen#s1)>. Luettu 3.11.2014

Kouluterveyskysely 2013. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi 2005/2005 - 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Verkkodokumentti. <<http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>>. Luettu 13.10.2014

Kujala, Teija – Krause, Christina M. – Sajaniemi, Nina – Silven, Maarit – Jaakkola, Timo – Nyyssölä, Kari (toim.) 2012: Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neurokognitiiviteellinen näkökulma. Tilannekatsaus tammikuu 2012. Opetushallitus. Verkkomuistio. <[http://www.oph.fi/download/138958\\_Aivot\\_oppimisen\\_valmiudet\\_ja\\_koulunkaynti.PDF](http://www.oph.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.PDF)>. Luettu 9.10.2014 .

Kuula, A. 2006: Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Osa 1. Suositukset. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa T. Tammelin – J. Karvinen (toim.): Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 18- vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö: Nuori Suomi ry. 16 - 31.

Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. Jyväskylä: LIKES - tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto. Verkkodokumentti. Luettavissa: <<https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus/view>> Luettu 10.10.2014

Malmivaara, Antti 2011. Hallitus sopusoinnussa uuden terveyden määritelmän kanssa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Verkkodokumentti. <<http://www.thl.fi/fi/web/paatosenteko-talous-ja-palvelujarjestelma/talous/optimi-terveys-ja-sosiaalitalouden-utiskirje/2011/paakirjoitus-3/2011>>. Luettu 3.11.2014

Mannerheiminlastensuojeluliitto MLL. Terveyden edistämisen ohjelma 2009-2015. Verkkodokumentti. <[http://www.mll.fi/mll/toiminta/terveyden edistämisen ohjelma/](http://www.mll.fi/mll/toiminta/terveyden_edistamisen_ohjelma/)>. Luettu 3.11.2014

Mäntyranta, Taina – Kaila, Minna, 2008; 124:1507-13. Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä. Duodecim.

Nuoren uni – avain terveyteen ja sairauteen. Terveyden ja hyvinvoinnilaitos. Verkkodokumentti. <<http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/nuoren-uni-avain-terveyteen-ja-sairauteen>>. Luettu 5.3.2015.

Parviainen, L. 2005. Fokusryhmät. Ovaska, S. - Aula, A. - Majaranta, P. (toim.) Käytettävyydetutkimuksen menetelmät, 53-62. Tampereen yliopisto.

Pediatric Nursing. 2013. The School Wellness Nurse: A Model for Bridging Gaps In School Wellness Programs. Verkkodokumentti.

< <http://pediatricnursing.net/ce/2015/article390113017.pdf> >. Luettu 6.3.2015

Pietilä, Anna-Maija - Länsimies-Antikainen, Helena - Vähäkangas, Kirsi & Pirttilä, Tuula 2010. Terveyden edistämisen eettinen perusta. Teoksessa Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. A-M Pietilä (toim.) Helsinki. WSOY pro. 15-31.

Ruusuvuori, Johanna – Tiittula, Liisa (toim.) 2005: Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus Tampere.: Vastapaino.

Saarenpää-Heikkilä, O (2009) Koululaisten uniongelmia voidaan ehkäistä ennalta. Suomen lääkärilehti, vol. 64, 1-2, s.35 - 41.

Short, Michell A. Gradisar, Michael, Lack, Leon C. Wright, Helen R. Dohnt, Hayley. The sleep patterns and well-being of Australian adolescents, Journal of Adolescence 2013, volume 36, issue 1, pages 103-110.

Sosiaali- ja terveysministeriö STM. Terveyttä edistävä ruokavalio. Verkkodokumentti. <[http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta\\_ja\\_ravinto/ravinto](http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta_ja_ravinto/ravinto)>. Luettu 3.11.2014

Suomen sydänliitto ry. Hyvä välipala. Verkkodokumentti. <[http://www.hyvavalipala.fi/hyvavalipala/yleista\\_tietoa/fi\\_FI/hyva\\_valipala/](http://www.hyvavalipala.fi/hyvavalipala/yleista_tietoa/fi_FI/hyva_valipala/)>. Luettu 3.11.2014

Suomisanakirja. Verkkosivusto <<http://www.suomisanakirja.fi/terveys>>. Luettu 16.10.2014

Syvöja, Heidi – Kantomaa, Marko – Laine, Kaarlo – Jaakkola, Timo – Pyhältö, Kirsi – Tammelin, Tuija 2012: Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus - lokakuu 2012. Helsinki: Opetushallitus. Verkkojulkaisu <[http://www.oph.fi/download/144729\\_Liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2.pdf](http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf)>. Luettu 19.10.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia. Kasvun kumppanit. Lasten hyvinvointia vahvistamassa. Verkkodokumentti <[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan\\_edistaminen](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen)>. Luettu 10.10.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Liikunta, ravinto ja lepo. Verkkodokumentti. <<http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopaketit/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattisessa-koulutuksessa/liikunta-ravinto-ja-lepo>>. Luettu 3.11.2014

Terveyttä ruoasta – suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Verkkodokumentti. <[www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/.../ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_we](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/.../ravitsemussuositukset_2014_fi_we)>. Luettu 17.10.2014

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli, 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus.

Urrila A. & Pesonen A.-K. Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Artikkel. Suomen Lääkärilehti. 40/2012 vs

Valtonen, Anu 2005. Ryhmäkeskustelut - Millainen metodi? Teoksessa Ruusuvuori, Johanna – Tiittula, Liisa (toim.) : Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino: 223 - 224.

Vilka, Hanna 2005: Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

## Saatekirje

Hyvät huoltajat ja nuori,

Suomalaisten lasten ja nuorten terveys on tutkimusten perusteella yleisesti ottaen hyvä. Tutkimuksista käy kuitenkin ilmi, että nuoret eivät ole niin terveitä kuin he voisivat olla. Terveyserot riippuvat paljon muun muassa sukupuolesta, iästä ja taloudellisista tilanteista. Tämän vuoksi on tärkeää osallistaa nuoria ja selvittää heidän omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan terveydestä, terveyshaasteista sekä ymmärryksestä ja siitä, kuinka he voivat itse ylläpitää ja edistää omaa terveyttään itselleen sopivimmalla tavalla.

Teemme opinnäytetyötä aiheesta ”Yläkouluikäisten nuorten haasteista ja ymmärryksestä ravinnon, liikunnan ja unen vaikutuksista terveyteen”. Opinnäytetyömme on osa Umbrella – yhteistyötä, jota tehdään yhdessä Metropolia ammattikorkeakoulun, Helsingin yhteislyseon, Helsingin kaupungin ja japanilaisen Tokushiman yliopiston kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa sisällöllistä tietoa pelimuotoiseen mobiilisovellukseen, jonka Metropolia amk:n insinööriopiskelijat suunnittelevat omassa opinnäytetyössään. Tulevaisuudessa, keräämiemme tietojen ja tulosten pohjalta, nuori voi tallentaa tietoja omasta terveydestä. Tämä mahdollistaa oman terveydentilan tarkemman seuraamisen ja helpottaa huolestuttavien asioiden puheeksiottamista esimerkiksi kouluterveydenhoitajan tai lääkärin kanssa.

Opinnäytetyötä varten haastattelemme Helsingin yhteislyseon nuoria 4-5 hengen ryhmissä. Haastattelut toteutetaan marraskuun 2014 aikana ja haastattelukertoja on yksi. Haastattelussa kysytään nuoren mielipiteitä, kokemuksia, tietoja ja ajatuksia terveydestä. Nuoren osallistuminen haastatteluun on tärkeää, jotta saamme luotettavaa tietoa oikealta kohderyhmältä. Toivomme teidän suhtautuvan myönteisesti haastatteluun. Haastattelut nauhoitetaan myöhempää käsittelyä varten. Tallenteet tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua. Haastatteluun osallistuvan nuoren henkilöllisyys ei tule esille opinnäytetyön prosessin missään vaiheessa, eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa raportista.

Pyydämme teitä ystävällisesti palauttamaan suostumuslomakkeen (lomakkeen alaosassa) allekirjoitettuna nuoren omalle luokanvalvojalle viimeistään 12.11.2014.

Mikäli teillä on mitään tahansa kysyttävää, tietoja antaa ohjaajamme TtT, yliopettaja Anne Nikula ([anne.nikula@metropolia.fi](mailto:anne.nikula@metropolia.fi)) ja allekirjoittaneet.

Helsingissä 06.11.2014

Ystävällisin terveisin,

Terveydenhoitajaopiskelijat

Sisko Hilska [sisko.hilska@metropolia.fi](mailto:sisko.hilska@metropolia.fi)

Tiina Holck [tiina.holck@metropolia.fi](mailto:tiina.holck@metropolia.fi)

Jutta.Kahelin [jutta.kahelin@metropolia.fi](mailto:jutta.kahelin@metropolia.fi)

## SUOSTUMUS

Suostun siihen, että lapseni \_\_\_\_\_ (etu- ja sukunimi) saa osallistua opinnäytetyötä tekevien Metropolia amk:n terveydenhoitajaopiskelijoiden Sisko Hilskan, Tiina Holckin ja Jutta Kahelinin suorittamaan haastatteluun Helsingin yhteislyseossa.

kyllä  ei 

Suostun osallistumaan opinnäytetyötä tekevien Metropolia amk:n terveydenhoitajaopiskelijoiden Sisko Hilskan, Tiina Holckin ja Jutta Kahelinin suorittamaan haastatteluun Helsingin yhteislyseossa

kyllä  

Suostumme haastattelun tallentamiseen.

kyllä  ei 

Suostumme siihen, että opinnäytetyön tuloksia saa julkaista artikkeleissa ja esityksissä kansallisissa ja kansainvälisissä-konferenssi ja -koulutuspäivissä. Yksittäinen haastateltava ei ole tunnistettavissa raporteissa.

kyllä  ei 

Paikka ja aika

---

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Nuoren allekirjoitus ja nimenselvennys

## Teema 1. Ravitseminen

Kouluterveyskyselyn koko maata kattavien tulosten mukaan 7., 8. ja 9. luokkalaisten hyvinvointia kartoittavassa tutkimuksessa koetun terveyden mittaamisessa: 57% syö aamupalan arkiaamuisin, 55% ei syö yhteistä ateriaa iltapäivällä tai illalla, 43% ei syö aamupalaa joka arkiaamu, 34% ei syö koululounasta päivittäin, 69% ei syö kaikkia aterioita kouluruoalla, 20% syö makeisia koulussa vähintään kerran viikossa ja 12% juo koulussa energiajuomia vähintään kerran viikossa. ( Kouluterveyskysely 2013.)

### **Miten te koette, minkälaisia haasteita koette ravitsemukseen liittyen?**

- 1. Mitä haasteita liittyy aamupalan syömiseen ennen kouluun lähtöä?**
- 2. Mitä haasteita liittyy koululounaan syömiseen?**
- 3. Mitä haasteita liittyy hedelmien, marjojen ja vihannesten syömiseen välipalaksi?**
- 4. Mikä voisi motivoida koululaisia syömään terveellisten ravitsemussuositusten mukaisesti?**

#### Aamupala

1. Syötkö päivittäin aamupalan ennen kouluun lähtöä?
2. Mitä syöt aamupalalla?
3. Minkälainen vaikutus terveellisellä aamupalalla on jaksamiseen päivän aikana?

#### Lounas

4. Syötkö lautasmallin mukaisesti lounaalla?
5. Syötkö päivittäin lounaan koulussa tai kotona viikonloppuisin?
6. Millä tavoin voisi vaikuttaa, jotta koulussa lounaan syöminen lisääntyisi?

#### Välipala

7. Syötkö terveellisen välipalan päivittäin?
8. Syötkö hedelmiä, kasviksia tai marjoja päivittäin?
9. Syötkö päivittäin sokeripitoisia välipaloja tai energiapitoisia juomia?

## Päivällinen

10. Syötkö päivittäin päivällisen?
11. Syötkö lautasmallin mukaisesti päivällisellä?
12. Syöttekö kotona yhdessä päivällisen arkisin ja viikonloppuisin kotona?

## Iltapala

13. Syötkö päivittäin iltapalan ja millaisen iltapalan?

## Haasteet

14. Miten terveelliset ravitsemustottumukset vaikuttavat yläkouluikäisen terveyteen?
15. Miten epäterveelliset ravitsemustottumukset vaikuttavat yläkouluikäisen terveyteen?
16. Mitkä voisi motivoida syömään terveellisten ravitsemussuosittelujen mukaisesti yläkouluikäistä?
17. Mikä voi olla yläkouluikäiselle esteenä terveellisten ravitsemustottumusten toteutumiselle?

## Teema 2. Liikunta

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on antanut suositukset nuorten liikunnan määrälle ja rajoitukset yhtäjaksoiselle istumiselle Yläkouluikäisen tulisi liikkua 1-2 h päivittäin monipuolisesti ja yli 2 tunnin yhtäjaksoista istumista tulisi välttää. Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

### **Millaisia haasteita koette liittyvän yläkouluikäisten liikuntaan?**

- 1. Millaiseksi koet oman liikkumisesi määrän?**
- 2. Mikä voisi olla esteenä yläkouluikäisten liikunnan harrastamiselle?**
- 3. Mikä voisi motivoida yläkouluikäisiä liikkumaan enemmän?**
- 4. Minkälaisia haasteita terveydelle tuo liian vähäinen liikunta ja liiallinen istuminen?**

### Liikunnan harrastaminen

4. Millaista liikuntaa harrastat viikottain vai har rastatko mitään liikuntaa?
5. Harrastatko sellaista liikuntaa, jossa hengästyit ja hikoilet ja syke nousee? Kuinka usein?
6. Minkälainen on mielestäsi oma fyysinen kun tosi?

### Hyötyliikunta

7. Hyötyliikunnalla on tärkeä rooli terveydelle. Kuljetteko koulumatkat kävellen tai pyörällä vai jollain muulla keinoin?
8. Kuinka paljon vietät aikaa ruudun ääressä (tietokone, pelit, tv, kännykkä) päivittäin?

### Liikunnan merkitys

9. Tiedätkö millaisia terveyshaittoja liikunnan puute aiheuttaa yläkouluikäisille?
10. Millaisia positiivisia asioita liikunnan harrastaminen saa aikaan?

### Teema 3. Uni

Tutkimukset osoittavat, että uni on hyvin tärkeä terveyden ja hyvinvoinnin indikaattori lapsilla ja nuorilla. Riittävä uni (riittävä uni on määritelty 6-10 tuntiin säännöllistä unta) on kriittinen tekijä nuorten terveydessä ja terveystyössä.

#### Uni ja terveys

- 1. Minkälaisia haasteita koet uneen liittyen?**
- 2. Millaiseksi koet unen määräsi?**
- 3. Millainen on mielestäsi unen laatusi?**
- 4. Mikä on käsityksesi siitä miksi uni on tärkeää?**

#### Unen määrä

5. Kuinka monta tuntia nukut yleensä arkipäivänä?
6. Kuinka monta tuntia nukut yleensä viikonloppuna?
7. Mihin aikaan menet nukkumaan arki-iltaisinkin/koulupäivinä?

#### Unen laatu

8. Tunnetko itsesi kouluamuisin pirteäksi?
9. Väsyttääkö sinua päivisin?
10. Miten usein koet itsesi väsyneeksi?

Liitetaulukko 1. Sisällönanalyysin yhteenvedotaulukko koululuokittain eriteltynä

## 7.luokkalaiset

| Alaluokka   | Yläluokka                       | Yhdistävä luokka  |
|---|---------------------------------|---|
| <b>Yläkouluiikäisen kokemus ravitsemuksen haasteista terveydelle</b>                        |                                 |   |
| Haasteet terveellisen ravitsemuksen toteuttamiselle   | Haasteet                        | 7. luokkalaisten kokemuksia terveellisen ravitsemuksen toteutumiseen liittyvistä haasteista sekä merkityksestä terveydelle. |
| Aamupalan syömisen kartoitus  | Ruokailutottumukset             |   |
| Koululounaan syömisen kartoitus   |                                 |   |
| Marjojen, vihannesten ja hedelmien syömisen kartoitus välipalaksi                           |                                 |   |
| Keinot motivoida syödä terveellisemmin  | Motivaatio                      |   |
| <b>Yläkouluiikäisen kokemus liikunnan haasteista terveydelle</b>                            |                                 |   |
| Haasteet liikunnan harrastamiselle  | Liikuntaan liittyvät haasteet   | 7. luokkalaisten kokemuksia liikunnan harrastamisesta ja siihen liittyvistä haasteista sekä merkityksestä terveydelle.      |
| Liikkumisen määrän kartoitus<br>Liikunnan harrastaminen<br>Oman ruutuajan käytön pohtiminen | Oma fyysinen kunto              |   |
| Keinot lisätä motivaatioita liikkumiseen  | Motivaatio                      |   |
| <b>Yläkouluiikäisen kokemus unen haasteista terveydelle</b>                                 |                                 |   |
| Nukahtamisvaikeudet   | Uneen liittyviä haasteita       | 7.luokkalaisten kokemuksia ja uneen liittyvistä haasteista sekä merkityksestä terveydelle.                                  |
| Nukkuminen ja nukahtaminen sujuvaa  |                                 |   |
| Vaihteleva nukahtamisaika   | Nukkumaanmeno aika arkipäivisin |   |
| Säännöllinen rytmi  |                                 |   |
| Riittävät yöunet  | Unen määrä                      |   |
| Ei väsymystä  | Unenlaatu                       |   |
| Ajoittain väsymystä   |                                 |   |
| Unen tärkeyden pohtiminen   | Tieto unesta                    |   |
| Vaihteleva unen määrä   | Unen määrä                      |   |
| Unen määrä melko vakio  |                                 |   |
| Unen määrä pidempi kuin arkisin   |                                 |   |

## 8.luokkalaiset

| Alaluokka   | Yläluokka                       | Pääluokka  |
|---|---------------------------------|--|
| <b>Yläkouluikäisen kokemus ravitsemuksen haasteista terveydelle</b>   |                                 |  |
| Haasteet terveellisen ravitsemuksen toteuttamiselle   | Haasteet                        | 8. luokkalaisten kokemuksia terveellisen ravitsemuksen toteutumiseen liittyvistä haasteista sekä merkityksestä terveydelle |
| Haasteet monipuolisen aamupalan syömiselle  | Ruokailutottumukset             |  |
| Koululounaan syömisestä kartoitus   |                                 |  |
| Hedelmien, marjojen ja vihannesten syömisestä kartoitus välipalaksi   |                                 |  |
| Keinot motivoida syödä terveellisesti   | Motivaatio                      |  |
| <b>Yläkouluikäisen kokemus liikunnan haasteista terveydelle</b>   |                                 |  |
| Esteet/ Haasteet liikunnan harrastamiselle  | Liikuntaan liittyvät haasteet   | 8. luokkalaisten kokemuksia liikunnan harrastamisesta ja siihen liittyvistä haasteista sekä merkityksestä terveydelle.     |
| Liikkumisen määrän kartoitus  | Oma fyysinen kunto              |  |
| Keinot lisätä motivaatioita liikkumiseen<br>Liikunnan harrastamiseen liittyvät positiiviset asiat<br>Tiedot terveyshaasteista | Motivaatio<br><br>Tiedot        |  |
| <b>Yläkouluikäisen kokemus unen haasteista terveydelle</b>  |                                 |  |
| Nukahtamisvaikeudet   | Uneen liittyviä haasteita       | 8.luokkalaisten kokemuksia ja uneen liittyvistä haasteista sekä merkityksestä terveydelle.                                 |
| Nukkuminen ja nukahtaminen sujuvaa  |                                 |  |
| Riittävät yöunet  | Unenmäärä                       |  |
| Säännöllinen rytmi  | Nukkumaanmeno aika arkipäivisin |  |
| Unen tärkeyden pohtiminen   | Tieto unesta                    |  |

## 9.luokkalaiset

| Alaluokka  | Yläluokka                       | Pääluokka  |
|--|---------------------------------|--|
| <b>Yläkouluiikäisen kokemus ravitsemuksen haasteista terveydelle</b>                       |                                 |  |
| Haasteet terveellisen ravitsemuksen toteutumiseksi   | Haasteet                        | 9. luokkalaisten kokemuksia terveellisen ravitsemuksen toteutumiseen liittyvistä haasteista sekä merkityksestä terveydelle |
| Haasteet monipuolisen aamupalan syömiselle   | Ruokailutottumukset             |  |
| Koululounaan syömisen kartoitus  |                                 |  |
| Hedelmien, marjojen ja vihannesten syömisen kartoitus välipalaksi                          |                                 |  |
| Keinot lisätä motivaatiota syödä terveellisesti  | Motivaatio                      |  |
| <b>Yläkouluiikäisen kokemus liikunnan haasteista terveydelle</b>                           |                                 |  |
| Haasteet liikunnan harrastamiselle   | Liikuntaan liittyvät haasteet   | 9. luokkalaisten kokemuksia liikunnan harrastamisesta ja siihen liittyvistä haasteista sekä merkityksestä terveydelle.     |
| Liikkumisen määrän kartoitus<br>Oman kunnon pohtiminen<br>Oman ruutuajan käytön pohtiminen | Oma fyysinen kunto              |  |
| Keinot lisätä motivaatioita liikkumiseen   | Motivaatio                      |  |
| Tiedot terveyshaitoista jos liian vähän liikuntaa ja liian paljon istumista                | Tiedot                          |  |
| <b>Yläkouluiikäisen kokemus unen haasteista terveydelle</b>                                |                                 |  |
| Nukahtamisvaikeudet  | Uneen liittyviä haasteita       | 9.luokkalaisten kokemuksia ja uneen liittyvistä haasteista sekä merkityksestä terveydelle.                                 |
| Vaihteleva nukahtamisaika  | Nukkumaanmeno aika arkipäivisin |  |
| Säännöllinen rytmi   |                                 |  |
| Riittämätön yöuni  |                                 |  |
| Vaihteleva yöunen määrä  | Unen määrä                      |  |
| Unen tärkeyden pohtiminen  | Tieto unesta                    |  |
| Unen määrä sama kuin arkipäivisin  | Unen määrä                      |  |
| Unen määrä pidempi kuin arkisin  |                                 |  |
| Usein väsymystä  | Unenlaatu                       |  |
| Ajoittain väsymystä  |                                 |  |