

Haapasalo Aino-Maija & Mattila Liisamaija

”CHALLENGE YOURSELF! HAAST NY ITTES VOIMAA HYVI!”  
HYVINVOINTIVIIKKO KAARISILLAN YHTENÄISKOULUN  
YHDEKSÄSLUOKKALAISILLE

Hoitotyön koulutusohjelma

2015

”CHALLENGE YOURSELF! HAAST NY ITTES VOIMAA HYVI! ”  
HYVINVOINTIVIIKKO KAARISILLAN YHTENÄISKOULUN  
YHDEKSÄSLUOKKALAISILLE

Haapasalo, Aino-Maija  
Mattila, Liisamaija  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Toukokuu 2015  
Ohjaaja: Mikkonen-Ojala, Tiina  
Sivumäärä:79  
Liitteitä:12

Asiasanat: Nuoruus, projektimainen opinnäytetyö, terveyden lukutaito, terveystas-  
tus, opetus ja ohjaus

---

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida hyvinvointia edistävä teemaviikko Kaarisillan yhtenäiskoulun yhdeksäsluokkalaisille. Tarkoituksena oli tukea nuorten hyvinvointia ja antaa nuorille tietoa mm. mielenterveyttä suojaavista tekijöistä sekä huomioida nuoruusiän kehityshaasteet. Teemaviikon aiheet muodostuivat THL:n kouluterveyskyselyn 2013 vastauksien perusteella. Kouluterveyskyselyn vastauksista pinnalle nousivat heikot tiedot seksuaaliterveydestä, terveyden ja liikunnan puutteellisuus sekä päihteidenkäyttö.

Teemaviikon aihe- ja teoriaosuusiksi valittiin liikunta, ravitseminen, seksuaalisuus ja päihteet. Teemaviikko piti sisällään luentoja, toiminnallisia opetustehtäviä, ehkäisyneuvolaan tutustumisen ja ammattiuurheilijan haastattelun. Sosiaalista mediaa käytettiin motivoimaan nuoria teemaviikkoon. Jokaisella teemapäivällä oli oma tavoitteensa, joihin kuului ongelmaratkaisutaitojen vahvistaminen, tiedon sekä taidon lisääminen, muutoksien vastaanottaminen ja aikuisuuteen kehittyminen. Tavoitteena oli saada nuoret edistämään omaa hyvinvointiaan huomioimalla elämäntapojen vaikutus omaan terveyteen.

Teemaviikon palautelomakkeiden perusteella erityisesti seksuaalisuuden teemapäivää pidettiin hyödyllisenä ja aiheesta olisi haluttu lisää tietoa. Jatkotutkimuksena voisi tehdä kyselyn, jossa kartoitettaisiin nuorten seksuaalisuutta, seurustelua ja ihmissuhteita. Kyselyiden perusteella voisi järjestää teemapäiviä. Nuorten vanhemmille voisi järjestää vanhempainiltoja nuorten seksuaalisesta kehityksestä vanhempien silmin.

## ”CHALLENGE YOURSELF! CHALLENGE YOURSELF TO FEEL WELL!” A WELFARE THEME WEEK FOR THE NINTH GRADERS OF KAARISILTA COMPREHENSIVE SCHOOL

Haapasalo, Aino-Maija

Mattila, Liisamaija

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

May 2015

Supervisor: Mikkonen-Ojala, Tiina

Number of pages: 79

Appendices: 12

Keywords: youth, project-based thesis, health literacy, health education, teaching and guidance

---

The purpose of this project-based thesis was to design, execute and evaluate a theme week for the ninth graders of Kaarisilta Comprehensive School, which was conducive to welfare. The purpose was to support the wellbeing of the youngsters and to provide them with information that will, for example, protect the welfare of their mental health and to acknowledge the challenges of the developmental stage of youth. The topics of the theme week were formed from the 2013 National Institute for Health and Welfare's (THL) questionnaire for School Health Promotion's answers. From the answers, topics that arose were the weak knowledge of sexual wellbeing, the deficiency of health, sports and exercise as well as the use of intoxicants.

The topic and theory sections chosen for the theme week were exercise, nutrition, sexuality and intoxicants. The theme week included lectures, functional educational assignments, tour of a contraceptive clinic and an interview given by a professional athlete. Social media was used to motivate the youngsters to the theme week. Every theme day had its independent goals, which included reinforcing problem-solving skills, increasing of knowledge and skills, accepting of change and developing into adulthood. The aim was to make the youngsters promote their wellbeing by acknowledging the connection between lifestyle and health.

According to the feedback forms, especially the theme day for sexuality was considered useful and more information about sexuality would have been appreciated. As a further study, one could perform a questionnaire that would chart sexuality, dating and relationships of the youth. Theme days could be arranged on the basis of the questionnaires. Parents' meetings could be held for the parents of the youngsters about the sexual development of the youngsters.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	NUORUUS.....	7
3	TERVEYDEN LUKUTAITO JA TERVEYSKASVATUS .....	9
4	OPETUS JA OHJAAMINEN .....	10
4.1	Esittävä ja keskusteleva luokkaopetus .....	10
4.2	Havainnollistava ja aktivoiva opetus .....	12
5	LIIKUNTA.....	13
5.1	Fyysiset vaikutukset.....	13
5.2	Psyykkiset vaikutukset.....	15
5.3	Sosiaaliset vaikutukset .....	16
5.4	Liikuntasuositus .....	17
6	NUORTEN RAVITSEMUS .....	17
6.1	Nuorten ruokailutottumukset .....	18
6.2	Nuorten ylipaino .....	21
6.3	Suosituksia ravitsemuksesta.....	23
6.4	Ateriarytmi .....	27
7	SEKSUAALISUUS.....	28
7.1	Nuorten seksuaalisuuden kehitys.....	28
7.2	Seksuaalisuuden portaat.....	29
7.3	Seurustelu.....	31
7.4	Seksuaalinen suuntautuminen.....	32
7.5	Ehkäisymenetelmiä .....	33
7.6	Sukupuolinen häirintä .....	35
7.7	Ehkäisyneuvola Porissa .....	36
8	PÄIHTEET .....	36
8.1	Päihteidenkäytön aloittamisen riskitekijät ja sosiaalinen paine.....	40
8.2	Ehkäisevä päihdetyö .....	43
9	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA YHTEISTYÖTAHO .....	44
10	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....	45
10.1	Projektimainen opinnäytetyö .....	45
10.2	Opinnäytetyön vaiheistus.....	46
10.3	Hyvinvointiviikon suunnittelu .....	49
10.4	Hyvinvointiviikon toteutus .....	53
10.4.1	Liikuntatunnit .....	53
10.4.2	Ravitsemustunnit .....	57
10.4.3	Seksuaalisuustunnit .....	62

10.4.4	Päihdetunnit.....	66
11	OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI .....	69
	LÄHTEET.....	72
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Nuoruus on aikaa, jolloin elämäntavat alkavat muodostua. Toisilla elämäntavat ovat hyvinvointia edistäviä ja toisilla haittaavia. Nuoruudessa omaksutut elämäntavat, ihmissuhteet ja koulutus luovat pohjaa aikuisiän hyvinvoinnille. Yhteiskunnan panostus lasten ja nuorten terveyteen on investointia tulevaisuuteen ja tulevaan työvoimaan. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2010, 4.)

Terveyden edistämisen tarkoituksena on lisätä terveyttä ja toimintakykyä, vähentää terveysongelmia ja kaventaa terveyseroja. Antamalla tietoa ja opettamalla taitoja voidaan vaikuttaa valintoihin, jotka edistävät terveyttä. Terveyden edistämisen tavoitteiden selvittämiseksi kartoitetaan kohderyhmän terveystilanne, joka voi käsittää mm. sairastavuuden, liikunnan, ravinnon, päihteiden käytön ja syrjäytymisen. (Perttilä 2006, 12-14.)

Opinnäytetyömme oli parityönä projektimuotoisena toteutettu teemaviikko Porin Kaarisillan yhtenäiskoulun yhdeksäsluokkalaistalle. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli edistää nuorten hyvinvointia. Aiheitamme olivat liikunta, ravitsemus, syrjäytyminen ja jatko-opinnot, seksuaalisuus ja päihteet. Aihealueet perustuivat THL:n vuoden 2013 kouluterveyskyselyn Kaarisillan koulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten vastauksiin ja sieltä esiin tulleisiin ongelmakohtiin. Tässä opinnäytetyössä käsitellään liikunnan, ravinnon, seksuaalisuuden ja päihteiden aihealueita. Teemaviikon aikana kävimme Kaarisillan koululla viikon jokaisena päivänä pitämässä tunteja edellä mainituista aiheista.

Valitsimme kohderyhmäksi 9. luokkalaisten, jotka olivat pian siirtymässä jatko-opintoihin. Tällä hetkellä 9.-luokkalaisten syrjäytyminen on ollut pinnalla, joten halusimme ennaltaehkäistä näitä ongelmia ja tukea nuorten positiivista mielenterveyttä. Saimme Kaarisillan yhtenäiskoulun terveydenhoitajalta Terveyden- ja hyvinvointilai-

toksen kouluterveyskyselyn tulokset vuodelta 2013, joiden perusteella lähdimme työstämään teemaviikon aiheita. Kouluterveyskysely käsitteli laajasti nuorten terveyttä, kouluasioita ja elämäntapoja. Tulosten perusteella saimme jonkinlaisen käsityksen nuorten asioista ja pystyimme tarkastelemaan, mitkä asiat voisivat vaatia lisäpanostusta ja mihin voisi puuttua. Pinnalle nousivat heikot tiedot seksuaaliterveydestä sekä kokemuksia seksuaalisesta häirinnästä, terveyden ja liikunnan puutteellisuus sekä päihteidenkäyttö. Lisäksi halusimme käsitellä myös syrjäytymistä ja kiusaamista.

Lähdimme rakentamaan viisi erilaista aihekohtaista päivää. Jaoin aiheet kuuteen eri aiheeseen, niin, että jokainen opinnäytetyöryhmän tekijöistä tekee kaksi aihekokonaisuutta. Aino-Maija Haapasalo käsittelee ravitsemuksen ja päihteet, Liisamaija Mattila liikunnan ja seksuaaliterveyden.

Opinnäytetyön teoreettisessa osassa Aino-Maija käsittelee: terveyden lukutaitoa, ohjausta ja opettamista sekä teemapäivien teoriaosuudet: ravitsemuksen sekä päihteet. Liisamaija käsittelee teoriaosuudessa: nuoruutta, terveystkasvatusta sekä teemapäivien teoriaosuuksia: liikunta sekä seksuaalisuus.

## 2 NUORUUS

Nuoruus on aikaa, jolloin nuori siirtyy lapsuudesta aikuisuuteen. Matka aikuisuuteen tapahtuu jokaisella nuorella yksilöllisesti. Ihminen on haavoittuvainen nuoruusiässä. Fyysistä ja psyykkistä kehitystä tapahtuu nuoruudessa huomattavasti. Nuori antaa suuntaa elämälleen harrastuksilla, ihmissuhteilla, koulutyöllä ja koulutusvalinnoilla. Nuoruuden valinnat luovat pohjaa tulevaisuuden elämälle. Nuoruuden käsite on muuttunut ja nykyajan tutkimustieto osoittaa, että nuoruus on enemmänkin jatkuvaa ja asteittaista, eikä valtaosa nuorista käy läpi erityistä nuoruuden kriisiä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 142.) Suomen lain mukaan nuorilla tarkoitetaan alle 29-vuotiaita (Nuorisolaki 72/2006, 2§).

Nuoruusikä on jaettu kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus, varsinainen nuoruus ja jälkinuoruus. Varhaisnuoruudessa nuori on noin 12- 14-vuotias. Varhaisnuoruus voi olla myrskyisää aikaa, jolloin puberteetin tuomat muutokset saattavat aiheuttaa hämmennystä. Nuori elää ristiriidan keskellä ja haluaisi itsenäistyä ja opetella eriytymään vanhemmista. (Väestöliiton www-sivut 2015a.) Hormonitoiminnan vuoksi tapahtuvat fyysiset muutokset. Kasvunpyrähdysten saa aikaan kasvuhormonin lisääntynyt tuotanto. Estrogeenin ja testosteroni pitoisuuksien kasvaminen saa aikaan sukukypsyyden kasvamisen. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 73.)

Varsinaisessa nuoruudessa nuori on noin 15 – 17 -vuotias, jolloin nuoren persoonallisuus alkaa selkeytyä samaistumalla ikätovereihinsa sekä vanhempiinsa. Nuori alkaa sopeutua ruumiinkuvaansa. Tässä ikävaiheessa keskeistä on seksuaalinen kehitys. Jälkinuoruudessa nuori on 18 – 22 -vuotias, jolloin nuoren empatiakyky on lisääntynyt ja nuori osaa ottaa muut huomioon. Nuori alkaa ottaa vastuuta itsestään ja tekee tärkeitä valintoja tulevaisuuden suhteen. Nuori osaa sijoittaa itsenä osaksi yhteiskuntaa. (Väestöliiton www-sivut 2015a.)

Nuoruusiässä minäkuva muuttuu ja monipuolistuu. Uudet haasteet nuoruudessa muokkaavat ja rakentavat lapsuudessa kehittynyttä minäkuva. Nuori alkaa nähdä itsessään fyysisiä, sosiaalisia, kognitiivisia ja emotionaalisia puolia. Nuoruuden kehityshaasteena pidetään autonomiaa eli itsenäisyyden sekä erillisyyden löytämistä. Nuoruudessa nuori alkaa selviytyä enemmän itsenäisemmin ja etsii erillisyyttä vanhemmista. (Nurmiranta ym. 2009, 76.)

Nuoruuden kehitystehtävät on ryhmitelty sisäisiksi, itsenäisyyttä korostaviksi kehitystehtäviksi sekä ulkopuolelta tuleviksi kehitystehtäviksi: oman ruumiin hyväksyntä ja sen hallinta ja käyttö, kypsä suhde molempiin sukupuoliin, oman sukupuolen mukainen roolin löytäminen, tunne-elämän itsenäisyys suhteessa omiin vanhempiin ja muihin aikuisiin, valmius perheen perustamiseen, oman moraalin ja arvomaailman kehittäminen sekä sosiaalisesti vastuullinen toiminta (Nurmiranta ym. 2009, 76). Nuoruuden kehitystehtävien onnistunut läpikäyminen mahdollistaa hyvinvoinnin ja myöhemmän myönteisen kehityksen (Nurmi ym. 2014, 149).



### 3 TERVEYDEN LUKUTAITO JA TERVEYSKASVATUS

Maailman terveysjärjestön (WHO 2015) mukaan terveyden lukutaidolla tarkoitetaan yksilöiden tiedollisia ja sosiaalisia taitoja hankkia tietoa sekä ymmärtää ja käyttää sitä terveyttä edistävällä ja ylläpitävällä tavalla. Se siis tarkoittaa kykyä lukea, ymmärtää, kommunikoida ja hyödyntää terveyttä koskevaa tietoa elämän eri vaiheissa. Tähän voidaan vielä lisätä kyky ilmaista asioita kirjallisesti, tulkita numeraalisia tietoja, esimerkiksi lääkeohjeita ja ravintoarvoja, sekä puhua ja kuunnella ymmärrettävästi. Ihminen, joka omaa terveyden lukutaidon, tunnistaa tiedontarpeensa, etsii ja löytää tiedonlähteitä ja niistä tarpeellista tietoa, arvioi tiedon laatua ja käyttää löytämäänsä tietoa päätösten tekoon. Tällainen ihminen voi elää terveellisesti ja osaa käyttää oikeanlaisia terveystalvveluja sekä osaa toimia oikein saatujen ohjeiden mukaan. (Niemelä, Ek & Huotari 2012, 152-153.)

Terveyden lukutaito voidaan jakaa kolmeen eri tasoon. Perustavassa terveyden lukutaidossa yksilö vastaanottaa passiivisesti terveystalvveluuta. Talvveluuta on saatavilla ja ihminen kokee ymmärtävänsä sen sisällön. Vuorovaikutteinen lukutaito taas vaatii yksilöltä tiedollista kyvykkyyttä ja mahdollisuutta menetellä saadun terveystalvveluun mukaisesti. Kriittinen terveyden lukutaito sisältää kykyä analysoida terveystalvveluuta kriittisesti ja sen avulla henkilö pystyy yksilölliseen kuten yhteisölliseenkin toimintaan. Nämä kolme, perustava, vuorovaikutteinen ja kriittinen terveyden lukutaito, voidaan ajatella kokonaisuutena ja voimavarana, joka tulisi sisällyttää jo peruskoulun opetukseen. (Niemelä ym. 2012, 153.) Tämän opinnäytetyön teemavii-kolla pyrimme ottamaan nämä kolme osaa huomioon ja haastamme nuoria myös itse ajattelemaan terveyttään ja kuinka he voivat itse edistää omaa hyvinvointiaan. Kriittinen terveyden lukutaito on tänä päivänä tärkeässä roolissa, sillä internetistä löytyy paljon tietoa ja osa talvveluusta saattaa olla virheellistä tai perustua vain yksittäisen henkilön omiin kokemuksiin.

Terveykskasvatus on terveyden edistämistä viestinnän ja kasvatuksen keinoin. Terveystalvveluusta kuvaillaan terveyden edistämisen osaksi ja menetelmäksi. Terveystalvveluun tehtävänä on vaikuttaa väestön terveyttä koskeviin taitoihin, tietoihin, asenteisiin, arvoihin ja ympäristötekijöihin. Tavoitteena on, että ihminen omaksuu terveelliset

elämäntavat ja herättää kiinnostusta omasta ja läheisten hyvinvoinnista. Terveyskasvatuksen pitäisi virittää ihmisissä muutostoiveita, avustaa ihmisten muutospyrkimyksiä ja lisätä sivistyksellistä pääomaa. Terveyskasvatuksen kohteena ovat yksilöt sekä ryhmät. (Airinto-Friman 2007, 7.)

Terveyskasvatus on toimintaa, jolla pyritään ennaltaehkäisemään sairauksia ja siten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Terveyskasvatusta toteutetaan kouluterveydenhuollossa lapsen kehitysasteen mukaisesti terveysneuvontana ja -ohjauksena. Terveyskasvatuksen perimmäisin tarkoitus on turvata nuorille mahdollisimman terve kasvu ja kehitys sekä luoda perusta aikuisiän hyvinvoinnille ja terveydelle. (Kovalainen, Roine & Viitasaari 2010, 3.)

## 4 OPETUS JA OHJAAMINEN

Teemaviikon aikana käytimme paljon esittävää opetusta sekä pyrimme aktivoimaan nuoria ja vaihtelevaan opetusmuotoja, jotta mielenkiinto säilyisi. Luennolla käytimme myös havainnollistamisvälineitä, kuten PowerPoint -dioja, videoita ja kuvia sekä konkretisointia. Luennon aikana pyrimme vuorovaikutukseen nuorten kanssa herättämällä keskustelua aiheista. Teimme myös tutustumiskäynnin ehkäisyneuvolaan, jossa nuoret saivat tietoa ehkäisyasioista työntekijältä ja lisäksi he näkivät paikan ja pääsivät tutustumaan tiloihin. Näin nuorten on tulevaisuudessa hieman helpompi mennä hakemaan apua, kun sitä tarvitsevat.

### 4.1 Esittävä ja keskusteleva luokkaopetus

Esittävä opetus tarkoittaa luentoa tai esitelmää, jonka yhteydessä voidaan opetusta havainnollistaa kuvilla ja videoilla. Luento sopii opetustavaksi, kun ihmisiä on paljon ja kun tarkoituksena on jakaa paljon tietoa, kuvata asioita ja esittää näkemyksiä. Esittävää opetusta voidaan käyttää muiden työtapojen tukena. (Vuorinen 1995, 78-79.)

Luentomaisen opetuksen keskeinen tekijä on esittäjän persoona ja innostuneisuus asiastaan. Onnistunut luento on myös selkeästi jäsennelty ja johdonmukainen sekä mieluiten visuaalisesti näytettävissä. Esittävän opetuksen ohelle tarvitaan yleensä myös keskustelua tai pienryhmätyöskentelyä, jotta tiedot sisäistyvät kuuntelijalle paremmin. Esittäjän on hyvä pitää mielessä luennon kuuntelijat ja heidän tietotasonsa; esimerkiksi nuoret väsyvät helposti pitkien luentojen aikana eivätkä jaksakaan keskittyä liian vaikeaselkoiseen esitykseen. (Vuorinen 1995, 79-81.)

Esittävän opetuksen tukena toimivat hyvin opetuskeskustelut, jossa vuorotellaan luennoinnin, opettajan kyselyiden ja yhtenäiskeskustelujen kanssa. Keskusteleva luokkaopetus toimii varsin hyvin aikuisten kanssa, kun taas nuoret eivät välttämättä ole totuneet keskusteluun luokkatovereidensa kanssa. Keskustelutapa tukee siis myös sosiaalisia taitoja ja viestinnän harjoittelusta. (Vuorinen 1995, 81-83.)

Keskustelevan luokkaopetuksen onnistumiseksi opettajan on mietittävä kysymykset tarkkaan. Kysymysten tarkoituksena on aktivoida ajattelua, herättää mielenkiintoa, johdatella ajatuksia tiettyyn asiaan, auttaa opiskelijoita selventämään oppimaansa sekä varmistaa keskeisten asioiden oppimisen. Varsinkin nuorten ollessa kyseessä pitää tarkasti suunnitella kysymykset niin, että ne eivät ole liian helppoja ja lapsellisia, mutta eivät myöskään liian vaikeita ja monimutkaisia. Hyviä vastauksia kannattaa kehua, jolloin se motivoi ja kannustaa entistä enemmän keskusteluun. Kehottamalla muita oppilaita kommentoimaan jonkun opiskelijan vastaukseen, auttaa keskustelun viriämiin luokassa. (Vuorinen 1995, 85-86.)

Parhaassa tapauksessa keskustelu etenee dialogiksi, jolloin pohditaan mielipiteiden väittelyn sijaan erilaisia näkökulmia. Oikeata vastausta ei ole vaan yhdessä keskustelijat vaihtavat ajatuksiaan ja vältetään arvostelemasta muiden näkemystä. Tavoitteena on nähdä asiat toisesta näkökulmasta ja ottaa muiden ajatukset huomioon. Dialogi edellyttää erilaisuuden ja yksilöllisyyden kunnioittamista. Opettajan tehtävänä on saada opiskelijat keksimään erilaisia näkökulmia asiaan ja esittää lisäkysymyksiä. Dialogi on hyvä tapa kartuttaa sosiaalisia taitoja, sillä se vaatii muiden kuuntelua, asioiden perustelua ja kysymysten esittämistä. (Pruuki 2008, 89-91.)

## 4.2 Havainnollistava ja aktivoiva opetus

Havainnollistava opetus käyttää hyväkseen eri aisteja, kuten kuuloa, näköä ja tuntoa. Havainnollistaminen auttaa konkretisoimaan asioita. Kokemuksen tai tarinan kertominen on myös asian konkretisointia, vaikka se tukeutuu vain kuuloaistiin. Opiskelijan omasta kokemuksesta tai esimerkistä alkava opetus on hyvä pohja motivointiin ja auttaa asian ymmärtämisessä. Samanaikaisesti monien aistien käyttäminen on konkreettista ja oppimisen kannalta tärkeää. Mitä useampaan aistiin opetus pohjautuu, sen paremmin oppittu asia pysyy muistissa. (Vuorinen 1995, 41-47.)

Oppilaiden aktiivisuus tunneilla on usein osittain sidoksissa käytettyyn opetustapaan ja työmuotoihin. Aktivointia on monenlaista; älyllistä, elämyksellistä ja toiminnallista. Opetettavasta asiasta riippuen valitaan muoto, joka tuottaa parhaan hyödyn. Kun tarkoituksena on tiedollinen oppiminen, ovat pohdiskelut ja ongelmanratkaisutehtävät ensisijaisia aktivointitapoja. Jos halutaan vaikuttaa asenteen muutokseen, valitaan työtapa, joka ajattelun ohella ohjaa asian kokemukselliseen käsittelyyn ja vuorovaikutukseen muiden kanssa. Taitojen harjoittelussa toiminnallinen aktivointi on kaikista hyödyllisin työtapa. Usein nuoret haluavat toiminnallista puuhaa, jotta saavat purkaa fyysisistä energiaansa. (Vuorinen 1995, 52-53.)

Opetusmenetelmien vaihtelu on hyvä tapa pitää yllä vireystasoa. Varsinkin nuorten keskittyminen herpaantuu, jos opiskelumenetelmä on jatkuvasti samanlainen. Vaihtelua voivat olla erilaiset ryhmätyöt, opetuspaikan vaihto ja opetuksen keston vaihtelu. Yhden työtavan käyttö ei myöskään ota huomioon kaikkia osallistujia, sillä oppimistyylit ovat erilaisia ja joku voi oppia parhaiten tekemällä ja toinen kuuntelemalla. Oppituntia pitäessä opettajan tulee huomioida ryhmä sekä asia, jota käsitellään ja päättää tarvitseeko opetusmenetelmää vaihtaa. (Vuorinen.1995, 54-55.)

Viimeiseksi päiväksi ja tunniksi olimme suunnitelleet perinteistä roolileikkiä, jossa ryhmälle annetaan alkutilanne ja he saavat itse suunnitella lopputuloksen ja näytellä sen. Draaman tavoitteena on eläytyä toisen ihmisen rooliin ja tutkia asioita ja ilmiöitä sen kautta. Draaman perusmuotona on näytelmä ja esittäjille on käsikirjoitettu vuorosanat, jonka mukaan näytelmä etenee. Improvisoinnissa ei ole käsikirjoitusta, vaan vuorosanat syntyvät draaman edetessä. (Pruuki 2008, 132.) Roolileikin tarkoituksena

oli rento tunnelma ja hauskuus, mutta samalla pyrimme aktivoimaan nuoret pohtimaan erilaisia ratkaisuja. Roolileikki toimi myös ikään kuin kevennyksenä ja mukavana tapana päättää teemaviikko.

## 5 LIIKUNTA

Liikunta on tärkeää lapsen kehitykselle ja kasvulle. Liikunta edistää lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua sekä hyvinvointia ja terveyttä. Liikunnan hyödylliset vaikutukset usein ilmenevät heti, mutta monet edulliset vaikutukset ovat havaittavissa vasta vuosien kuluttua. Todennäköisesti liikkuva lapsi ja nuori nauttii elämästään enemmän ja kehittyy terveemmäksi aikuiseksi kuin fyysisesti passiivinen lapsi. Lapsena liikunnan kautta opitut liikeradat, sosiaalinen vuorovaikutus ja sen pe-lisäännöt ovat tärkeää lapsen minäkuvan kehitykselle. Nuorten liikkumisen tärkeydessä korostuu sosiaalinen vuorovaikutus, joka muokkaa identiteettiä ja minäkuvaa. Liikunnan vaikutukset voidaan jakaa kolmeen: fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin. (Vuori 2013, 145.)

### 5.1 Fyysiset vaikutukset

Tuki- ja liikuntaelimestö koostuu luista, lihaksista, nivelistä, nivelsiteistä ja jänteistä. Tuki- ja liikuntaelimestön tehtävänä on suojata ja tukea muita elimiä sekä mahdollistaa liikkumisen pystyasennossa. Kasvuiän liikunta vahvistaa ja lujittaa luita ja jänteitä sekä auttaa motoriikan kehittymistä. Liikunta, jossa on nopeita ja voimakkaita iskuja, tärähdyksiä, kiertoa ja vääntöä vahvistaa luustoa tehokkaasti. Iän myötä voi luumassa pienenä, joten kasvuiässä hankittu suuri luumassa antaa suuremman varan sen pienenemiselle. Tämän vuoksi liikunnan olisi hyvä olla säännöllistä jatkuen läpi elämän ja näin ehkäistä esimerkiksi osteoporoosia, jossa luun mineraalimäärä on vähentynyt. (Terveysverkon [www-sivut](http://www.sivut) 2011.)

Liikunta vaikuttaa lihasten toimintaan monella eri tavalla. Liikunta lisää lihasten voimaa, kestävyyttä ja tehoa sekä vaikuttaa lihaksien rakenteeseen. Lihaksien tehtävänä

on vastata elimistön lämmön tuotosta ja osittain energian varastoinnista. Lihaksilla on myös suuri osuus verenkierron säätelyssä sekä ruuansulatuskanavan toiminnassa. Li-hastyö ylläpitää erilaisia puolustusjärjestelmiä kroonisia rappeutumissairauksia vas-taan. Fyysisen kuormituksen vähentyessä puolustusjärjestelmä alkaa menettää tehoaan ja matala-asteiset tulehdusprosessit kiihtyvät. (Alen & Rauramaa 2013, 35.)

Nivelet ovat tehty liikettä varten. Nivelet tarvitsevat päivittäin liikuttelua ja kuormi-tusta toimintakyvyn säilyttämiseksi. Nivelrusto saa ravintonsa pelkästään nivelnesteen välityksellä. Liikkeellä ravinto imeytyy nivelrustoon. Nivelnestein tehtävänä on myös voidella tervettä niveltä sekä vaimentaa iskuja. (Tuki- ja liikuntaelinten hyvinvoinnin tietopankin www-sivut 2015.) Liikunta vahvistaa nivelrustoa. Kun tapaturmavaara on vähäinen, voi liikunta ehkäistä kantavien nivelten nivelrikkoa. Liikunta saattaa eh-käistä lihomista ja tätä kautta myös nivelrikkoa. (Käypä hoito -suositus: Liikunta 2012.) Nivelsiteet ja jänteet ovat sidekudosta. Venyttely auttaa pitämään jänteet ja ni-velsiteet hyvässä kunnossa ja mahdollistaa liikelaajuutta. Venyttely ehkäisee lihas-jäykkyyttä. (Suni & Vasankari 2011, 38- 40.)

Keuhkojen, sydämen ja verenkierron tehtävänä on huolehtia, että työskentelevät lihak-set ja muut elimet saavat tarpeeksi happea. Liikunta ja varsinkin säännöllinen kestä-vyysliikunta edistää hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä. Keuhkojen, sy-dämen ja verenkierron tehtävänä on huolehtia siitä, että lihakset ja muut elimet saavat tarpeeksi happea. Mitä paremmassa kunnossa ihminen on, sitä enemmän lihakset ky-kenevät kuluttamaan happea. (Suni & Vasankari 2011, 34.) Kestävyyssiikunta vaiku-tukset ilmenevät lepo- ja räsitusstilassa. Lepotilassa sydämen leposyke pienenee, ve-renpaine laskee ja sydämen iskuilavuus suurenee. Räsitusstilassa maksimaalinen ha-penottokyky ja lihasten hapenotto verestä paranee, sydämen iskuilavuus ja maksi-maalinen minuuttitilavuus suurenevat sekä syke ja verenpaine nousevat hitaammin. (Kiilavuori 2014.) Lisääntynyt fyysinen aktiivisuus laskee verenpainetta, sillä se lisää sympaattisen hermoston aktiivisuutta, vähentää verisuoniston ääreisvastusta ja muut-taa paineresseptoreiden toimintaa. Samalla harjoittelun myötä kudosten insuliiniherk-kyys voi parantua ja kehon rasvakudos voi pienentyä, mikä pienentää verenpainetta. (Kukkonen-Harjula 2011, 134.)

Raskas ja pitkäkestoinen liikunta lisää perusaineenvaihdunnan energiankulutusta ja vähentää rasvakudoksen määrää. Painonhallinnan vaikeudet lisääntyvät, kun energi-ansaanti on pitkään kulutusta suurempi ja näin ylimääräinen energia varastoituu kehoon rasvaksi. (Fogelholm & Kaukua 2011, 428.)

## 5.2 Psykkiset vaikutukset

Liikunnalla on yhteyksiä hyvinvointikokemuksiin, joita kuvaillaan sanoilla ”hyvä olo”. Liikunta lisää mieluisia kehontunteuksia ja tuottaa mielihyvää, voimistumista, virkistymistä ja rentoutumista liikunnan aikana sekä muutaman tunnin liikkumisen jälkeen. Liikuntakertojen tuottamissa elämyksissä on yksilöllisiä eroja. Myönteiset liikuntakokemukset lisäävät liikunnan motivaatiota. Osa aloittelijoista keskeyttää liikunnan tai lopettaa kokonaan liikunnan harrastamisen epämiellyttävien tunteiden ja elämyksien takia. Säännöllinen liikunta vähentää masentuneisuutta ja stressiä sekä muita psyykkisen kuormituksen merkkejä. (Nupponen 2011, 43.)

Lasten ja nuorten hyvin suunniteltu liikkuminen voi vahvistaa minäkuvaa tai ainakin liikunnan minäkuvaa. Liikunnan minäkuva edellyttää hyviä kokemuksia ja palautetta liikunnasta. (Fogelholm 2011, 84.) Itsetunto kohenee, kun liikunnan kautta nuori saa mahdollisuudet ylittää itsensä ja löytää omia vahvuuksia (Terve koululainen hankkeen www-sivut 2015a). Liikunta ehkäisee sairauksilta ja ylipainolta. Nuorten ylipaino on psyykinen ongelma, joka heikentää minäkuvaa, itsetuntoa ja sosiaalisia suhteita. (Vuori 2013, 155.)

Sykettä nostattava liikunta aiheuttaa aivojen voimistuneen aktivaatiotilan, hormonivälitteisen stressireaktion sekä muutoksen autonomisen hermoston toiminnassa. Fyysinen rasitus vaikuttaa monien hormonien tuotantoon. Liikunnan aikana muun muassa kasvuhormonin, tyreotropiinin, prolaktiinin sekä kortisolin pitoisuudet lisääntyvät. Tämä saattaa vaikuttaa psyykkiseen tilaan. (Partonen 2013, 511.)

Aivojen kemiallisten viestinsiirtojen muutokset ovat keskeisiä liikunnan psyykkisten vaikutusten välittämisessä. Liikunnalla näyttää olevan vaikutus aivojen välittäjäainei-

siin, kuten dopamiiniin, serotoniiniin ja noradrenaliiniin. Elimistön stressireaktion säätelyyn nämä välittäjäaineet osallistuvat sekä vaikuttavat erilaisten psyykkisten oireiden ilmentymiseen. Välittäjäaineet vaikuttavat koettuun hyvään oloon. Esimerkiksi dopamiinilla on keskeinen vaikutus aloitekyvyn säätelyssä ja mielihyvän kokemisessa (Partonen 2013, 511.) Serotoniini kohottaa mielialaa ja ehkäisee masennusta ja ahdistusta (McIntosh 2015).

Liikunta vaikuttaa unen laatuun ja uni taas vaikuttaa psyykkisen hyvinvointiin. Unettomuus ja univaje heikentävät aivojen kognitiivisia toimintoja valveilla ollessa. Unen aikana aivot palautuvat ja aivosolujen energiavarastot täydentyvät. Unien näkemisellä on tärkeitä tehtäviä oppimisen ja muistitoimintojen sekä mielenterveyden tukemisessa. (Härmä & Kukkonen-Harjula 2013, 252.) Unettomuus altistaa masennukselle ja ahdistuneisuushäiriöille (Huttunen 2015).

### 5.3 Sosiaaliset vaikutukset

Sosiaaliset taidot tarkoittavat halua ja kykyä olla muiden ihmisten kanssa tehokkaasti vuorovaikutuksessa. Liikunta on osalle ihmisistä merkittävä sosiaalisia elämyksiä ja kokemuksia tuottava ympäristö. Liikunnan nähdään muuttavan sosiaalista käyttäytymistä, esimerkiksi toisten ihmisten huomioon ottaminen, toimimaan yhteistyössä toisten ihmisten kanssa sekä noudattamaan ja kunnioittamaan yhteisesti sovittuja sääntöjä. Tutkimusten perusteella on todettu, että urheilu ja liikunta eivät suoranaisesti edistä positiivista sosiaalista käyttäytymistä, vaan vaikutukset riippuvat siitä, millaista on yksilöiden välinen vuorovaikutus liikunnassa ja minkä verran yksilöillä on mahdollisuuksia henkilökohtaiseen vastuunottoon ja päätöksentekoon. (Telama & Polvi 2013, 628.)

Yhdessä liikkuminen ja leikkiminen sekä joukkuepelit antavat mahdollisuuden yksilöiden väliseen vuorovaikutukseen ja opettavat lapsille ja nuorille toisen huomioon ottoa, myötätunnon merkitystä sekä reilun pelin sääntöjä (Fogelholm 2011, 84). Liikunnassa on aitoja ristiriitatilanteita, jotka laittavat sosiaalisen ja eettisen käyttäytymisen koetukselle ja näin opitaan elämän pelisääntöjä ja ongelmanratkaisutaitoja. Urheilu edustaa sosiaalista kenttää, jossa hallitsevat tarkasti määritellyt säännöt ja selvät



sanktiot, jotka vahvistavat sopeutumista ja karsivat poikkeavaa käyttäytymistä. (Telama & Polvi 2013, 632.)

#### 5.4 Liikuntasuositus

Liikunnan harrastaminen vähenee siirryttäessä lapsuudesta aikuisikään. Lapset ja nuoret ovat paljon television ja tietokoneruutujen ääressä. Koulumatkojen kulkeminen ja muu asioiminen kävellen tai pyörällä on vähentynyt. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 12.)

Nuoruudessa on haasteena fyysisen aktiivisuuden säilyttäminen. UKK-instituutti ja Nuori Suomi ry ovat suunnitelleet nuorille 13–18-vuotiaille liikuntasuosituksen. Liikuntasuositus kuvaa terveyden kannalta riittävän liikunnan vähimmäismäärän. Murosikäiselle olisi hyvä liikkua ainakin 1,5 tuntia päivässä, josta puolet olisi reipasta liikuntaa. Nuoren tulisi suosituksen mukaan kuormittaa lihaksia kolme kertaa viikossa esimerkiksi pallopelejä pelaillen tai kuntosalilla käyden. Liikuntasuositus suosittelee nostamaan sykettä ja hengästymään joka päivä. Näin nuori voi parantaa kestävyyttä ja jaksaa paremmin. Nuoren olisi hyvä liikkua aina, kun voi. (Terve koululainen hankkeen www-sivut 2015b.)

Urheilevista lapsista ja nuorista suurin osa urheilee ja liikkuu reilusti yli vähimmäis-suositusten, osa jopa yli optimimäärän. Suosituksia voi käyttää hyvän arvioinnin välineenä eri-ikäisten ja eri lajeja harrastavien fyysiseen aktiivisuuden minimitasoja ja perusasioita tarkasteltaessa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 43.)

## 6 NUORTEN RAVITSEMUS

Lapsuus- ja nuoruusiässä normaali kasvu ja kehitys turvataan monipuolisella ja terveellisellä ravinnolla sekä riittävällä liikunnalla ja unella. Ravinnolla ja tarpeellisilla ravintoaineiden saannilla vältetään kasvun hidastuminen ja puutosoireita. Suomalais-

ten kansansairauksien, kuten lihavuuden ja sydän- ja verisuonisairauksien esiintyvyyteen, voidaan vaikuttaa elämäntavoilla ja ravitsemuksella. Jo varhain lapsuudessa opitut terveelliset ruokailutottumukset ehkäisevät myöhemmin nuoruus- ja aikuisiässä kansansairauksia. Murrosiässä nuoren vartalo muuttuu ja voi aiheuttaa nuorelle epävarmuutta omasta ulkonäöstä, jolloin tämä saattaa vaikuttaa myös nuoren ruokailutottumuksiin. Nuori tarvitsee aikuisen ohjausta terveellisestä ruokavaliosta. (Luukkanen 2010; MLL:n vanhempainnetin www-sivut 2014.)

Ruokavaliolla on selkeä vaikutus lapsen kasvuun. Viime vuosikymmeninä suomalaisten keskipituus on kasvanut useilla senttimetreillä, johon on vaikuttanut se, että ruokaa on nykyään paremmin saatavilla. Samaan aikaan lihavuus on myös lisääntynyt. Aliravitsemusta esiintyy länsimaissa yleensä vain syömishäiriöiden, kroonisten suolistosairauksien ja erilaisten aineenvaihdunnan häiriöiden yhteydessä. (Ilander 2010, 23-24.)

Terveelliset elämäntavat nuoruudessa voivat vaikuttaa paljon myös tulevaisuudessa hyvinvointiin ja terveydentilaan. Liikunnan harrastaminen, oikeaoppiset ruokailutottumukset ja koulumenestys ovat tutkimusten mukaan yhteydessä toisiinsa. Säännöllinen ruokailu ja oikein koostettu ruokavalio helpottaa opetukseen keskittymistä koulupäivän aikana. Lisäksi mm. riittäväällä raudan saannilla on merkitystä oppimiseen, kuten on myös näyttöä siitä, kuinka vihannesten, hedelmien ja kalan syöminen liittyy parempaan koulumenestykseen. (Ilander 2010, 18.)

## 6.1 Nuorten ruokailutottumukset

Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi – tutkimuksessa selvitettiin 7. ja 8. – luokkalaisten nuorten ravitsemusta ja ruokailutottumuksia vuonna 2007–2008. Hanke oli osa Sitran Elintarvikkeet ja ravitsemus – ohjelman Järkipalaa-hanketta ja toteutettu useiden tahojen yhteistyönä. Tutkimukseen osallistui 12 yläkouluja ja yhteensä noin 700 oppilasta. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeilla, mittauksilla ja n. 300 oppilasta haastateltiin. Osa kouluista arvottiin interventiokouluiksi eli niissä tehtiin toimenpiteitä, kuten lisättiin leipien tarjontaa ja välipalatarjontaa muutettiin terveellisemmäksi. Interventio-toimenpiteiden tavoitteena oli nuorten sokerin saannin vähentäminen, kuidun saannin lisääminen, kasvisten ja hedelmien käytön lisääminen ja koululounaan ja

välipalojen laadun parantaminen. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 5- 6.)

Kyselyn mukaan noin 70 % nuorista koki syövänsä melko tai hyvin terveellisesti. Päivittäin tuoreita kasviksia söi tytöistä 40 % ja hedelmiä 32 %. Vastaavasti pojista 28 % söi kasviksia ja hedelmiä 23 %, eli selkeästi tyttöjä vähemmän. Rasvaisia ja makeita ruokia syötiin yleisimmin 1-2 päivänä viikon aikana. Nuorista viidesosa kertoi syövänsä makeisia 3-5 päivänä viikossa ja yli puolet nuorista söi suklaata tai makeisia 1-2 päivänä viikossa. Neljäsosa vastanneista joi päivittäin täysmehua. Viidesosa pojista joi sokeroituja kolajuomia 3-5 päivänä viikossa. Pojista viidesosa joi myös energiajuomia 1-2 päivänä viikossa. Tytöt joivat virvoitusjuomia ja energiajuomia huomattavasti vähemmän. (Hoppu ym. 2008, 25–26.)

Aamiaista söi päivittäin pojista 81 % ja tytöistä 69 %. Aamupalaksi valittiin yleisimmin leipää, jogurttia/viiliä, muroja/mysliä ja juomaksi tuoremehua, maitoa tai kaakaoita. Nuorista noin puolet kertoi syövänsä kouluaikana välipalaa vähintään kerran viikossa. Välipalat hankittiin koulun välipalatarjoilusta (36 %) tai koulun ulkopuolelta (23 %). Tytöistä 32 % ja pojista 11 % otti kouluun välipalaeväät kotoaan. Tytöt valitsivat välipaloiikseen hedelmiä, välipalapatukoita ja leipiä, kun pojat joivat useimmin virvoitus- ja energiajuomia. Yli 30 % nuorista valitsi välipalukseen karkit ja suklaan. Arkisin 46 % perheistä valmistettiin ateria ja se syötiin yhdessä. (Hoppu ym. 2008, 25–27.)

Kyselylomakkeen avulla selvitettiin myös nuorten käsityksiä terveellisestä ruuasta. Valtaosa vastasi noudattavansa terveellistä ruokavaliota ja aikoo jatkaa niin tulevaisuudessaakin. Isoimpina esteinä terveelliselle syömiselle olivat epäterveellisten vaihtoehtojen tarjolla oleminen, epäterveellisen ruuan koettiin maistuvan paremmalta kuin terveellisen ruuan ja kiireeseen vetoaminen. (Hoppu ym. 2008, 31.)

Kouluterveyskyselyn avulla kerätään tietoa nuorten terveydestä, elinoloista, terveystottumuksista ja opiskeluhuollosta. Kyselyyn vastaavat 8. ja 9. luokkien oppilaat ja lukion sekä ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat joka toinen vuosi. (THL:n [www](http://www.thl.fi)-sivut 2015a.)

Porin Kaarisillan yhtenäiskoulun 8. ja 9. luokkalaisten Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen vuoden 2013 kouluterveyskyselystä selviää nuorten terveyteen liittyviä asioita ja ruokailutapoja. Teemaviikkoon osallistuvat nuoret olivat kyselyn aikoihin 8. luokalla ja Kaarisillan yhtenäiskoulun 8. ja 9. luokkalaisista 68 oppilasta vastasi THL:n kyselyyn. Vastanneista 46 % ilmoitti, ettei syö aamupalaa joka arkipäivä ja varsinkin tytöt jättivät aamupalan väliin useammin. Nuorista 62 % vastasi, ettei kotona syödä yhteistä ateriaa iltapäivällä tai illalla. (THL:n kouluterveyskysely 2013.)

Päivittäisen koululounaan jätti syömättä 19 % nuorista. Kouluruokailusta selvisi, että 76 % nuorista ei syönyt kaikkia aterianosia kouluruoalla. Oppilaista 29 % vastasi, että koululounaan syömiseen on varattu liian vähän aikaa ja 23 % oli sitä mieltä, että koululounasta ei ole tarjolla riittävästi. Kerran viikossa energiajuomia joi kouluajalla 7 %, joista poikia suurin osa. Vähintään kerran viikossa makeisia söi koulussa 10 % ja tässäkin kohtaa poikia oli enemmän. Muihin Porin kouluihin verrattuna makeisten syönti oli puolet vähäisempää Kaarisillan koulussa. (THL:n kouluterveyskysely 2013.)

Murrosiässä nuoren ruokailutottumukset saattavat muuttua itsenäistymisen ja kasvavan itsemääräämisoikeuden mukana. Nuori voi ruoan avulla ilmentää itseään noudattamalla jotakin erityisruokavaliota, kuten kasvisruokavaliota. Toisaalta, jos nuorelle on määrätty erityisruokavaliota, jota pitää noudattaa, voi nuori alkaa kapinoimaan sitä vastaan. Erityisruokavaliota noudattamisen laiminlyönti voi johtaa sairauden hoitotapainon huonontumiseen ja siihen tulisi aina puuttua ajoissa. (Arffman 2009, 94.)

Murrosiässä ystävien merkitys korostuu ja kaveripiirissä vietetään entistä enemmän aikaa. Nuoren omat ruokailutottumukset voivat muuttua kavereiden tottumuksien mukaiseksi ja kaveriporukassa käydään yhdessä pikaruokaloissa ja napostellaan suolaisia ja makeita herkuja. Vapaus valita ja lisääntynyt rahan määrä saattavat johtaa epäterveellisten välipalojen syömiseen, joka voi johtaa esimerkiksi lihomiseen. (Arffman 2009, 94–95.) Nuorten ruokavalintoihin vaikuttavat eniten maku ja tuttuus eli tuttu ruoka koettiin turvalliseksi valinnaksi. Herkutteluhetkissä ja sosiaalisissa tilanteissa ruoan valintaan vaikuttaa ensisijaisesti maku. Kavereiden kanssa ruokapaikaksi valikoituu usein halpa pikaruokaravintola, jolloin ruoan hinta muodostuu tärkeämmäksi kriteeriksi kuin ruoan ravitsemuksellinen laatu. (Paunu 2012, 66-67.)

Kaveriporukka voi vaikuttaa myös terveellisten ruokavalintojen tekemiseen. Sitran tekemässä Yläkoululaisten ravitsemus- ja hyvinvointihankkeen tutkimuksessa nuoret vastasivat kokevansa, että lähiympäristö, kaverit ja äiti antavat terveelliseen syömiseen sosiaalista tukea, normeja ja käyttäytymismalleja. Tyttöjen osalta kavereiden rooli terveellisen syömisessä edistäjänä oli suurempi kuin pojilla. Äitien koettiin olevan isossa roolissa näyttämässä mallia ja kannustamassa nuoria terveellisempiin ruokavalintoihin. (Hoppu ym. 2008, 32.) Paunun tutkimuksessa nuoret suhtautuvat ruokatrendeihin, kuten karppaamiseen, välinpitämättömästi. Ruokatrendeistä nuoret kuulevat usein median tai vanhempien kautta, joten monesti nämä ruokatrendit ajatellaan kohdistuvan juuri aikuisiin. Osa nuorista suhtautuu jopa tuomitsevasti niihin aikuisiin, jotka eivät pysty tavallisella arkiruualla pitämään terveyttä yllä vaan joutuvat turvautumaan ”erilaisiin kikkoihin”. Monet nuoret arvostavatkin edelleen perinteistä kotiruokaa. (Paunu 2012, 40-43.)

## 6.2 Nuorten ylipaino

Viime vuosikymmeninä lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt Suomessa, kuten muissakin teollisuusmaissa. Ylipainoisuus on lisääntynyt jopa kolminkertaisesti viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana 12- 18 – vuotiaiden keskuudessa. Ylipainoisella nuorella on nelinkertainen riski tulla ylipainoiseksi aikuiseksi verrattuna normaalipainoiseen lapseen. Lisäksi ylipainoisen lapsen riski sairastua aikuisiällä sydän- ja verisuonitauteihin on korkeampi kuin normaalipainoisilla. Ylipainoisten ja liikunnallisesti passiivisten vanhempien lapset ovat suuremmassa riskissä tulla ylipainoisiksi. Syyt väestön lihomisella liittyvät elinympäristön muuttumisesta lihomista edistäväksi. Arkiliikunta on vähentynyt teknologian ja viihdeteollisuuden kehittymisen myötä. (Käypä hoito- suositus: Lihavuus (lapset) 2013; Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2011, 137.)

WHO:n koululaistutkimus vuodelta 2010 osoittaa, että ylipainoiset nuoret jättävät yleisimmin aamupalan väliin, eivät liiku paljon ja katsovat televisiota enemmän. (Currie, Zanotti, Morgan, Currie, de Loose, Roberts, Samdal, R.F Smith & Barnekow 2012, 89). WHO-koululaistutkimus on 30 vuotta jatkunut Maailman terveysjärjestön WHO:n kanssa yhteistyössä tehty kansainvälinen Health Behaviour in School-aged

Children (HBSC) – tutkimus. Sen kohteina on tutkia monipuolisesti koululaisten kokemaa terveyttä, terveystottumuksia ja hyvinvointia. Aineistoja kerätään neljän vuoden välein ja vuonna 2010 tutkimukseen vastasi yli 200 000 koululaista Euroopasta ja Pohjois-Amerikasta. (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2015.)

WHO:n tutkimukseen vastanneista suomalaisista 15-vuotiaista tytöistä 11 % oli ylipainoisia ja pojista 17 %. Suomalaisen nuorten ylipainoisten osuus oli lähellä kansainvälistä keskiarvoa ja ylipainoisten poikien osuus oli suurempi myös kansainvälisesti. Ylipainon lisääntyessä myös omasta kehonkuvasta huolestuminen ja tyytymättömyys siihen kasvavat. Suomalaisista 15-vuotiaista tytöistä 49 % vastasi pitävänsä itseään lihavana ja pojista noin viidesosa (21 %). (Currie ym. 2012, 89–96.)

THL:n vuoden 2013 kouluterveyskyselystä selviää, että peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä 13 % ja pojista 20 % on ylipainoisia. Lukiossa luvut olivat poikien osalta 18 % ja tyttöjen kohdalla 11 %. Ammatillisissa oppilaitoksista pojista 26 % ja tytöistä 17 % vastasi olevansa ylipainoinen. (THL:n kouluterveyskysely 2013.) Lasten ylipainoisuutta on havaittu olevan enemmän maaseudulla kuin taajamissa. Lisäksi on havaittu, että vähemmän koulutettujen vanhempien lapsilla saattaa esiintyä enemmän ylipainoisuutta. (THL:n www-sivut 2014a.)

Lapsuusiässä lihavuuden ehkäisy on tärkeää, jotta se ei seuraisi aikuisikään. Lasten lihavuuden hoidossa tärkeimpänä tavoitteena on lapsen hyvinvoinnin kohentaminen eikä niinkään painon aleneminen. Vähäinen syöminen saattaa vaarantaa nuoren kasvun ja kehityksen, joten tavoitteena olisikin pitää paino ennallaan pituuskasvun vielä jatkuessa. Painonhallinnassa oleellisinta on perheen mukana olo ja motivoituneisuus hoitoa kohtaan, sillä koko perheen on opetettava terveyttä edistävät liikunta- ja ruokailutottumukset. Paino on nuorille herkkä asia ja siihen on puututtava hienovaraisesti, myönteisesti ja kannustaen mieluummin kuin kieltäen, käskyttäen tai tuomiten. Nuoret tekevät paljon omia valintoja, mutta tarvitsevat silti ohjausta uusiin tapoihin ja tottumuksiin. (Haglund ym. 2011, 137-138; Ilander 2010, 26-27.)

Virtasen (2007, 24-30, 55) tutkimuksessa ylipainoiset nuoret saivat tukea painonhallinnan aloitukseen kotoaan, ystäviltä ja terveydenhoitajalta, mutta monesti päätös sen

aloittamiseen lähti nuoresta itsestään. Tavoitteen asettaminen koettiin hyväksi konkreettiseksi keinoksi tukemaan painonhallintaa. Tavoitteena oli esimerkiksi yhden tai kahden kilon painonpudotus kuukaudessa tai painon pysyminen samana. Elämäntapoja muutettiin terveellisemmiksi lisäämällä kasviksia ja hedelmiä ruokavalioon sekä säännöllistämällä ruokailuajat. Roskaruoan ja makeisten syömistä pyrittiin rajoittamaan ja mielekästä liikuntaa lisättiin päiviin. Monet nuoret kuitenkin kokivat totuttujen käyttäytymistapojen muuttamisen vaikeaksi. Etenkin napostelusyömisistä kieltäytyminen oli hankalaa, jos naposteltavia oli kotona saatavilla. Nuoret mainitsivat, että perheen tuki oli tärkeä asia painonhallinnassa. Terveystieteiltä saatiin tietoa painonhallintaan, mutta nuoret toivoivat lisää tukea ja tietoa etenkin painonhallinnan alkuvaiheessa. Osa nuorista toivoi enemmän tapaamisia terveydenhoitajan kanssa ja lisää henkistä tukemista painonhallintaan.

### 6.3 Suosituksia ravitsemuksesta

Ravitsemussuositukset ovat valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta laaditut ja niissä on huomioitu tutkimustietoa ravintoaineiden terveyttä edistävästä ja sairauksia ehkäisevästä vaikutuksesta. Työryhmä koostuu pohjoismaisista asiantuntijoista ja suosituksia päivitetään tutkimustiedon lisääntyessä sekä elintapojen ja kansan terveystilanteen mukaan. Ensimmäiset Suomessa julkaistut suositukset ovat ilmestyneet vuonna 1987 ja tällä hetkellä voimassaolevat suositukset on julkaistu vuonna 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut myös suositukset kouluruokailulle vuonna 2008. Kouluruoka-suosituksen tarkoituksena on antaa viitteitä kuntapäätäjille ja niille, jotka vastaavat koulujen ruokahuollosta ja ruokailujen järjestämisestä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan [www-sivut](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi) 2014.)

**Terveyttä ruoasta!** Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 painottaa terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuutta. Ravitsemussuositukset on tarkoitettu kaikille terveille ja kohtuullisesti liikkuville ihmisille. Suositusten mukainen ruokavalio on terveydelle eduksi ja vähentää monien sairauksien riskiä. Ravitsemuksella on erityistä merkitystä varsinkin lapsuudessa, kun kudokset kasvavat ja kehittyvät. Ruokatottumusten ja mieltymysten kehittymiseen voidaan vaikuttaa lapsuuden varhaisessa vaiheessa ja tasapai-

noinen ja kohtuullinen ruokavalio nuorena luo hyvän pohjan myös aikuisiällä. Ruokakolmio ja lautasmalli on tehty havainnollistamaan terveellisen ruuan koostamista. Yksittäiset ruoka-aineet eivät vielä edistä tai heikennä terveyttä, vaan ruokavalio kokonaisuudessaan ratkaisee. Suositusten mukainen monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio takaa pääsääntöisesti tarvittavien ravintoaineiden tarpeen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 9, 11–12.)

Suosituksen mukaan ruokavalion tulisi olla monipuolinen sekä terveellinen ja hyvän makuinen. Terveellinen ruokavalio sisältää paljon kasviksia, hedelmiä, marjoja, palkokasveja ja täysjyväviljaa. Lisäksi siihen kuuluu kalaa, kasviöljyjä, pähkinöitä sekä vähärasvaisia maitovalmisteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11.) Monipuolisessa ruokavaliossa on energia- ja suojaravintoaineita. Energiaravintoaineet antavat elimistölle energiaa ja niitä saadaan hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista. Suojaravintoaineet suojaavat elimistöä ja niillä on oma tehtävänsä esimerkiksi aineenvaihdunnan säätelyssä. (Terve koululainen hankkeen [www-sivut 2015c](#).)

Ruokavalion energiavarintoaineiden suositellut osuudet energiasisällöstä jakautuvat seuraavanlaisesti: hiilihydraatit 55–60 %, proteiinit 10–15 % ja rasvat 30 %. Ensisijaisena energianlähteenä ovat hiilihydraatit, joita saadaan esimerkiksi viljatuotteista, kasviksista, hedelmistä ja marjoista. (Terve koululainen hankkeen [www-sivut 2015c](#).) Hiilihydraatit ovat tärkeä energianlähde aivoille, lihaksille ja hermojärjestelmälle. Ne toimivat myös turvaamassa verenkierron glukoositasapainoa. Sokeri kuuluu myös hiilihydraatteihin, mutta se ei sisällä lainkaan suojaravintoaineita. Ruokavalion energiatiheys heikkenee runsaasti sokeria sisältävien elintarvikkeiden käytöstä. Sokeri nostaa nopeasti veren sokeripitoisuutta, mutta vaikutus kestää vain hetken. Näläntunnekin palaa nopeasti takaisin, minkä vuoksi erityisesti painoa tarkkailevan kannattaa välttää sokeria. (Haglund ym. 2011, 26-28.)

Vihanneksia, juureksia, marjoja, hedelmiä ja sieniä tulisi syödä vähintään 500 g päivässä, joista n. puolet hedelmiä ja marjoja ja loput juureksia ja vihanneksia. Puoli kiloa on noin 5-6 annosta eli 1 annos on yhtä kuin keskisuuri hedelmä, 1 dl marjoja tai 1,5 dl salaattia tai raastetta. Kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa on paljon kuitua, kivennäisaineita ja vitamiineja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)



Viljavalmisteista suositeltava määrä on naisille n. 6 annosta ja miehille 9 annosta. Annos tarkoittaa esimerkiksi 1 dl pastaa/ riisiä tai 1 leipäviipaleta. Vähintään puolet viljavalmisteista tulisi olla täysjyväviljaa. Peruna voi myös kuulua ruokavalioon. Perunassa on kohtuullisesti hiilihydraattia, kivennäisaineita sekä C-vitamiinia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)

Proteiinin riittävä päivittäinen saanti on tärkeää, jotta elimistön kudokset voivat uusiutua. Proteiineja eli valkuaisaineita tarvitaan pääasiassa elimistön rakennusaineeksi. Kasvuiässä proteiinien tarve nousee, jotta solut pystyvät uusiutumaan nopeasti ja lihasten sekä elinten koko kasvaisi. Proteiinia saadaan liharuoista, kananmunasta, maitotuotteista sekä viljavalmisteista. Ylimääräinen proteiini muuttuu rasvaksi, joten saantisuosituksia isompi määrä ei tuo lisähyötyä. Energiaa proteiineista saa saman verran kuin hiilihydraateista. (Haglund ym. 2011, 43-46.)

Kalaa olisi hyvä syödä 2-3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Kala sisältää terveellisiä rasvahappoja, kivennäisaineita ja vitamiineja sekä runsaasti proteiinia. Kalasta saa etenkin hyviä omega-3 rasvahappoja ja D-vitamiinia. Syöntisuosituksissa on kuitenkin poikkeuksia raskaana olevien naisten, lasten ja nuorten kohdalla. Itämerestä pyydettyä lohta, silakkaa ja taimenta sekä haukea voi syödä 1-2 kertaa kuussa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22; Eviran www-sivut 2015.) Lihan saantisuosituksen yläraja on 500 g viikossa. Kanamunia voi syödä 2-3 kpl viikossa. Proteiinin lähteinä liha, kala ja kananmunat ovat erinomaisia. Siipikarjan liha on vähärasvaisempaa kuin esimerkiksi naudan liha ja punainen liha olisikin hyvä valita mahdollisimman vähärasvaisena ja vähäsuolaisena. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22.)

Maitovalmisteista saadaan hyvin proteiinia, kalsiumia, jodia ja useita vitamiineja, kuten D-vitamiinia. Kalsiumin tarpeen tyydyttämiseksi tulisi juoda noin puoli litraa maitovalmisteita ja syödä muutama viipale juustoa. Rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita on syytä suosia maitotuotteiden runsaan tyydyttyneen rasvan vuoksi. Maitovalmisteet voidaan korvata myös esimerkiksi kasvipärisillä kaura- tai soijajuomilla, joissa on tarpeeksi kalsiumia ja D-vitamiinia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22.)

Energianlähteistä rasva sisältää eniten energiaa, yli kaksinkertaisesti enemmän kuin hiilihydraateissa ja proteiineissa. Rasva on ihmisen elimistölle tarpeellinen, mutta rasvan laadun ja määrän kanssa on hyvä olla tarkkana. Pehmeä rasva on hyvänlaatuista rasvaa ja sisältää välttämättömiä rasvahappoja ja rasvaliukoisia vitamiineja. Pehmeää rasvaa saadaan esimerkiksi kasviöljyistä, kalasta, pähkinöistä ja margariineista. Kova rasva on usein piilorasvaa ja sitä saadaan esimerkiksi makkaroista, liharuoista, juustoista, jogurteista, leivonnaisista ja herkuista. Rasvaa tulee syödä kohtuudella, sillä rasvaisesta ruoasta saatu ylimääräinen energia varastoituu rasvakudokseksi ja energia-varastoksi ja johtaa helposti ylipainoon. (Haglund ym. 2011, 33; Terve koululainen hankkeen www-sivut 2015c.)

Nesteen tarve on yksilöllistä, johon vaikuttavat fyysinen aktiivisuus, ikä ja ympäristön lämpötila. Yhteensä nestettä tulisi juoda noin 1-1,5 litraa päivän aikana. Janojuomaksi vesi on paras vaihtoehto, mutta ruokajuomaksi voidaan valita myös rasvaton maito, piimä tai kivennäisvesi. Täysmehuja voi juoda yhden lasillisen verran päivässä. Soke-roituja ja happamia sokeroimattomia juomia tulisi välttää hammasterveydenkin vuoksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23.)

Monipuolinen ruokavalio takaa riittävän määrän suojaravintoaineita. Joissain tapauksissa monivitamiinivalmisteita voidaan myös käyttää. Vähäinen suojaravintoaineiden saanti saattaa vaikuttaa vireystilan laskuun ja aiheuttaa elimistölle haitallisia puutostiloja. Raudan tehtävänä on kuljettaa happea ja sitä tarvitaan myös verenmuodostukseen. Etenkin tytöillä, joilla on kuukautiset, on tärkeää saada riittävästi rautaa. Punainen liha ja täysjyväviljatuotteet ovat hyviä esimerkkejä raudanlähteistä. Magnesium on osallisena lihaksen erilaisissa tehtävissä ja helpottaa lihaskramppeja. Magnesiumia saadaan mm. täysjyväviljasta. C- ja E-vitamiinien tehtävänä on suojata soluja vaurioilta ja ne auttavat liikunnasta palautumista. Esimerkiksi sitrushedelmät sisältävät C-vitamiinia ja E-vitamiinia saadaan kalasta. Luuston rakennusaineeksi tarvitaan kalsiumia ja siksi murrosiässä kalsiumin saanti on erityisen tärkeää. D-vitamiini taas säätelee kalsiumin imeytymistä. D-vitamiinia muodostuu iholla eniten kesäkuukausina ja pimeään aikaan D-vitamiinilisän ottaminen on suositeltua. Vuoden 2014 ravitsemussuosituksissa D-vitamiinin saantisuositus yli 2-vuotiaille lapsille, nuorille ja aikuisille

on 10 µg/vrk. D-vitamiinia saadaan ravinnosta D-vitaminoiduista maitotuotteista. Kalسيومia saadaan myös maitotuotteista. (Terve koululainen hankkeen www-sivut 2015c; Haglund ym. 2011, 81-84, 134-135; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 27.)

#### 6.4 Ateriarytmi

Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokeripitoisuuden tasaisena ja pitää näläntunteen paremmin loitolla. Säännöllinen syöminen vähentää ruoan ahmimista ja houkutusnapostella epäterveellisiä herkkuja sekä auttaa syömään kohtuullisen kokoisia aterioidia. Ateriarytmi tukee näin myös painonhallintaa ja suojaa hampaita reikiintymiseltä. Päivittäin on tärkeää syödä säännöllisin väliajoin aamupala, lounas, päivällinen ja tarvittaessa 1-2 välipalaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.)

Aamupala täydentää yön aikana tyhjentyneitä energiavarastoja, jonka vuoksi se onkin tärkeä ateria opetella syömään. Aamupala auttaa jaksamaan lounaaseen saakka. Jos aamupala jää syömättä tai lounasaika venyy, on hyvä syödä pieni välipala aamupäivällä. Lounas antaa energiaa iltapäivää varten ja nuorten olisikin hyvin tärkeää nauttia koululounas, jotta jaksaa koko koulupäivän ja harrastuksissa. Päivällinen on mielellään päivän toinen lämmin ateria ja hyvä tilaisuus perheen kesken vaihdella kuulumisia syömisestä lomassa. Päivän ateriarytmiä täydentävät välipalat, joita voi olla 1-3 tilanteen mukaan. Välipalan on hyvä olla terveellinen ja pikaruokat on parempi jättää harvoihin herkutteluhetkiin. Ravitseva välipala voi olla esimerkiksi hedelmä, leipä ja jogurtti. Iltapala voi olla välipalan tapainen ateria, joka auttaa kehoa saamaan rakennusaineita yön ajaksi. Jos illalla on kova nälkä, voi se olla merkki liian vähäisestä syömisestä päivän aikana. (Terve koululainen hankkeen www-sivut 2015c.)

Urheilevan nuoren ravitsemus on hyvin tärkeää olla kohdillaan, jotta se myös tukee urheilijan kehitystä. Teoriatietoa ravitsemuksesta ja laadukkaasta ruoasta on annettava nuorelle, jonka tavoitteet ovat kilpaurheilussa. Ruokailurytmi ja laadukkaat välipalankäytännöt korostuvat urheiluharjoittelun lisääntyessä. Urheilevan nuoren on oltava omatoiminen ja ottaa vastuuta ruokailustaan, jotta ruokailukäytännöt on mahdollista ylläpitää. Ateriarytmi kannattaa sovittaa omaan päivärytmiin sopivaksi, kuitenkin niin etteivät ateriavälit jää liian pitkiksi. Hyvä ruokailuväli on 3-4 tuntia ja suositeltavaa

olisi syödä aamupala, lounas, päivällinen, 1-4 välipalaa ja iltapala. Hyvänä ohjeena nuorelle urheilijalle voidaan pitää, että noin puolet päivän energiasta tulisi syödä ilta-päivään mennessä. (UKK-instituutin Terve urheilija www-sivut 2015.)

## 7 SEKSUAALISUUS

Seksuaalisuus on osa ihmisen perusolemusta. Seksuaalisuus on ihmisessä läsnä aina, vaikka elämän tapahtumat voivat vaikuttaa yksilön seksuaalisuuden ilmenemiseen sekä ilmaisemiseen. Seksuaalisuus on merkittävä voimavara yksilön elämässä. Seksuaalisuuteen kuuluvat biologinen sukupuoli, seksuaalisuuden kehittyminen ja suuntautuminen sekä sukupuoli-identiteetti ja sen mukainen rooli. Seksuaalisuus mahdollistaa yksilön rakkauden, romantiikan, läheisyyden, hellyyden sekä intohimon ilmaisun ja kokemisen. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 7; Väestöliiton www-sivut 2015b.)

Seksuaalisuus on olemista ja se luo tarpeen toimia. Seksuaalisuus pyrkii hyvän tekemiseen ja luo nautinnon tunteiden kautta ihmisten lähestymiseen ja yhteen liittymiseen. Seksuaalisuuden kautta tavoitellaan oman kehon mielihyvää ja ihmissuhteissa lähentymistä. (Cacciatore 2006, 205.) Seksuaalisuuden ilmenemismuotoja ovat esimerkiksi ajatukset, fantasiat, halut, uskomukset, asenteet ja käyttäytyminen (WHO - Seksuaalisuuskasvatuksen standardit Euroopassa 2010).

### 7.1 Nuorten seksuaalisuuden kehitys

Seksuaalisuus kehittyy koko elämän ajan sikiökaudelta kuolemaan asti. Seksuaaliseen kehitykseen liittyvät tyypilliset kehitysvaiheet iän myötä. Jokainen käy läpi murrosiän muutokset omassa tahdissaan. Seksuaalisuus kehittyy psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti nuoruudessa. (THL:n www-sivut 2014b.) Seksuaalisuuden kehityksestä on aikojen saatossa esitetty monta erilaista teoriaa (Cacciatore 2006, 205).

Varhaismurrosiässä nuori kokee voimakkaita tunteita seksuaalisuuteen liittyen, joka johtaa uteliaisuuden lisääntymiseen. Näiden hämmennystä herättävien tunteiden, pel-

kojen, epävarmuuden ja järjen äänen kanssa nuori opettelee tasapainottelemaan. Varhaismurrosiässä nuori herkistyy, jolloin pohditaan omaa kehonkuvaa ja ulkonäköä. Nuori tutustuu omaan kehoon ja totuttelee voimistuviin seksuaalisiin tuntemuksiin. Itsetyydytys on osa seksuaalista kehitystä monille nuorille ja näin tie tutustua omaan kehoonsa. Totutellaan, että erektioita ja kostumisia tapahtuu ja niitä voidaan säädellä oman ajatuksen voimalla. Omaa seksuaalista identiteettiä aletaan pohtia. Varhaismurrosiässä nuori arvioi itseään, tuleeko kelpaamaan koskaan kenelläkään. Itsetunto-ongelmat, hellyyden ja rakkauden puute voivat ajaa nuoren hyvin riskialttiisiin ja liian aikaisiin seksuaalielämän kokeiluihin. (Cacciatore 2006, 207- 208.)

Myöhäismurrosiässä nuoren hämmennys ja epävarmuus vähenevät. Oma keho ja tieto yhteisön seksuaalikulttuureista ovat tutummat. Nuori alkaa hyväksymään uudenlaisen kehonsa ja omat seksuaaliset tuntemuksensa. Sukupuoliviehätys rajautuu yhä selkeämmin. Nuoren tunteet, järjen ääni, harkinta ja biologiset vietit alkavat yhdistyä hallituksi kokonaisuudeksi. Myöhäismurrosiässä sidotaan seurustelusuhteita, joissa edetään pidemmälle, kuten koskettelun ja kiihottumisen kokemuksiin. Seksuaaliset halut nousevat pelon yläpuolelle. (Cacciatore 2006, 208.)

Sukupuolielinten kehitys on osa seksuaalista kehitystä. Murrosiässä tyttöjen rintojen kehitys, häpykarvojen kasvu ja pituuskasvun pyrähdys alkavat. Tyttöjen naiseksi kehittyminen alkaa useasti poikia noin kaksi vuotta aikaisemmin. Kuukautiset alkavat keskimäärin 13-vuotiailla tytöillä. Poikien murrosiän kehityksen aloittaa kiveksien kasvu. Keskimäärin tuolloin poika on 12-vuotias. Kiveksien kasvua seuraa häpykarvojen ilmaantuminen sekä peniksen kasvaminen. Noin 13,5- vuotiaana alkavat poikien äänenmurros sekä spontaanit siemensyöksyt. (Aalberg & Siimes 2007, 35,39,51.)

## 7.2 Seksuaalisuuden portaat

Seksuaalisuuden portaat – ideologian mukaan seksuaalisuus kehittyy järjen, tunteen ja biologian tasolla. Järjen tasolla opitaan, omaksutaan ja ymmärretään tietoa erilaisin tavoin. Tunteiden tasolla ymmärretään, koetaan sekä opetellaan hallitsemaan ja sietämään eri tunteita. Biologisella tasolla jokainen kehittyy eri tahtiin naiseksi ja mieheksi. (Väestöliiton www-sivut 2015c.)

Seksuaalisuuden portaat kuvaavat seksuaalisuuden kehitystä yhdeksässä eri vaiheessa, joilla ihminen on noin 25 ensimmäistä elinvuottaan. Tasapainoisen kehityksen edellytyksenä on, että ihminen pysähtyy jokaisella portaalla miettimään portaan haasteita ja mielessään tekee omat ratkaisunsa. Normaalina on, että kulkee seksuaalisuuden portaita jättäen eri kehitysvaiheita väliin ja taas palaa takaisin. Seksuaalisuuden kehitysvaiheet on jaettu kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa ihmisen uteliaisuus herää, toisessa vaiheessa ihminen herkistyy ja kolmannessa vaiheessa rohkaistuu. (Väestöliiton www-sivut 2015d; Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 15, 18-19.)

Seksuaalisuuden 1. porras, vanhempien ihailu, kuvaa ensirakkautta, jolla luodaan luottamus ja perusturvallisuus aikuisiin. Tuolloin leikki-ikäinen usein rakastuu vanhempaansa tai lähimpiin aikuisiin. Leikki-ikäinen joutuu myös pettymään, kun selviää, että rakkauden kohde ei voi mennä hänen kanssaan naimisiin. Ensimmäinen porras on seksuaalisuuden kehittymisen perusta, jolloin rakastutaan, petytään ja selvitetään. (Väestöliiton www-sivut 2015d.)

Toisella portaalla, idolirakkaus – porras, rakastutaan idoliin, joka useasti on hyväksytty kohde. Tämän porras opettaa kokemaan ja sietämään ihastumiseen ja rakastumiseen liittyviä tunteita haaveilemalla. Toisella portaalla ihminen on noin 6-12-vuotias. Kolmannella portaalla, tuttu salattu – porras, ihastuksen kohde siirtyy takaisin lähimpiin, mutta ihastuksen kohteelle ei osoiteta ihastumista. Tätä tunnetta ihminen käsittelee yksin eikä kerro edes parhaalle ystävälle. Tässä vaiheessa tytöt voivat rakastua tyttöihin ja pojat poikiin, vaikka tulevaisuudessa luovat parisuhteen vastakkaiseen sukupuoleen. Tällä portaalla homoseksuaalit ovat usein pidempään. Jotkut homoseksuaalit voivat jäädä tälle portaalle, koska pelkäävät leimaantumista, eivätkä uskalla tuoda julki seksuaalista suuntautumista. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19,37,38, 53,58.)

Neljännellä portaalla, kaverille kerrottu – porras, ihastutaan tuttuun henkilöön, esimerkiksi luokkatoveriin. Neljännen portaan on tarkoitus opettaa luottamusta ja uskallusta ja siksi ihastus kerrotaankin hyvälle ystävälle eikä vielä ihastuksen kohteelle. Näin haetaan tukea omille tunteille. Tärkeää on, että yksilö saa tukea ja luottamusta ystävältään, jotta voi edetä seksuaalisuuden portaita ylöspäin. Viidennen portaan, tykkään

susta – porras, tehtävänä on harjoittaa ihastukselle tunteiden kertomista. Tällä portaalla nuorella on jonkinlaisia kykyjä selviytyä vastoinkäymisistä sekä pettymyksistä, jos ihastuksen kohteelta ei saa vastakaikua. Tällä portaalla voidaan sopia ensimmäinen seurustelusuhde. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 62-63, 79-80.)

Kuudennella portaalla, käsi kädessä, opetellaan seurustelemaan ja osoittamaan rakkautta sekä saamaan vastarakkautta. Nuori ymmärtää toisten ihmisen suhteessa itseensä. Tämä kehitysvaihe on tulevaisuudessa ihmissuhteiden kannalta tärkeä vaihe. Tällä portaalla opitaan myös pettymyksien ilmaisu ja sietäminen. Nuori käsittelee omia eroottisia tuntemuksiaan fantasioiden ja mielikuvien kautta ja saattaa jopa kiihottua ensimmäistä kertaa. Seitsemäs porras eli suudellen – porras, on aika suudella ja tuntea seksuaalista kiihottumista. Tässä kehitysvaiheessa nousee portaita ylöspäin iso askel. Opitaan ymmärtämään seksuaalinen kiihottuminen normaalina ja hyvänä asiana. Itsetyydytys alkaa tällä portaalla kiinnostamaan. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 93-94, 107-108.)

Kahdeksas, mikä tuntuu hyvältä – porras, on rohkaistumisen aika. Tässä kehitysvaiheessa rohkaistutaan jakamaan kumppanin kanssa seksuaalista nautintoa. Tällä portaalla nuori on n. 15–20 –vuotias. Tässä vaiheessa opetellaan ja kokeillaan toisen ihmisen kehoa sekä annetaan ja otetaan vastaan hellyyttä ja nautintoa. Tällä kehitysvaiheella on merkittävä osuus ihmisen seksuaalisen minäkuvan muodostamisessa. Yhdeksännellä, rakastella – portaalla, tarkoitetaan sitä vaihetta, jossa ihminen kykenee seksuaaliseen kanssakäymiseen ja tuntee mielihyvää sekä fyysisesti että psyykkisesti. Tämän kehitysvaiheen tehtävänä on uskaltautua itse tekemään päätökset, valinnat ja kantamaan vastuu omasta elämästään. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 122-123, 135-136 ; Väestöliiton www-sivut 2015e.)

### 7.3 Seurustelu

Seurustelu muuttuu iän myötä ihastumisen tuntemisesta tekstiviesteihin ja ajan myötä pidempiin vakavampiin seurustelusuhteisiin. Seurustelu on sitoutumista yhteisesti sovitulla tavalla. Seurustelusuhteissa on tärkeää tuntea olonsa toisen seurassa hyväksi ja turvalliseksi sekä molemminpuolista luottamusta. Nuoruuden seurustelusuhteet ovat

merkittävässä roolissa, sillä ne ovat tärkeitä vaiheita seksuaalikehityksessä ja ihmissuhdetaitojen opettelussa. (Väestöliiton www-sivut 2015f.)

Lapsuuden kokemukset saattavat vaikuttaa paljon nuoruusiän seurustelu- ja rakkaussuhteisiin. Lapsena saatu rakkaus muuntuu toisiin kohdistuvaksi rakkaudeksi ja huolenpidoksi tulevaisuudessa. Seurustelu- ja rakkaussuhteet nostavat esiin varhaisia tunne- ja kehon muistoja. Nuoren aikuisen kehityshaasteena on halu ja kyky solmia hyviä psyykkiseen ja fyysiseen perustuvia ihmissuhteita. (Klockars 2011, 20.)

#### 7.4 Seksuaalinen suuntautuminen

Seksuaalinen suuntautuminen on ominaisuus ihmisessä, joka kertoo, keneen ihminen tuntee vetovoimaa, ihastuu ja rakastuu. Tunteiden kohde ja oma sukupuoli määrittävät ihmisen seksuaalisen suuntautumisen. Käsitteenä seksuaalisen suuntautumisen moninaisuudella viitataan koko siihen suuntautumisen kirjoon: hetero-, homo-, bi- tai asek-suaalisuus. Oma seksuaalinen suuntautuminen muotoutuu ihmisillä eri-ikäisinä ja voi muuttua vielä elämän aikana. Usein seksuaalisen suuntautumisen tieto alkaa murros-iästä lähtien. (Setan www-sivut 2015a.)

Seksuaalinen identiteetti eroaa seksuaalisesta suuntautumisesta, sillä seksuaalinen identiteetti kertoo siitä, kuinka ihminen mieltää itsensä seksuaalisesti sekä henkilökohtaisesti että sosiaalisesti. Seksuaalisen suuntautumisen muuttuminen nuorella aikuisella johtuu useasti siitä, että kyse on seksuaalisen identiteetin tai roolin muuttumisesta. (Kokko 2011, 28-29.)

Kun ihminen rakastuu, tuntee romanttisia ja seksuaalista vetovoimaa yksinomaan vastakkaiseen sukupuoleen – nainen mieheen ja mies naiseen, kutsutaan heitä heteroiksi. Homoseksuaalisuudessa ihmisen seksuaalinen kiinnostus, romanttiset tunteet ja rakastuminen kohdistuvat samaa sukupuolta edustavaan henkilöön. Homoseksuaalisuus voi tarkoittaa miesten tai naisten välistä kiinnostusta, rakkautta ja romanttisia tunteita samaan sukupuoleen. Lesbo – termi tarkoittaa vain naista, jonka eroottiset ja romanttiset tunteet ja teot suuntautuvat samaa sukupuolta oleviin. Biseksuaali kuvaa miestä tai



naista, jonka seksuaalinen suuntautuminen kohdistuu molempiin sukupuoliin. (Ilmonen & Nissinen 2006, 433, 436, 438.)

Cis-sukupuoli voi olla mies tai nainen, joka ilmaisee biologista sukupuoltaan, mikä on hänelle syntyessä määritelty. Nainen kokee itsensä naiseksi ja mies mieheksi. Suurin osa ihmisistä on cis-sukupuolisia. (Setan www-sivut 2015b.) Cis-sukupuoli on siis päinvastainen kuin transsukupuolinen.

Transsukupuolinen kokee oman sukupuolensa vastakkaiseksi, mikä hänelle syntymähetkellä on määritelty ja mihin hänet lapsena on kasvatettu. Transsukupuolinen ei koe omaa biologista sukupuolta omakseen ja se voi aiheuttaa suurta itseinhoa ja ahdistusta. Transsukupuolinen tuntee oman kehonsa vääränlaiseksi. (Ilmonen & Nissinen 2006, 455.)

Transvestisuus ja transsukupuolisuus useasti sekoitetaan keskenään. Transvestiitti on joko mies tai nainen, joka voi esiintyä molempina sukupuolina. Transvestiiteilla on halu tuoda sekä miehistä että naisellista puolta itsessään ilmi esimerkiksi pukeutumalla tai muuttamalla ääntään. Tärkeää on, että transvestiitti kohdataan siinä sukupuolella, jota hän kulloinkin ilmentää. (Setan www-sivut 2015b.)

Intersukupuolisuus on synnynnäinen tila, jossa yksilön sukupuolta määrittelemät fyysiset tekijät eivät ole yksiselitteisesti miehen tai naisen, esimerkkinä epätyypilliset sisäiset tai ulkoiset sukupuolielimet. Kasvava intersukupuolinen lapsi ymmärtää usein itse, mihin sukupuoleen kokee kuuluvansa, niin kuin muutkin lapset. (Setan www-sivut. 2015b.)

## 7.5 Ehkäisymenetelmiä

Kondomi on ohut kuminen suojuks, joka on tehty polyuretaanista tai luonnonkumista. Kondomi laitetaan yhdynnän ajaksi miehen jäykistyneen peniksen päälle. (Ahlström, Bergman & Sompa 2011, 3, 13.) Kondomi estää siemennesteen pääsyn emättimeen ja näin ehkäisee raskaudelta. Kondomi ehkäisee myös sukupuolitautilien tarttumisen.

(Duodecimin www-sivut 2015.) Naisille on myös oma kondomi, joka on emättimeen asetettava polyuretaanista tehty ”pussi” (Väestöliiton www-sivut 2015g).

Ehkäisyrenkas on kuminen rengas, jonka nainen asettaa emättimeen. Yhtä rengasta käytetään kolme viikkoa kerrallaan ja sen jälkeen pidetään taukoviikko, jolloin alkaa kuukautisvuoto. Ehkäisyrenkaasta vapautuu tasaisesti hormoneja elimistöön emättimen limakalvojen kautta. Sen vaikutus perustuu munasolun irtoamisen estoon munasarjasta. Ehkäisyrenkaan voi poistaa yhdynnän ajaksi, mutta se tulee muistaa asettaa takaisin kahden tunnin sisällä poistamisesta. (Väestöliiton www-sivut 2015h.)

Kierukka on kohdun sisäinen ehkäisin. Kierukoita on kahdenlaisia: kuparikierukka sekä hormonikierukka. Molemmat kierukat tarjoavat pitkäaikaisen ja luotettavan ehkäisyn. Hormonikierukka on uudempi ja siitä vapautuu progesteriinia eli keltarauhashormonia kohtuun ja näin ohentaa kohdun limakalvoa ja vähentää kuukautisvuotoja sekä kuukautiskipujen määrää. (Suhonen, Unkila-Kallio & Virtala 2011, 113.) Kuparikierukassa on muovisen kierukan muovirunkoon kiinnitetty kuparilanka, kun taas hormonikierukan muovisen varren ympärillä on keltarauhashormonia paikallisesti erittävä säiliö. Ehkäisymekanismia ei tarkkaan tunneta, mutta ilmeisesti sekä kuparikierukka että hormonikierukka estävät munasolun hedelmöitymistä. Molempien kierukoiden käyttäjillä on kohdun limakalvon rakenne sellainen, että hedelmöitynyt munasolu ei voi kiinnittyä kohtuonteloon. Kummankin kierukan suositeltu käyttöaika on viisi vuotta. (Tiitinen 2014a)

E-pillarit on yhdistelmäehkäisyvalmiste, joka sisältää estrogeenia eli naishormonia sekä progesteriinia. E-pillareiden ehkäisymenetelmä perustuu ovulaation estoon. Kun ovulaatiota ei ole, munarakkula ei kypsy eikä munasolu irtoa. E-pillareita on monenlaisia. Normaalisti e-pillareita syödään 3 viikon ajan, jonka jälkeen pidetään viikon tauko, jolloin tulee kuukautisvuoto. Toisissa e-pillarivalmisteissa tauko on lyhyempi ja hormonien määrä päivittäin voi vaihdella. (Tiitinen 2014b) Minipillerit eroavat e-pillareista, sillä minipillerit sisältävät vain progesteriinia eli keltarauhashormonia. Minipillereitä otetaan koko kuukauden ympäri kerran päivässä. (Väestöliiton www-sivut 2015i.)

Ehkäisykapseli eli implantti on käsivarren sisäpuolelle ihon alle asettava noin tulitikun kokoinen ehkäisyväline. Kapselin voi asettaa lääkäri paikallispuudutuksella. (Väestöliiton www-sivut 2015j.) Kapseli sisältää progestiinia. Valmistetta tarvitaan 1-2 ja kapselia, merkistä riippuen. (Tiitinen 2014c)

## 7.6 Sukupuolinen häirintä

Sukupuolinen häirintä on yksipuolista ja ei-toivottua huomiota. Kun sukupuolisen huomion kohteeksi joutunut ilmaisee pitävänsä huomiota vastenmielisenä tai loukkaavana, on huomio silloin muuttunut sukupuoliseksi häirinnäksi tai ahdisteluksi. Häirintä perustuu sukupuolen loukkaamiseen. Olennaista on se, mikä on sukupuolisen häirinnän kohteen tulkinta tilanteesta, ei häiritsijän tarkoitus tai uskomus. Sukupuolinen häirintä saa kohteen tuntemaan itsensä noloksi, pelokkaaksi, vihaiseksi tai loukkaantuneeksi. Sukupuolisella häirinnällä on yhtymäkohtia kiusaamiseen. (Aaltonen 2012, 83.) Sukupuolisella häirinnällä loukataan kohteen henkistä tai fyysistä koskemattomuutta (Työterveyslaitoksen www-sivut 2014).

Käytännössä sukupuolinen häirintä voi olla sanatonta ja sanallista, vihjailevia ilmeitä tai eleitä, nimittelyä, kaksimielisiä vitsejä. Se voi olla pornoaineiston esille asettamista. Seksuaalisesti värityneet puhelinsoitot, tekstiviestit ja sosiaalisen median viestit ovat sukupuolista häirintää. Häirintä saattaa olla myös vartaloon, pukeutumiseen tai yksityiselämään kohdistuvaa. Häirintä voi olla fyysistä, kuten koskettelua, seksuaalisväritteisiä ehdotuksia tai vaatimuksia ja fyysiseen häirintään voi liittyä seksuaalista väkivaltaa. Fyysinen häirintä voi olla esimerkiksi raiskaus tai raiskauksen yritys, joten häirintään voi myös liittyä rikokseksi määriteltyjä tekoja. Sukupuolinen häirintä sisältää seksuaalisen, seksistisen sekä homofobisen häirinnän. (Aaltonen 2012, 84.)

Seksuaalista ja sukupuolista häirintää on historiassa käsitelty usein samaa tarkoittavina. Ne kuitenkin eroavat toisistaan, sillä sukupuolisella häirinnällä viitataan häirintään, joka loukkaa sukupuolinormeja, kun taas seksuaalinen häirintä ei ole sukupuolesta riippuvainen. Seksuaalinen häirintä voi olla seksistä vihjailua, seksuaalisesti väritynyttä koskettelua tai kohdistunutta mielenkiintoa toisen ihmisen intiimeihin alueisiin. (Vilkkä 2011, 34-35.) Suomen tasa-arvolaki määrittelee seksuaalisen häirinnän

seuraavasti: ”Seksuaalisella häirinnällä tarkoitetaan 6 momentin mukaan tasa-arvoissa sanallista, sanatonta tai fyysistä, luonteeltaan seksuaalista ei-toivottua käytöstä, jolla tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti loukataan henkilön henkistä tai fyysistä koskemattomuutta erityisesti luomalla uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri.” (Naisten ja miesten välinen tasa-arvolaki 609/1986, 6§)

## 7.7 Ehkäisyneuvola Porissa

Ehkäisyneuvola antaa Porissa seksuaaliterveyden hoito- ja neuvontapalveluja keskitetysti koko perusturvan yhteistoiminta-alueella. Seksuaaliterveyden edistäminen ja seksuaalineuvonta ovat tärkeä osa ehkäisevän terveydenhuollon palveluja. Seksuaalineuvonta on sisällytettävä terveyspalveluihin. Seksuaalineuvonta sisältyy Porissa neuvolan ja kouluterveydenhuollon toimintaan ja sitä on toteutettava tasa-arvoisesti asiakkaan tarpeen mukaan riippumatta asiakkaan iästä, sukupuolesta, seksuaalisesta tai sukupuolisesta suuntautumisesta, kulttuuritaustasta tai muista yksilöllisistä ominaisuuksista. (Porin perusturvakeskus lastensuojelun suunnitelma 2014-2016, 2014, 11.)

Ehkäisyneuvola tarjoaa apua ehkäisyvaihtoehdoissa, seksitautien läheteissä ja tiedoissa, raskausasioissa, seksuaalisuuteen, seurusteluun ja ihmissuhteisiin liittyvissä kysymyksissä. Ehkäisyneuvola tarjoaa palveluita alle 23-vuotiaille, mutta raskaudenkeskeytykseen liittyvissä käynneillä ja puhelinneuvonnassa ei ole ikärajaa. (Porin kaupungin www-sivut 2015.)

## 8 PÄIHTEET

Päihteiksi voidaan kutsua kaikkia kemiallisia aineita, jotka elimistöön joutuessaan saavat aikaan päihtymyksen tunteen ja/tai humalatilän. Päihteitä ovat mm. alkoholi, tupakka ja huumausaineet. Huumausaineisiin kuuluvat jotkut lääkkeet, sienet, kannabis, LSD, heroini, amfetamiini jne. Eri päihteillä voi olla erilaisia vaikutuksia riippuen käytetystä aineesta, käytötavasta, määrästä ja käyttöajasta. Lisäksi käyttäjän iällä ja kehon koolla on vaikutusta päihtymisen vaikutuksiin. (Dahl & Hirschovits 2005, 5.)

Tässä opinnäytetyössä keskitytään lähinnä nuorten päihteiden käyttöön yleisesti, sen vaikutuksiin sekä sosiaaliseen paineeseen, johon nuoret törmäävät ympäristössään. Nuorten yleisimmin käyttämät päihteet ovat alkoholi ja tupakka. Lisäksi kannabis on huolestuttavasti kasvattanut suosiotaan nuorten keskuudessa.

Alkoholi vaikuttaa keskushermostoa lamaavasti jo pieninä annoksina. Henkiset ja fyysiset toiminnot lamaantuvat humalatilán voimistuessa. Suorituskyky alenee, arvostelukyky ja liikkeiden säätely heikkenevät sekä reaktioaika hidastuu ja kipukynnys kasvaa. Näin ollen myös riski tapaturmille kasvaa. Nousuhumala vaikuttaa useimpiin ihmisiin piristävásti. Nousuhumalassa ihminen rentoutuu, itsevarmuus lisääntyy, estot kaikkoavat ja joistakin tulee puheliaampia. Joillekin piristävän vaikutuksen sijaan alkoholi aiheuttaa eristäytyneisyyttä, arvaamatonta käytöstä ja väkivaltaisuutta. Alkoholipitoisuuden noustessa humalaoireet voimistuvat. Etenkin alkoholille tottumattomille voimakas päihtymys voi olla jo hengenvaarallisen lamaava. (Dahl & Hirschovits 2005, 130.)

Päihteiden käytön terveydelliset haittavaikutukset nuorten kohdalla ovat hieman erilaisia kuin aikuisilla. Alkoholin käyttö on altistavana tekijänä tapaturmille ja vuoden 2005 tilastojen mukaan yli kolmasosa tapaturmiin kuolleista nuorista oli päihtynyt onnettomuuden sattuessa. Nuorten tahaton päihteiden liikakäyttö voi aiheuttaa vakavia myrkytystiloja ja hengenvaaraa, jotka vaativat välitöntä hoitoa. Nuorten aineenvaihdunta ei kestä alkoholia yhtä hyvin kuin aikuisten ja verensokeri voi laskea vaarallisen alhaiseksi. Tästä voi olla seurauksena tajuttomuus ja pahimmassa tapauksessa kuolema. Päihteiden käyttö vaikuttaa myös nuoren kasvuun ja keskushermoston kehitykseen, sillä elimistön muutokset ovat vielä kesken. Joidenkin havaintojen mukaan hermoston altistuminen päihteille voi lisätä aggressiivisuutta sekä keskittymis- ja oppimisvaikeuksia. Nuoruusiässä päihdehäiriötä on noin 5-10 %:lla ja suurimmalla osalla on myös muita mielenterveydellisiä ongelmia. Usein taustalla on käytös- ja tarkkaavaisuushäiriötä tai mieliala- ja ahdistuneisuushäiriötä. (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 167-168.)

Tupakkatuotteet ovat vahingollisia koko elimistölle. Tupakan aiheuttamiin sairauksiin kuolee vuosittain noin 5 000 suomalaista. Tupakointi lyhentää elinikää keskimäärin

kahdeksan vuotta. Tupakointi lisää monien sairauksien riskiä ja pahentaa jo todennettuja sairauksia. Tupakkasairauksista varmasti tunnetuin on keuhkosyöpä, joka on yksi tärkeimmistä ennaltaehkäistävästä syöpämuodoista. Tupakoinnin lopettaminen parantaa taudin ennustetta. (Patja 2014.)

Tupakan nikotiini aiheuttaa voimakasta riippuvuutta, mutta myös sosiaalisella ympäristöllä on vaikutusta tupakoinnin aloittamiseen. Tupakoivalle ihmiselle tupakka voi olla keino rauhoittua, toiselle se toimii piristyskeinona ja joillekin tupakointi antaa luvan tauon pitämiseksi. Tupakointiin liittyy siis fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen riippuvuus. Alkoholiin ja huumeisiin verrattuna tupakalla on vähäisiä vaikutuksia käyttäytymiseen. Tupakointi kohentaa psyykkistä vireystilaa, kohottaa verenpainetta, nostaa sykettä, heikentää ihon verenkiertoa ja laskee kehon lämpötilaa. Suurina annoksina tupakointi aiheuttaa myrkytysoireita, kuten pahoinvointia, päänsärkyä ja tasapainohäiriöitä. (Havio ym. 2008, 69.)

Passiivisella tupakoinnilla tarkoitetaan sivullisen altistumista tupakansavulle. Tupakan savu saattaa aiheuttaa kansanterveydellisesti merkittäviä sairauksia sitä hengittäville. Eniten passiivisesta tupakoinnista kärsivät lapset ja raskaana olevat naiset. Laki kieltää tupakoinnin työpaikoilla ja julkisilla paikoilla, joka on jonkin verran vähentänyt passiiviselle tupakoinnille altistumista. (Jaakkola & Jaakkola 2012.) Tupakansavulla on negatiivisia vaikutuksia muun ympäristön lisäksi myös lemmikeille. Lemmikkeihin vetoaminen saattaa toimia nuorten kohdalla tupakointia ehkäisevänä keinona. Lemmikeille voi tulla tupakansavusta samankaltaisia hengitysoireita kuin ihmisille ja syöpäriski kasvaa. Tupakansavu voi aiheuttaa koirien ja kissojen silmien ärsytystä ja ikävänä haittana voidaan pitää myös lemmikin turkin haisemista tupakalle. (Vierola 2010, 38-39.)

Kannabistuotteet (marihuana ja hasis) on Suomessa luokiteltu huumausaineiksi ja kannabis on yleisimmin kokeiltu huume Suomessa. Kannabiksen vaikutukset vaihtelevat paljon yksilöittäin. Vaikutus voi aluksi olla rentouttava ja rauhoittava, mutta se voi aiheuttaa myös masennusta, ahdistusta ja vainoharhaisuutta. Pitkäaikainen käyttö vaikuttaa muistamiseen ja oppimiseen, jolloin koulunkäynti voi vaikeutua. Kannabis voi aiheuttaa riippuvuutta, mikä voi johtaa elämänpiirin kaventumiseen, kavereiden pois jäämiseen, mielenkiinto eri asioita kohtaan katoaa, mielialat vaihtelevat ja rahantarve

kasvaa. (Mielenterveystalon www-sivut 2015.) Tutkimusten mukaan kannabis lisää riskiä sairastua akuuttiin psykoosiin ja voi aiheuttaa mm. skitsofreniaa. Riski kasvaa etenkin nuorena aloittaneilla käyttäjillä sekä käytön lisääntyessä. (Päihdelinkin www-sivut 2015.)

Terveys 2015 – kansanterveysohjelman yhdeksi tavoitteeksi oli asetettu, että 16–18 –vuotiaiden tupakointi vähentyisi alle 15 %:in (STM 2001). Yläkouluikäisten tupakointi Suomessa - Global Youth Tobacco Survey 2012 tutkimus on WHO:n ja Yhdysvaltalaisen Centers for Disease Prevention and Controlin (CDC) maailmanlaajuinen kyselytutkimus 13–15-vuotiaille nuorille. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten tupakkaa koskevia tietoja, asenteita ja toimintatapoja sekä toimia apuna tupakoinnin ehkäisytoimenpiteiden ja tupakkaa käsittelevän terveystieteiden arvioinnissa. Tutkimus auttaa kouluja myös kehittämään uusia toimintatapoja tupakoinnin ehkäisemiseksi. Suomessa tutkimukseen vastasi yli 5000 oppilasta ja tutkimus tehtiin vuonna 2012 syksyllä. Tupakoinnin aloittaminen yleistyy yläkoulun aikana ja yhdeksäsluokkalaisista 55 % vastasi kokeilleensa tupakkaa. Yhdeksäsluokkalaisista 11 % vastasi tupakoivansa päivittäin, mutta satunnaisesti tupakkaa poltti hieman suurempi osa. Sähkötupakkaa oli yläkoululaisista kokeillut 15 %. Kuitenkin tupakansavulle altistui suurin osa vastanneista päivittäin. Yli neljännes vastanneista kertoi, että heidän koulussaan oli pidetty teemapäivä tai muu tapahtuma, jossa tupakointia oli käsitelty. Tupakoinnin lopettamiskehotuksia saatiin eniten ystäviltä. (Ollila, Ruokolainen & Heloma 2014, 5,13,20,32,40,47.)

Nuorten kouluterveyskyselyissä ja terveystapatutkimuksissa on selvinnyt, että tupakointi ja alkoholin käyttö 2000-luvulla on jonkin verran vähentynyt ja suunta on ollut myönteisempi. ESPAD-tutkimus (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) on eurooppalainen koululaistutkimus nuorten päihteiden käytöstä ja tehty vuodesta 1995 neljän vuoden välein. Kohderyhmänä ovat 15-16-vuotiaat eli 9. luokkalaiset. Viimeisin tutkimus on vuodelta 2011, jossa selvisi että 27 % suomalaisista pojista ja 24 % tytöistä oli raittiita. Humalajuominen on vähentynyt 2000-luvulla ja vuonna 2011 runsasta kertajuomista, eli suunnilleen viikoittain vähintään kuusi alkoholiannosta kerrallaan juomista, oli 13 % pojilla ja tytöillä 11 %. (Raitasalo, Huhtanen, Miekkala & Ahlström 2012, 9,15-19.)

Nuorten terveystapatutkimus vuodelta 2013, jossa käsitellään nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttöä vuosilta 1977–2013, myötäilee myös raittiiden nuorten lisääntyvää määrää. Valtakunnallisesti tehtyyn postikyselyyn vastasi yli 4 000 12-18-vuotiaita nuorta. Tutkimuksen mukaan 16-vuotiaiden raittiiden nuorten määrä oli vuonna 2011 27 % pojista ja 24 % tytöistä ja vuonna 2013 osuudet oli 36 % pojista ja 37 % tytöistä. Päihteiden käyttö nuorten keskuudessa lisääntyy iän karttuessa. Vähintään kerran kuukaudessa humalaan juomista oli 14-vuotiaiden keskuudessa pojista 1%:lla ja tytöistä 3 %:lla. Sen sijaan 16-vuotiaiden osuudet olivat jo 9 % pojista ja 8% tytöistä. (Kinnunen, Lindfors, Pere, Ollila, Samposalo & Rimpelä 2013, 2,37,40.)

Yhteistyötahomme Porin Kaarisillan yhtenäiskoulun 8. ja 9. luokkalaisten THL:n vuoden 2013 toteuttamasta kouluterveyskyselystä selviää, että raittiiden ja tupakoimattomien oppilaiden osuus on kasvanut edellisvuosiin verrattuna. Kyselyyn oli vastannut 68 oppilasta ja ei-tupakoivien osuus oli 70 %. Toisaalta päivittäin tupakoivien nuorten osuus oli 21 % ja tämä määrä oli kasvanut muutaman prosenttiyksikön vuoteen 2011 verrattuna. Huomioitavaa on myös, että päivittäin tupakoivia tyttöjä oli yli 30 % ja poikia alle 10 % eli huomattava ero. Raittiina olevia nuoria oli 43 % ja tässä tyttöjen ja poikien välillä ei juuri ollut eroavaisuutta. Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa olevia tyttöjä oli 17 % ja poikia alle 5 %. Tässäkin kohtaa tyttöjen osuus oli poikiin verrattuna melko suuri. Huolestuttavaa on myös, että ainakin kerran laittomia huumeita kokeilleiden osuus on kasvanut vuodesta 2010 lähtien ja vuonna 2013 määrä oli 6 %. Poikien osuus tässä oli 7 % ja tyttöjen 3 %. (THL:n kouluterveyskysely 2013.)

### 8.1 Päihteidenkäytön aloittamisen riskitekijät ja sosiaalinen paine

Suomessa päihdekokeilut aloitetaan usein yläasteiässä eli 13–15 –vuotiaina. Varsinkin tupakoinnin ensikokeiluihin tulisi varhain puuttua, sillä tupakkaan voi helposti muodostua riippuvuus, niin fyysinen kuin sosiaalinenkin. Vastuu nuorten päihteidenkäytön ehkäisyssä on aikuisilla ja heillä olisikin syytä olla tietoisia niistä riskitekijöistä, jotka saattavat vaikuttaa päihteidenkäytön aloittamiseen. Tässä kappaleessa käydään läpi eräitä riskitekijöitä, joiden on tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä etenkin tupakoinnin aloittamiseen. (THL:n www-sivut 2014c.)



Geneettisillä eli perinnöllisillä tekijöillä voi olla merkitystä tupakointikäyttäytymisen selittämisessä. Päihteidenkäytön kokeiluun ja aloittamiseen ei geneettisillä tekijöillä juuri ole osuutta, mutta riippuvuuden syntymisessä ja tupakoinnin lopettamisessa sen vaikutus on suurempi. Esimerkiksi elimistön tapa reagoida nikotiiniin on geneettisesti siirtyvä ominaisuus. Vanhempien tupakointi lisää nuoren tupakoimisen riskiä perinnöllisten tekijöiden lisäksi myös ympäristöstä opittuina vaikutteina. Päihteitä käyttävien vanhempien lapsien on helppoa varastaa päihteitä kotoaan. Tupakoivat vanhemmat eivät välttämättä myöskään haista nuoren tupakalta haisevia vaatteita, kuten tupakoimattomat vanhemmat usein tekevät. Tupakoivat vanhemmat antavat vääränlaisen mallin lapsilleen ja tekevät tupakoinnista myös ikään kuin sallitumpaa. (THL:n www-sivut 2014c.)

Nuoruudessa puberteettikehityksen aikana tupakointi ja päihteiden kokeilu saattavat alkaa enenevässä määrin kiinnostamaan. Murrosiässä aivojen sosioemotionaalisessa järjestelmässä tapahtuu muutoksia, jotka kasvattavat itsensä palkitsemisen tarvetta, eritoten kaveriporukassa. Nuoruudessa toimitaan paljon tunteisiin, tilanteisiin ja sosiaaliseen ympäristöön reagoiden ja esim. tupakkakokeilut tapahtuvatkin usein ennalta suunnittelemattomina kavereiden kanssa. (THL:n www-sivut 2014c.)

Huonosti koulussa menestyvillä nuorilla on korkeampi riski tupakoinnin aloittamiseen ja siitä säännöllisen tavan muodostamiseen. Toisaalta tupakoinnilla on toinenkin yhteys koulumenestykseen, sillä tupakoivien nuorten koulumenestys voi heikentyä juurikin tupakoinnin tähden. Tämän kaltainen kaksisuuntainen yhteys on havaittu myös tupakoinnin ja masennuksen kohdalla. Masentunut nuori saattaa herkästi aloittaa tupakoinnin ja toisaalta tupakoinnin aloittaminen voi ennustaa masennuksen ilmaantumisesta. Mielenterveysongelmaisella nuorella on suuri riski aloittaa tupakointi sekä muiden päihteiden käyttö. (THL:n www-sivut 2014c.)

Sosiaaliset tekijät päihteidenkäytön aloittamisessa ovat suuret. Nuoren vertaisten tupakointi on keskeinen riskitekijä päihteiden käytön aloittamiselle. Nuoren vertaisia ovat esimerkiksi kaverit, seurustelukumppani, erilaiset ryhmät tai alakulttuurit, kaikki sellaiset, joiden kanssa nuori on paljon tekemisissä ja ryhmät, joihin nuori kokee kuuluvansa. Sosiaalinen paine on voimakas päihteidenkäytön kokeiluun, nuori pyrkii so-

peutumaan joukkoon ja saada sosiaalista hyväksyntää ja olla suosittu. Nuoren positiiviset mielikuvat ikäistensä päihteidenkäytöstä lisäävät riskiä kokeilla päihteitä, toisin kun vähemmän positiivisen mielikuvan omaavat. Nuorten kanssa toimivien aikuisten on myös syytä pohtia omaa toimintaansa ja antaa oikeanlaisia malleja. Etenkin koulu- ja harrastusympäristöissä aikuisten on syytä korostaa tupakoimattomuutta. (THL:n www-sivut 2014c.)

Suomessa alkoholi on usein liittynyt yhdessä olemiseen ja juomisen viehäytys perustuukin usein hyvään seuraan. Yhteenkuuluvuuden tunne lähentää ihmisiä ja humalassa itsevarmuus kasvaa ja uusiin ihmisiin on helpompi tutustua. Juominen liittyykin usein kaverisuhteiden vahvistamiseen. Sosiaalisella paineella tarkoitetaan tunnetta, jossa ihminen tuntee tarpeen tehdä jotain koska muutkin, vaikka oikeasti ei haluaisikaan tehdä niin. Esimerkiksi nuori haluaa kuulua johonkin kaveriporukkaan ja kokea yhteenkuuluvuutta, mutta ei halua juoda. Todellisuudessa alkoholinkäyttö ei välttämättä lisääkään yhteenkuuluvuutta, vaan saattaa aiheuttaa riitoja, hölmöilyä ja pettymyksiä, kun ei ollutkaan niin hauskaa kuin odotti. (Maunu 2012a.)

Juomisen sosiaalista painetta voidaan torjua keksimällä jokin muu porukkaa yhdistävä asia kuin juominen. Kun nuori vahvasti tuntee kuuluvansa kaveriporukkaan, sitä vähemmän sosiaalinen paine houkuttelee juomaan. Toisaalta, jos päihteet ovat ainoa asia, joka antaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, on syytä hakea apua. (Maunu 2012a.)

Päihteidenkäytön riskiä lisää niiden helppo saatavuus. Suomessa lain mukaan alle 18-vuotiaat eivät saa ostaa tupakka- tai alkoholituotteita eikä näitä tuotteita saa välittää alaikäisille. Kuitenkin 70 % suomalaisista tupakoivista nuorista sanoo hankkineensa tupakat kaupallisista lähteistä. Hintapolitiikalla eli korottamalla tupakkatuotteiden hintaa, voidaan tehokkaasti vaikuttaa nuorten tupakointiin ja sen hillitsemiseen. Päihteiden markkinointiin ja esiintymiseen medioissa tulisi kiinnittää myös huomiota, sillä nämä voivat luoda positiivisia mielikuvia nuorille ja lisätä positiivisia asenteita päihteidenkäyttöä kohtaan. (THL:n www-sivut 2014c.)

## 8.2 Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan päihteiden käytön ehkäisyä ja vähentämistä vaikuttamalla päihteiden saatavuuteen, hintaan, päihteisiin liittyviin asenteisiin ja tietoihin, päihteiden käyttötapoihin sekä päihteidenkäyttöä tukevaan kulttuuriin. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on vähentää päihteiden kysyntää ja saatavuutta sekä päihdehaittoja. Valtio ja kunnat on velvoitettu ehkäisevään päihdetyöhön raittiustyölain sekä päihdehuoltolain kautta. Työtä voidaan tehdä osana sosiaali- ja terveystyöpalveluja, kouluissa, nuoris- ja vapaa-aikatoiminnassa ja työtä tekevät viranomaiset, järjestöt, yritykset ja yhteisöt. (Kylmänen 2005, 9; THL:n www-sivut 2015b.) Esimerkiksi Porin seudulla paikallisten alkoholihaittojen ehkäisyyn on kehitetty Pakka-toimintamalli, joka on aloittanut toimintansa vuoden 2010 alussa (Pakka-hankkeen www-sivut 2015).

Päihdevalistus on iso osa ehkäisevää päihdetyötä muun toiminnan lisäksi. Päihdevalistuksella pyritään kasvattamaan oppineita, itsenäisiä yksilöitä, jotka pystyvät tekemään järkeviä valintoja päihteiden käytön suhteen. Jokaisella on oikeus päättää itse tekemisistään, mutta valistuksella voidaan antaa tietoa päihteidenkäytön riskeistä ja seurauksista. Tietojen antaminen on sisäistä vaikuttamista, jonka tarkoituksena on vaikuttaa yksilön asenteisiin, faktoihin ja käyttäytymiseen. Ulkoista vaikuttamista on kaikki yhteiskunnalliset sääntelytoimet esim. alkoholin tarjonnan ja saatavuuden rajoittamiset, ikärajovalvonta ja alkoholin mainonnan rajoittaminen. Kulttuurinen vaikuttaminen on ihmisten oman päihteidenkäytön pohtimista kampanjoiden ja keskustelujen virittäminä, joilla pyritään vaikuttamaan kulttuuriin ja mielipiteisiin. Valistus voi onnistuessaan tuottaa sosiaalista painetta asenteiden ja käyttäytymisen muutoksiin. (THL:n www-sivut 2015c.)

Ehkäisevä päihdetyö kohdistuu käytännössä usein nuoriin tai nuoriin aikuisiin. Sitä voidaan pitää osan hyvinvointikasvatusta, jonka tarkoituksena on ehkäistä päihteiden käytön haittoja ja tukea päihteettömiä elämäntapoja. Ehkäisevä päihdetyö pyrkii vaikuttamaan nuorten omiin valmiuksiin toimia ja tehdä valintoja. Kun halutaan saada muutosta asioihin, on ensin tiedostettava lähtökohta: mikä on nuorten motiivi juoda? Usein keskeinen motiivi nuorten päihteidenkäytölle on sosiaalinen syy. Kartoitettava ovat myös nuorten arvomaailma ja ehkäisevän päihdetyön tavoitteet, mihin suun-

taan juomiskäyttäytymistä halutaan muuttaa ja miksi. Seuraavaksi tulee selvittää, mikälaista kommunikaation ja viestinnän tulisi olla, jotta se saisi nuoret vakuuttuneiksi toimimaan toivotulla tavalla tai ajattelemaan toimintaansa. (Maunu 2012b, 12-15.)

Päihdevalistajat yleensä vetoavat terveysargumentteihin, vaikka nuoret eivät useinkaan koe juomisen haittoja terveydellisinä. Nuoret eivät välttämättä mieti alkoholin aiheuttamaa maksavauriota tai aivosolujen tuhoutumista, vaan joutumista vaarallisiin tilanteisiin ja suhteisiin. Vanhempien ja kavereiden luottamuksen menettäminen ovat nuorilla merkittäviä juomiseen liittyviä riskejä. (Maunu 2012b, 148.)

## 9 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA YHTEISTYÖTAHO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida hyvinvointia edistävä teemaviikko Kaarisillan yhtenäiskoululle. Tarkoituksena oli tukea nuorten hyvinvointia ja antaa nuorille tietoa mm. mielenterveyttä suojaavista tekijöistä sekä huomioida nuoruusiän kehityshaasteet.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada nuoret edistämään omaa hyvinvointiaan huomioimalla elämäntapojen vaikutus omaan terveyteen. Jokaisella teemapäivällä oli oma tavoitteensa, joihin kuuluvat ongelmaratkaisutaitojen vahvistaminen, tiedon sekä taidon lisääminen, muutoksien vastaanottaminen ja aikuisuuteen kehittyminen.

Yhteistyötahonamme toimii Kaarisillan yhtenäiskoulu. Koulu sai alkunsa vuonna 2008 Isosannan alakoulun ja Pohjois-Porin yläkoulun yhdistyessä. Näin muodostui yhtenäiskoulu peruskoulun 1.-9- luokkalaisille. Koulu sijaitsee Porissa Pormestarinluodossa Kokemäenjoen rannalla. Koulua vastapäätä on Kirjurinluoto, jonne pääsee kaarisillan kautta. Tästä koulu on nimensäkin saanut. Koulu on lähellä kaupungin keskustaa. (Porin kaupungin www-sivut 2014.)

Kaarisillan koulun tehtävänä on antaa oppilaille monipuolista opetusta ja ohjata oppilaita kunnioittamaan terveitä elämäntapoja. Tavoitteena on kasvattaa oppilaista psyykkisesti ja sosiaalisesti tasapainoisia yhteiskunnan jäseniä huomioimalla myös heidän erityistarpeitaan. Kaarisillan yhtenäiskoulussa järjestetään myös maahanmuuttajille opetusta ja koulussa toimii JOPO (joustavan perusopetuksen) -luokka. Koulussa toimii myös paljon erilaisia kerhoja. Yläasteikäisille tarkoitettuja kerhoja ovat mm. sählykerho, kuvikerho, teknisen käsityön kerho ja kuntosalikerho. Kaarisillan koulu on mukana KiVa (kiusaamisen vastainen) koulun toimintaohjelmassa. (Porin kaupungin www-sivut 2014.)

## 10 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

### 10.1 Projektimainen opinnäytetyö

Projekti on tavoitteellinen ja määrätyn ajan kestävä prosessi. Projektia pitää suunnitella, organisoida, toteuttaa, seurata ja arvioida tarkkaan, jotta se onnistuisi. (Vilka & Airaksinen 2003, 48.) Ammattikorkeakoulussa opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen ja tutkimuksellisesti toteutettu sekä alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava. Projektimaisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, toiminnan järjestämistä ja opastamista. Se voi olla esimerkiksi perehdytysopas, ohjeistus tai jonkin tapahtuman toteuttaminen. Toteutustapana voi olla mm. ohjevihko, kansio, kotisivut tai järjestetty tapahtuma tai näyttely. Projektimaisessa opinnäytetyössä tärkeää on, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja toteutuksen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.)

Projektimaiselle opinnäytetyölle olisi hyvä olla toimeksiantaja. Toimeksiannettu opinnäytetyö lisää vastuuntuntoa ja opettaa projektinhallintaan. Projektihallintaan kuuluu tarkan suunnitelman laatiminen, tietyt toimintaehdot sekä – tavoitteet, aikataulutettu toiminta ja tiimityöskentely. (Vilka & Airaksinen 2003, 16-17.) Useamman opiske-

lijän projektissa on tärkeää sopia täsmällisesti työnjaosta ja vastuista. Oleellisina seikkoina projektissa ovat realistinen aikataulus, määritelty toimintatapa ja ryhmässä tehtävissä projekteissa yhteiset pelisäännöt. (Vilka & Airaksinen 2003, 48.)

Meidän opinnäytetyömme muodostui projektimaiseksi opinnäytetyöksi heti aihetta valitessamme ja ryhmän muodostuttua. Meille oli selvää alusta alkaen, että haluamme tehdä jonkin tapahtuman tai järjestää jotain toimintaa. Projektimainen opinnäytetyö opettaa tiimityöskentelyyn ja suunnitelmallisuuteen, sillä ilman näitä opinnäytetyö ei etenis.

## 10.2 Opinnäytetyön vaiheistus

Opinnäytetyön ideaseminaarissa marraskuussa 2013 emme löytäneet esitellyistä opinnäytetyön aiheista itsellemme sopivaa ja mielenkiintoista aihetta. Lapset ja nuoret sekä mielenterveys olivat aiheita, jotka kiinnostivat ja saimmekin idean toteuttaa aiheeseen liittyvän toiminnallisen projektin. Ryhmä muodostui, kun huomasimme omaavamme mielenkiinnon samoihin aiheisiin. Alkuperäinen ajatus oli tehdä toiminnallinen viikko yhteen kouluun ja mielellään ala-asteikäisille. Olimme marraskuussa yhteyttä Kaarisillan kouluun, koska meillä oli yhteyksiä sen henkilökuntaan. Kaarisillan koululta löytyi kiinnostusta, mutta kohderyhmäksi ehdotettiin yläaste-ikäisiä. Kävimme joulukuussa 2013 Kaarisillan koululla tapaamassa rehtori Siitaria ja koulun terveydenhoitaja Mäkelää ja sovimme yhteistyöstä. Kerroimme ideoistamme ja minkälaisesta viikosta olisi kyse. Olimme ajatelleet, että tekisimme nuorille kyselyn mielenterveyttä suojaavista tekijöistä, jossa kartoittaisimme nuorten hyvinvointia. Rehtorilta ja terveydenhoitajalta saimme myös hyviä ideoita temaviikon toteutukseen ja he ehdottivat, että käyttäisimme jo tehtyä THL:n kouluterveys kyselyn vastauksia. Rehtori ja terveydenhoitaja suostuivat ideaamme, jossa toteuttaisimme temaviikon kouluterveyskyselyn vastauksien perusteella. Tapaamisen jälkeen aloimme suunnittelemaan mielenterveyttä suojaavien tekijöihin liittyvää temaviikkoa, joka toteutettaisiin yläasteikäisille.

Lähdimme etsimään tietoa aiheesta ja aiheita valitessamme huomasimme, etteivät aiheet suoraan liittyneet mielenterveyteen vaan enemmänkin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Päätimme vaihtaa mielenterveysviikon hyvinvointiviikoksi, joka kuitenkin sisälsi myös mielenterveyttä suojaavien tekijöiden edistämistä. Teemaviikon kohde-ryhmäksi rajasimme 8. ja 9. luokkalaiset. Saimme Kaarisillan koulun terveydenhoitajalta THL:n Terveys 2013 kyselyn tulokset tammikuussa 2014 ja huomasimme niitä tutkiessamme, että kyselyyn vastanneista oppilaista oli koulussa enää sen hetkinen 9.luokka. Niinpä rajasimme ryhmän vain 9.luokkalaisiin.

Pidimme helmikuussa 2014 aihe-seminaarin, jossa kerroimme suunnittelemastamme teemaviikosta. THL:n Kouluterveyskyselyn 2013 vastauksien perusteella valitsimme aiheiksemme ravitsemuksen, liikunnan, päihteet, seksuaalisuuden, syrjäytymisen sekä jatko-opinnot. Maaliskuussa 2014 kävimme Kaarisillan koululla kertomassa rehtorille ja terveydenhoitajalle, minkälaisen teemaviikon olimme suunnitelleet ja teimme aikataulut kuntoon. Olimme jakaneet aiheet keskenään niin, että Aino-Maija suunnittelee ravitsemuksesta ja päihteistä omat päivät, Liisamaija liikunnasta ja seksuaalisuudesta, Niko syrjäytymisestä ja jatko-opinnoista. Koska meitä oli ryhmässä kolme tekijää, halusimme, että jokaisella on kaksi aihetta tasavertaisuuden vuoksi. Teemaviikko oli suunniteltu viiden päivän mittaiseksi, joten päätimme yhdistää Nikon molemmat osuudet yhteen päivään. Aiheet jakautuivat jokaisen oman kiinnostuksen mukaan hyvässä sovussa.

Kävimme noin viikko ennen teemaviikon aloitusta koululla ja esittäydyimme nopeasti yhdeksäsluokkalaisille ja kerroimme tulevasta teemaviikosta. Olimme myös tehneet teemaviikosta ja sen aikatauluista julisteita, joita kiinnitimme koulun seinille. Teimme vielä tuntien viimeistelyjä ja kertosimme toisillemme, millaisia tunteja olimme suunnitelleet. Huhtikuun 7.-11. – päivinä pidimme teemaviikon. Huhtikuun lopussa 2014 pidimme suunnitteluseminaarin, jossa kerroimme, kuinka teemaviikko oli sujunut. Maaliskuussa 2015 kirjoitimme Kaarisillan koulun kanssa sopimukset, jotka olivat jääneet allekirjoittamatta teemaviikon aikana. Opinnäytetyömme kolmas jäsen Niko jättäytyi pois opinnäytetyöryhmästä huhtikuussa 2015. Tämän vuoksi opinnäytetyössä ei käsitellä syrjäytymisen ja jatko-opintojen teoriaosuuksia eikä näiden teemapäivien suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Teoria- ja raportointiosuutta kirjoitimme vuoden

2015 huhtikuuhun asti. Toukokuun 7. päivä 2015 pidimme raportointiseminaarin. Taulukossa 1. (sivuilla 48-49) on kuvattu opinnäytetyön aikataulun vaiheistusta.

Taulukko 1. Ajankäytön vaiheistus

<b>Kuukausi</b>	<b>Työskentely</b>
<b>Marraskuu 2013</b>	Opinnäytetyön ideaseminaari, ryhmän kokoaminen ja opinnäytetyön aiheen valinta. Yhteydenotto Kaarisillan koulun rehtoriin
<b>Joulukuu 2013</b>	Yhteistyöstä sopiminen Kaarisillan yhteiskoulun kanssa, tapaaminen Kaarisillan koulun rehtorin ja terveydenhoitajan kanssa, aiheen pohdintaa ja projektin suunnittelua
<b>Tammikuu 2014</b>	Kaarisillan koulun terveydenhoitajan kanssa tapaaminen ja THL:n Terveys 2013 tutkimustulosten saaminen, tulosten tutkimista ja teemaviikon suunnittelua
<b>Helmikuu 2014</b>	Aiheseminaarin esitys, Projektin suunnittelua
<b>Maaliskuu 2014</b>	Hyvinvointiviikon nimen keksiminen ja viikon aikataulut ja aiheiden työstäminen, lupa työstää projektia kolmen ryhmässä. Ehkäisyneuvolan kanssa tuntien sopiminen ja yhteydenotto Rita Niemeen. 19.3. Tapaaminen rehtorin kanssa ja hyvinvointiviikon aiheiden ja tuntien läpikäyntiä, sekä aikataulujen varmennus. 26.3. nopea vierailu Kaarisillan koululla ja 9. luokkalaisille esittäytyminen ja hyvinvointiviikosta kertominen, Hyvinvointiviikon julisteiden vieminen koulun ilmoitustauluille. Hyvinvointiviikon tuntien suunnittelua ja haasteiden laatimista
<b>Huhtikuu 2014</b>	Hyvinvointiviikon tuntien suunnittelua ja valmistelua. 7.4.–11.4. Hyvinvointiviikon toteutus: 7.4. liikuntapäivä, 8.4. ravitsemuspäivä, 9.4. jatko-opinnot ja syrjäytyminen, 10.4. seksuaalisuuspäivä, 11.4. päihdepäivä. Tunneista kirjoittaminen, palautteiden läpikäynti, suunnitteluseminaari



<b>Toukokuu 2014 – Huhti- kuu 2015</b>	Kirjallisen työn tekemistä. 8.4.2015 Niko Nordström jää pois opinnäytetyön kirjoittamisesta. Sopimuksien allekirjoitukset.
<b>Toukokuu 2015</b>	Kirjallisen työn viimeistelyt ja raportointiseminaari

### 10.3 Hyvinvointiviikon suunnittelu

Hyvinvointiviikko suunniteltiin viikon mittaiseksi eli viitenä päivänä kävimme koululla kertomassa 9.luokkalaisille hyvinvointia edistävästä aiheista. Suunnittelimme opitunnit yhden - kahden tunnin mittaisiksi. Teemaviikkoon osallistuivat 9.a. ja 9.b. luokat ja päätimme pitää ryhmien tunnit erikseen. Aikataulut ja päivien aiheet muodostuivat näin: maanantaina liikunta, tiistaina ravitsemus, keskiviikkona syrjäytyminen ja jatko-opiskelut, torstaina seksuaalisuus ja perjantaina päihteet (LIITE 1). Päivien aikataulut suunniteltiin koulun toiveiden sekä ulkopuolisten tahojen, kuten ehkäisyneuvolan mukaan. Koululle sopi tuntien aikatauluksi aamupäivän tunnit ennen ruokailuja, joten tämä huomioitiin aikataulujen laatimisessa

Opinnäytetyön tekijöistä jokainen suunnitteli omista aiheistaan tunnit ja hankki tarvittavat materiaalit ajoissa. Ennen teemaviikkoa kävimme läpi tuntien suunnitelmat ja sovimme, mitä kukin tekee tuntien aikana. Olimme sopineet koulun kanssa etukäteen, minkälaisia välineitä tunneillemme tarvitaan ja olimme varanneet luokat.

Kartoitimme aiheista tietoa ja suunnittelimme tuntien opetusmenetelmiä ja toimintoja. Halusimme tehdä tunneista mahdollisimman mielenkiintoiset nuorille, emmekä halunneet pitää perinteisiä ”kalvosulkeisia”. Lähes jokaiselle päivälle suunnittelimme erilaista toimintaa ja tehtäviä. Saimme ajatuksen yhdistää teemaviikko sosiaaliseen mediaan. Keväällä 2014 sosiaalisessa mediassa oli liikkeellä paljon erilaisia hyvinvointiin liittyviä haasteita, kuten kyykkyhaaste. Kysyimme rehtorilta mielipidettä oman Instagram-tilin perustamiseen teemaviikkoa varten. Rehtorin mukaan lähes kaikilla oppilailta oli oma Instagram-tili ja hyväksyi ideamme. Tarkoituksena oli, että oppilaat saisivat lähettää Instagramiin päivän teemaan liittyvän kuvan ja näin aktivoituisivat päivän teemaan. Suunnittelimme, että jokaisen teemapäivän alussa kerromme nuorille

teeman ja annamme esimerkki-ideoita kuvasta. Suunnittelimme, että nuoret saavat koota itse ryhmät ja ryhmissä nuoret saavat suunnitella ja lähettää kuvan. Jotta saisimme nuoret lähettämään kuvia, suunnittelimme, että palkitsemme eniten Instagramiin kuvia lähettäneen ryhmän. Halusimme, että palkinnot olisivat jotain hyvinvointiin liittyvää, joten palkinnoiksi hankimme ilmaisliput Puls-kuntosalille ja xylitol-purukumit. Kuntosalin liput saimme ilmaiseksi Rita Niemeltä, joka oli yhtenä päivänä haastateltavana teemaviikon aikana. Purukumit ostimme itse.

Maanantain aiheena oli liikunta. Teemapäivää lähdettiin suunnittelemaan kaksiosaiseksi, jossa toinen oppitunti olisi teoriaa ja toinen oppitunti toimintaa, jotta voitaisiin hyödyntää kahta erilaista opetus- ja oppimisympäristöä. Halusimme, että oppitunnit eivät ole opettajajohtoista, vaan tunneilla vallitsisi keskusteleva ilmapiiri. Tuntien suunnittelu koostui siitä, ettemme halunneet pitää pitkiä puuduttavia luentoja vaan pirstää teoriatietoa videoilla ja tehtävillä.

Halusimme motivoida yhdeksäsluokkalaisia asiantuntijan haastattelulla. Ehdotimme ajatusta haastattelusta yhteistyötaholle ja he kertoivat, että se voidaan toteuttaa. Otimme yhteyttä maaliskuun alussa 2014 ammattuurheilija kilpa-aerobikkaaja Rita Niemeen. Pyysimme häntä haastateltavaksi opinnäytetyömme teemaviikolle. Haastattelulla oli tarkoitus innostaa nuoria urheilemaan, sekä kertoa urheilusta voimavarana elämässä. Haastattelun rungon teimme itse, jonka lähetimme Niemelle, jotta hän voi valmiiksi miettiä vastauksia. Ritan suostuttua haastatteluun päätimme pitää liikunnan teoriasta toisen oppitunnin.

Liikunnan teoriatunnin pohjan suunnittelu perustui kahteen kuvioon (LIITE 2 – Dia 3 & 4). Diat (LIITE 2) koostuivat selkeästi kolmesta liikunnan hyödyistä: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyöty. Teoriatiedon perusteella suunniteltiin power point –esitys, jota elävöitettiin videolla (Doctor's – sarjan uni & lepo – jakso) ja tehtävällä (loppuviikon urheilutavoitteet – LIITE 3). Tunnin alussa kartoitettaisiin, mitä oppilaat jo tietävät liikunnan hyödyistä. Oppilaat kirjoittaisivat tyhjälle lapulle liikunnan hyödyistä ja haitoista. Oppilaat saisivat täyttää tunnin kuluessa lappua, jotta he pysyisivät tunnin aikana aktiivisena. Tunnin lopuksi oppilaat tekisivät liikuntasuosittelun mukaiset urheilutavoitteet loppuviikolla. Tavoitteiden avulla voidaan kokea onnistumisia.

Tavoitteiden tulisi olla realistisia, jotta ne voidaan saavuttaa. Tavoitteilla voi haastaa itsensä. (Vainio 2009.)

Tiistaina aiheena oli ravitseminen ja aikaa tunneille varattiin yksi tunti/ luokka. Tarkoituksena oli toteuttaa sellainen tunti, että nuoret saisivat tehdä itsekin jotain ja saavat tietoa mielenkiintoisella tavalla. Tunti suunniteltiin näyttelyn tyypiseksi ja luokka jaettiin ryhmiin, jotta yhdellä pisteellä ei olisi liikaa porukkaa kerralla. Jokaisella pisteellä olisi oma ohjaajansa. Tunteja varten aiheesta oli etsitty tietoa ja kartoitettu nuorten ravitsemuksen ongelmakohtia, joihin myös annettaisiin vinkkejä ja uusia ideoita. Tunneille suunniteltiin kolmea eri pistettä: sokerinäyttelypöytä, ateriavertailupöytä ja ravitsemuksen perusasioista kertova piste. Pisteille askarrettiin julisteita, mm. tavallisesta ja urheilijan lautasmalleista, ruokapyramidista ja ateriarytmistä ym. (LIITE 4). Osa julisteista koottiin itse ja tieto oli etsitty luotettavista lähteistä. Itse koottujen julisteiden kuvien käytössä oli huomioitu, että internetistä otetut kuvat ovat vapaasti käytävissä. Osa julisteista oli tulostettu mm. valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivuilta. Sokerinäyttely- ja ateriavertailupöytä ostettiin itse tuotteet ja sokerinäyttelyn tuotteiden sokerimäärät laskettiin. Tunnille varattiin myös lisätehtäviä varmuuden vuoksi, jos oppitunnin loppuun jäisi vielä aikaa. Suunnittelimme tunnin loppuun vapaaehtoisen tehtävän, jossa oppilaat saisivat ottaa yhden keksin, sillä ehdolla, että kuluttaisivat välitunnilla sen kilokalorit. Halusimme tällä havainnollistaa pienen herkun suurta kalorimäärää sekä sitä, kuinka kauan sellaisen kuluttamiseen menee aikaa. Suunnittelimme, että antaisimme muutaman liikkumisvaihtoehdon, joilla kalorit kulutetaan ja me tunnin vetäjät testaisimme etukäteen vaihtoehdot ja määrittäisimme viitteelliset aikarajat liikkeille.

Torstain aiheena oli seksuaalisuus. Rehtori ehdotti, että voisimme yhdeksäsluokkalaiset vierailulle johonkin viikon aikana. Ehdotimme ehkäisyneuvolaa, sillä olimme mietineet ryhmässä, että oppilaiden olisi hyvä tietää, missä sijaitsee Porin ehkäisyneuvola. Liisamaija otti yhteyttä maaliskuun alussa 2014 ehkäisyneuvolaan ja kertoi, mistä koulusta tulemme ja minkä luokan kanssa. He ehdottivat vierailulle torstai aamupäivää klo 8.15 sekä 9.15. Ehkäisyneuvola ottaa kerrallaan vain yhden luokan. Päätimme ottaa nuo vierailuajat. Suunnittelimme, että käymme läpi tarkasti keskiviikkona 9.4. läpi

torstaiamun reitin ehkäisyneuvolalle. Suunnittelimme, että jokainen yhdeksäsluokkainen tulee ja lähtee omin neuvoin ehkäisyneuvollaan, sillä siten he oppivat parhaiten, missä ehkäisyneuvola on.

Seksuaalisuuspäivän teoriaosuudeksi suunniteltiin toiminnallista oma keho- tehtävää, josta eräs seksuaaliterapeutti kertoi. Suunnittelimme, että nuoret saavat piirtää oppitunnin aikana oman kehonsa, johon he kirjoittavat mihin kehonosaan heitä on normaali koskea. Tämän tehtävän tarkoituksena oli saada nuori ymmärtämään oman kehon arvokkuus ja itsemääräämisoikeus. (Opetushallituksen www-sivut 2010a.) Tämän tehtävän lisäksi suunnittelimme, että näytämme sukupuolihäirinnästä koskevan videon. Tämä idea kuitenkin koettiin liian rankaksi sen hetkiseen koulun ilmapiiriin. Nopealla aikataululla saimme vinkin opettajanhuoneesta, että opetushallituksen sivuilta löytyy paljon tehtäviä seksuaalisuuteen liittyen. Suunnittelimme tunnin, jossa oppilaat saavat itse jakautua ryhmiin ja jokainen meistä ohjaajista tulisi vetämään yhtä toiminnallista ryhmää. Tehtävien avulla kävisimme läpi rajoja, seksuaalista häirintää sekä seurustelusuhdetta (LIITE 7-9). Tunnin alkuun suunniteltiin nopea suullinen kertaus sukupuolisesta ja seksuaalisesta häirinnästä sekä muistutus luottamuksellisesta ilmapiiristä. Molemmille luokille varattiin 45 minuuttia.

Päihteistä pidettävä oppitunti oli perjantaina ja tunneille oli varattu kaksi tuntia/luokka. Koululla oli aiemmin samana vuonna käynyt Pakka- hanke ja päihteet olivat varmasti jo tulleet myös terveystiedon tunneilla puheeksi. Tuntien tarkoituksena oli opettaa jotain uudetta asiasta, vaikuttaa asenteisiin ja myös toteuttaa jotain toiminnallista tekemistä nuorille. Ensimmäisen tunnin opetusmenetelmäksi suunniteltiin keskustelevaa opetusmenetelmää, jossa me tunnin vetäjät ja nuoret voisimme puhua päihteistä ja asenteista niitä kohtaan. Koska tämän tyylinen opetusmenetelmä saattaa olla vaikea nuorille, tunneille tehtiin keskustelun tueksi PowerPoint-esitys, joka näkyisi taustalla (LIITE 10). Toiselle tunnille, joka olisi myös viimeinen tunti koko teemaviikon aikana, halusimme jotain hauskaa ja erilaista. Tunnille suunniteltiin alkuun pieni tarina, jonka lopun nuoret saisivat ryhmässä itse suunnitella ja vielä näytellä. Tarinassa yläaste-ikäinen poika pitää bileet vanhempien ollessa poissa ja yllättäen juhlat riistäytyvät käsistä. Suunnitellessamme tunnille näyttelemistä tiedostimme, etteivät kaikki nuoret halua esiintyä ja siksi suunnittelimme jakaa luokan puoliksi ja näin muodostuisi kaksi ryhmää. Näin ryhmät olisivat tarpeeksi isot ja näytelmässä voisi olla pieniäkin rooleja,

niille jotka eivät ole innokkaita esiintyjä. Tunnin loppuun olimme suunnitelleet pientä palautetuokiota, jossa jakaisimme nuorille palautekyselyt koskien tunteja ja niiden hyödyllisyyttä.

## 10.4 Hyvinvointiviikon toteutus

### 10.4.1 Liikuntatunnit

Maanantai 7.4.2014 oli liikuntapäivä, jolloin päivän tarkoituksena oli puhua yhdeksäsluokkalaisille liikunnan hyödyistä sekä haastatella ammattuurheilija Rita Niemeä. Tunneille Liisamaija oli suunnitellut myös toiminnallisia osuuksia, joissa oppilaat saivat itse pohtia liikunnan hyötyjä sekä rakentaa UKK-instituutin liikuntasuosittelun mukaisen oman liikuntaviikko-ohjelman. Toiminnallisten tehtävien tavoitteena oli saada oppilaat innostumaan liikunnasta ja ymmärtämään liikunnan hyödyt omassa elämässä. Teoriatuntiin oli varattu 45 minuuttia molemmille luokille ja yhteiseen liikuntasalissa järjestettävään ”Urheilijan elämää” – haastatteluun 30 minuuttia.

Alkuperäisen aikataulun mukaan meidän piti aloittaa hyvinvointiviikko 7.4.2014 kello 9.00 infolla koko yhdeksäsluokkalaisille, jossa esittelisimme itsemme ja Hyvinvointiviikon haastekilpailun, jatkuen Rita Niemen haastatteluun. Kaarisillan koulun liikunnan opettaja otti yhteyttä viikkoa ennen teemaviikon aloitusta, ettei heille sovi tuo aloitus kello 9.00, koska kaikki yhdeksäsluokkalaiset olivat menossa uimaan. Hän kysyi tuon tunnin siirtoa iltapäivälle, jos Rita Niemelle asia sopii. Välittömästi otimme yhteyttä Ritaan ja asia saatiin järjestettyä. Projektityö vaati suunnattomasti joustoa molemmin puolin, jotta asiat saatiin järjestymään sujuvasti. Aikataulumme muuttui viikon aikana suunnitellusta aikataulusta pienillä aika- ja luokkamuutoksilla (LIITE 11). Aloitimme päinvastaisessa järjestyksessä vasta kello 10.00 Liikunnan hyödyt – oppitunnilla.

Saavuimme maanantaina 7.4.2014 kello 9.00 paikalle, tuntia ennen oppitunnin alkua, valmistelemaan luokkatilan kuntoon. Kysyimme rehtori Siitarilta tunnukset koulun tietokoneisiin, tulostimme liikuntaviikko-ohjelmat ja opettelimme käyttämään koulun dokumenttikameraa. Ehdimme käydä kaiken tarpeellisen läpi ennen oppitunnin alkua.

Kello 9.00 Oppitunnin alussa esittelimme itsemme, keitä me olemme, mitä me teemme ja miksi me olemme täällä. Kerroimme viikon aikataulusta ja yleisistä säännöistä, mitä meidän oppituntien aikana noudatetaan. Esittelymme jälkeen oppilaille jaettiin tyhjät A4- paperit, johon heidän tuli 5 minuutin ajan kirjoittaa liikunnan hyödyistä ja haittoista (Kuva 1.). Tämän tarkoituksena oli kartoittaa, kuinka paljon oppilaat jo tietävät liikunnan hyödyistä. Ajatuksena oli, että oppilailta tulisi keskimäärin noin 8 liikunnan hyötyä paperille, mutta osoittautuikin, että oppilaat olivat saaneet lapuille keskimäärin 5 liikunnan hyötyä. Kehotimme oppilaita pitämään lappua koko oppitunnin ajan edessään, jotta voimme esittää kysymyksiä: ”kenen lapusta löytyi tämä liikunnan hyöty?”.



Kuva 1. Oppilaat täyttivät lapulle liikunnan hyötyjä.

Power Point -dioissa käsittelimme ensin mille alueille liikunnan hyödyt ulottuvat (LIITE 2). Kuvassa 2.(s. 55) kerromme oppilaille, mitä tarkoittaa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Tämän havainnollistamiseen käytimme omaa kehoamme. Aloitimme ensin kertomalla lyhyesti liikunnan fyysisistä hyödyistä, sillä oletimme, että näitä hyötyjä löytyy eniten oppilaiden papereista ja näitä on myös käyty eniten terveystiedon-tunneilla läpi. Kertasimme asiat 3,15 minuutin Lääkärit – sarjan (The DRs) videolla, jossa käydään läpi nopeasti levosta ja liikunnasta. Videolla havainnollistetaan hyvin liikunnan hyötyjä sekä vähäisen unen haittoja. Fyysisten hyötyjen jälkeen näytimme oppilaille UKK-instituutin liikuntasuosituskaavion 13- 18 – vuotiaille, jonka kävimme läpi kohta kohdalta. Kerroimme oppilaille, että palaamme vielä liikuntasuositukseen tunnin lopulla.



Kuva 2. Teoriatunti liikunnan hyödyistä.

Psyykkisistä ja sosiaalisista hyödyistä halusimme kertoa enemmän oppilaille, koska uskoimme oppilailla olevan näistä hieman vähemmän tietoa. Kerroimme oppilaille, mitä ihmisen aivoissa tapahtuu, kun liikutaan säännöllisesti ja miten se vaikuttaa mieleen ja kehoon. Viimeisessä diassa kerroimme vielä, että miten voi saada liikunnasta suurimman hyödyn irti. Tämän jälkeen heijastimme tuon UKK-instituutin liikuntasuosituksen takaisin kankaalle ja jaoimme oppilaille liikuntaviikko-ohjelman, johon he saivat suunnitella loppuviikon tiistai-sunnuntai liikuntaohjelman (LIITE 3). Sarakkeissa olivat päivät sekä kolme erilaista liikunnan muotoa: hyötyliikunta, hikiliikunta sekä voima- ja notkeusharjoittelu. Kello 11.00 oppitunti pidettiin 9b-luokalle. Oppitunnit olivat sisällöltään samanlaiset.

Oppitunnit menivät mielestämme hyvin ja olivat hyvin identtiset. Välillä jouduimme pyytämään hiljaisuutta luokkaan. Tuntisuunnitelman ajoitus piti hyvin ja oppitunnit kestivät 45 minuuttia. Jos meillä olisi ollut vielä yksi tunti aikaa olisimme vieneet oppilaat liikkumaan jonkun uuden lajin parissa. Palautteessa saimme kuulla, että jotkut oppilaista olisivat lähteneet mieluummin liikkumaan, mutta silloin tuo opetus liikunnan hyödyistä olisi voinut jäädä liian vähäiseksi.

Klo 12.10- 12.55 oppitunnilla saimme haastateltavaksi ammattiuurheilija, kilpa-aerobikkaaja Rita Niemen (Kuva 3. s.56), jolta olimme jo kuukausi ennen teemaviikon aloittamista kysyneet haastattelua Kaarisillan koululle. Kaikki yhdeksäsluokkalaiset ja muutama henkilökunnan jäsenistä tulivat kuuntelemaan haastattelua liikuntasaliin

(Kuva 4. s.57). Olimme lähettäneet sähköpostilla Rita Niemelle haastattelun kysymykset, jotta hän voisi lukaista ne läpi ja pohtia vastauksiaan. Kysymykset:

1. Mistä urheilu alkoi? Miksi aloitit harrastamaan juuri tätä lajia?
2. Kuinka paljon harjoittelet ja kenen kanssa?
3. Miten valmistaudut kisoihin?
4. Mitä ajattelet, kun vedät oman ohjelmasi?
5. Kuvaile onnistunut ja epäonnistunut muisto urheilu-urallasi.
6. Tärkein voittonsi/palkintosi vai onko palkinnoilla merkitystä?
7. Voimavarat urallasi?
8. Mitä kuuluu palautusprosessiin?
9. Mitä lepo sinulle merkitsee?
10. Saako koskaan herkutella?
11. Oletko koskaan miettinyt, että mitä jos et olisi koskaan aloittanut urheilua? Missä olisit nyt?
12. Missä on seuraavat kisat ja milloin?
13. Keksi urheiluhaaste tälle päivälle (esim. Urheile tänään hyvässä seurassa, liiku niin, että tulee hiki, Tee kymmenen kyykkyhyppyä, jos kiroilet yms.)



Kuva 3. Rita Niemen haastattelu.





Kuva 4. Kaarisillan koulun liikuntasalissa kaikki yhdeksäsluokkalaiset kuuntele-  
massa Rita Niemen haastattelua.

Ritan haastattelu sujui loistavasti. Rita kertoi, mitä ammattiurheilijan elämä on, mitä siihen kuuluu ja mistä hän on ponnistanut. Tarkoituksena haastattelulla oli innostaa nuoria urheilemaan, sekä huomioda se, että joskus urheilu voi olla ihmisen ainoa voimavara elämässä. Rita oli hyvä esimerkki siitä, miten ihminen ponnistaa hyvin pienestä niin korkealle ja jaksaa sinnikkäästi yrittää, vaikka aina ei voitakaan. Halusimme Rita Niemestä nuorille motivaation urheiluun. Saimme hyvää palautetta Rita Niemen haastattelusta, niin oppilailta kuin koulun henkilökunnalta.

#### 10.4.2 Ravitsemustunnit

Tiistai 8.4. oli ravitsemuspäivä ja tarkoituksena oli puhua terveellisestä ja ravitsemuslautakunnan vuoden 2014 suositusten mukaisesta ruokavaliosta. Lisäksi toimintaosuuksina olivat sokerinäyttelypöytä, josta nuoret saivat itse tutkiskella eri tuotteiden sokeripalamääriä sekä ateriavertailupöytä, jossa oli erilaisia vaihtoehtoja herkutteluun ja epäterveelliselle ruualle. Luokille oli varattu oppitunnin pituinen aika eli 45 minuuttia. Pidimme molemmille luokille, 9a:lle ja 9b:lle, erikseen tunnit. Alkuperäinen aika-  
taulu oli, että ensimmäinen tunti olisi jo klo 8.00, mutta muutamaa päivää aikaisemmin se muutettiin koulun pyynnöstä kaksi tuntia myöhemmin eli klo 10.00 alkavaksi. Meillä oli tiedossa luokka, pieni sali, jonne mahtui hyvin levittäytymään. Menimme

koululle tuntia ennen oppitunnin alkamista eli klo 9.00 valmistelemaan paikkoja. Ehdimme hyvin valmistamaan pisteet kuntoon, kiinnittämään julisteet ja asettamaan tuotteet ja kertosimme tunnin sisällön sekä jokaisen oman osuuden.

Ensimmäiseksi tunnin alussa oppilaat saivat istua tuoleilla, kun alustettiin aihetta ja kerrattiin, miksi terveellinen ruokavalio on tärkeä asia. Aiheena oli ylipainon ehkäisy, mutta kuitenkin painotettiin, että nuorten kuuluu syödä hyvin eikä murrosikäisenä kannata laihduttaa omin päin. Vielä lopuksi mainittiin tämän hetken ruokavillityksestä eli proteiinituotteista ja siitä, ettei proteiinia tarvitse isoja määriä tankata, vaan tarpeellinen määrä proteiinia saadaan suositusten mukaisesta ruokavaliosta. Kuvassa 5. alustetaan nuoria tunnin aiheesta.



Kuva 5. Ravitsemustunnin alustusta oppilaille

Alkupuheen jälkeen oppilaat jaettiin kolmeen ryhmään eli noin 7 oppilasta/ryhmä. Tarkoituksena oli ryhmissä kiertää kolme pistettä. Opinnäytetyön tekijöistä aina yksi oli yhdellä pisteellä ja kertoi oppilaille sen pisteen sisällöstä. Tarkoituksena oli, että yhdellä pisteellä ollaan noin 10 minuuttia. Jälkeenpäin ajateltuna tämä pisteiden vaihto olisi pitänyt suunnitella paremmin, sillä nyt jouduimme tarkastelemaan, oliko kaikki saanut pisteiden asiat käytyä läpi ja voidaanko ryhmä lähettää jo toiselle pisteelle. Jotkut oppilaat myös katselivat toisiin pisteisiin eivätkä aina keskittyneet siihen pisteeseen, jossa sillä hetkellä olivat.

Ensimmäisellä pisteellä oli erilaisia julisteita esillä, joissa käsiteltiin mm. ruokapyramidia, normaalia lautasmallia sekä urheilijan lautasmallia, juomasuosituksia ja muita ravitsemuksen perusasioita. Pisteellä havainnollistettiin julisteissa, kuinka paljon on viisi kourallista kasviksia ja annettiin aamupala- ja välipalavinkkejä (LIITE 4). Pisteellä keskusteltiin terveellisestä ruokavaliosta ja kyseltiin oppilaiden tietoja ravitsemuksesta ja haastettiin myös miettimään omia ruokailutottumuksia. Kaikille oppilaille oli ruokapyramidi jo tuttu, mutta kävimme sen nopeasti vielä läpi. Oppilaat tiesivät myös, että aterioita tulisi päivän aikana olla viisi; aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Osa nuorista kertoi, ettei syö lainkaan aamupalaa ja lisäksi päivällinen jäi muutamalta oppilaalta syömättä. Lähes puolet oppilaista kertoi syövänsä d-vitamiinia päivittäin. Lautasmalli oli myös tuttu, mutta monille oli urheilijan lautasmalli täysin uusi asia. Luokissa oli muutamia nuoria, jotka kertoivat treenaavansa useita kertoja viikossa, joten heille urheilijan lautasmalli oli hyödyllinen tieto.

Toinen piste oli sokerinäyttely (Kuva 6. s.60), joka oli rakennettu pitkälle pöydälle. Näyttelyssä oli 10 tuotetta, mm. limsaa, karkkipussi, suklaapatukka, tikkari, jogurtti ja jäätelö. Tuotteet oli hyvissä ajoin itse ostettu ja tuotteiden sokerimäärät laskettu. Tuotteiden vierelle oli laitettu sokeripalat havainnollistamaan tuotteen sokerimäärää. Näyttelyssä oli esillä myös appelsiinitäysmehu, jonka sokeripalamäärä herätti paljon ihmetystä. Litran täysmehussa on lähes saman verran sokeria kuin puolen litran limsassa, mutta mehussa on hedelmän omaa sokeria toisin kuin limsassa on paljon lisättyä sokeria. Tästä myös huomautettiin oppilaille ja ravitsemuksen perusasioita käsittelevällä pisteellä heille kerrottiin, että suositusten mukaan yksi lasillinen täysmehua päivässä on sallittua. Sokerinäyttelypöydällä oli myös energiajuoman sokerimäärä ja lisäksi kerrottiin lyhyesti energiajuomien haitoista (LIITE 5). Puolen litran limsapullostasta oli tehty laskelma, jossa oli laskettu kalorimääriä, sokerimääriä ja rahojen kulu- tusta, jos limsapulloja ostaa useasti viikossa ja vuodessa.



Kuva 6. Sokerinäyttelypöytä

Kolmannella pisteellä oli erilaisia napostelutuotteita ja aterioiden vertailuja (Kuva 7. s. 61). Esillä olevia tuotteita olivat sipsipussi, tortillasipsipussi, popcorn-pussi, ruissipsejä, miniporkkanoita ja viinirypäleitä. Oppilaiden tehtävänä oli tutustua tuotteisiin ja niiden tuoteselosteisiin sekä vertailla, mikä tuotteista olisi terveellinen vaihtoehto. Huomioitavia asioita ravintosisällöstä oli rasvan määrä, kalorit ja osassa tuotteissa suolan määrä. Tarkoitus oli, että nuoret saisivat vertailusta ideoita parempiin napostelutuotteisiin esimerkiksi, kun menevät elokuviin tai hakevat kavereiden kanssa naposteltavia. Tuotevertailujen lisäksi oppilaat saivat tutustua erilaisiin ateriavertailumonis-teisiin. (LIITE 6). Osa vertailukuvista oli Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin D2D-hankkeessa tuottamia ruokakuvia.



Kuva 7. Ateriavertailupöytä.

Tunnin lopuksi oli vielä vapaaehtoinen tehtävä. Tarjolla oli Domino-keksejä ja oppilaat saivat ottaa yhden keksin, jos myös kuluttaisivat sen kalorit välitunnilla. Tehtävän tarkoituksena oli havainnollistaa nuorille, kuinka paljon kaloreita pienissä herkuissa on ja kuinka paljon liikuntaa vaaditaan kaloreiden kuluttamiseen. Olimme laskeneet itse, kuinka kauan meillä menee kuluttaessa kävellen ja hölkäten keksin kalorit. Liikuntamäärät olivat viitteelliset, sillä jokaisen kalorinkulutus on yksilöllistä. Alle puolet oppilaista tarttui haasteeseen.

Oppitunnin mitoitus oli juuri sopiva. Varmuuden vuoksi tunneille oli varattu myös lisätehtävä, jos aikaa tuntien loppuun jäisi, mutta se ei ollut nyt tarpeen. Toinen luokka tuli ruokataukoa edeltävälle tunnille ja heidän oppituntinsa pituus oli hieman lyhempi kuin 45 minuuttia, joten lopputunti yritettiin saada vauhdilla loppuun. Nuoret kertoivat, että heillä oli jo useasti ollut sokerinäyttelyitä, joten asia ei ollut heille uusi ja oppilaiden tietämys ravinnosta oli jo hyvällä mallilla. Muutenkin ravitsemuksesta oli ollut jo aiemmin tunteja. Uusia asioita oppilaille olivat urheilijan lautasmalli ja täysmehun sokerimäärä.

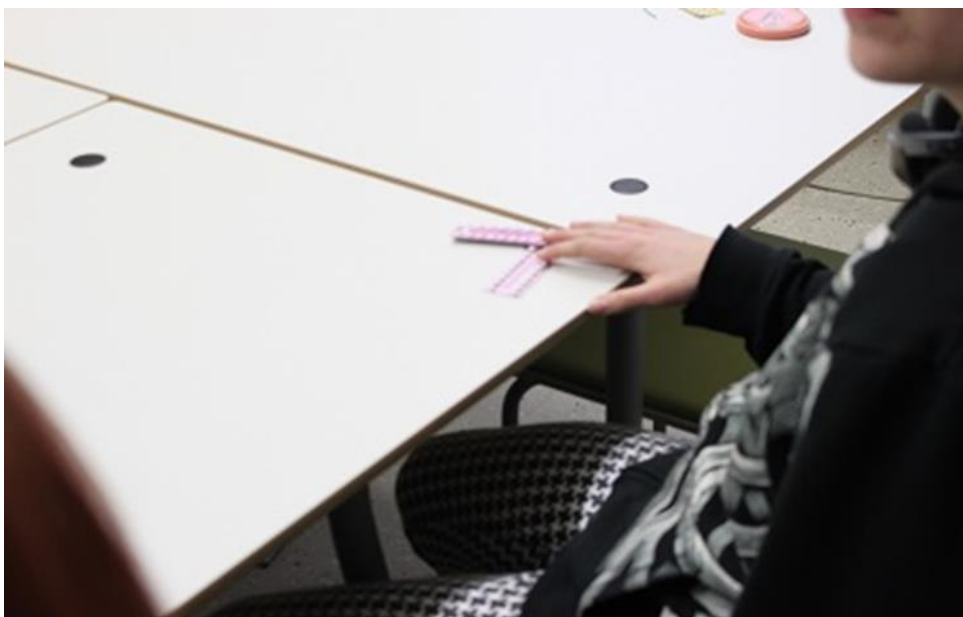
### 10.4.3 Seksuaalisuustunnit

Torstai 10.4 aiheena oli seksuaalisuus, jolloin vierailimme Porin kaupunginsairaalan ehkäisyneuvolassa. Aloitimme aamun 9.a- luokan kanssa kokoontumalla pääterveys- aseman eteen 15 minuuttia ennen ehkäisyneuvolassa vierailua, joka alkoi kello 8.15. Paikan päällä kirjassimme nimet ylös ennen vierailua. Oppilaiden oli tarkoitus saapua paikalle omin avuin. Paikalle saapui 71,4 % 9.a- luokan oppilaista ja 73,9 % 9.b- luokan oppilaista. Rehtori Siitari kertoi meille, että oppilaat olisi hyvä viedä niin sanotusti ”joen yli”, sillä nämä nuoret, jotka asuvat Kokemäen joen toisella puolella, jäävät helposti paikalleen Pormestarinluotoon.

Ehkäisyneuvolassa meille luennoivat ehkäisyneuvolan terveydenhoitajat (Kuva 8. s. 63). Heitä oli kaksi, joista toinen piti ensimmäisen tunnin mittaisen luennon ja toinen terveydenhoitaja toisen. He kertoivat aluksi ehkäisyneuvolasta, mikä sen on ja minkä takia sinne tullaan. Terveydenhoitaja kertoi seksuaalisuuden moninaisuudesta, kuten homoseksuaaleista, cis-, inter- ja transsukupuolisista sekä transvestiiteista. Tämän jälkeen käytiin läpi erilaisia ehkäisymenetelmiä (Kuva 9. s. 63), niin miehelle kuin naisille. Terveydenhoitajat painottivat, että sukupuoliyhdyntään ei ole kiirettä. Tässä vaiheessa terveydenhoitaja kierrätti erilaisia ehkäisymenetelmiä luokassa. Oppilaat saivat itse katsella ja koskea erilaisia ehkäisyvälineitä, kuten ehkäisyrengasta, kuparikierukkaa, e-pillereitä, minipillereitä ja ehkäisykapseleita eli implantteja. Tässä oli hyvä huomata miten luokat erosivat toisistaan. Toisessa luokassa ei juurikaan katsottu yhtäkään ehkäisyvälinettä, vaan naureskellen annettiin ehkäisyväline nopeasti seuraavalle, pois omista käsistä. Toisessa luokassa ei ollut niin suurta ryhmäpainetta, vaan uskallettiin katsoa ja tarkastella välineitä. Vierailun loputtua terveydenhoitajat antoivat jokaiselle oppilaalle kolmen kondomin paketin, joista he kehottivat avaamaan yhden kotona ja vain tutkiskelemaan sitä. He halusivat myös tuoda julki, ettei missään nimessä halua provosoida harrastamaan seksiä liian aikaisin.



Kuva 8. Porin ehkäisyneuvolassa.



Kuva 9. Erilaisten ehkäisymenetelmien esittelyä.

Ehkäisyneuvolan jälkeen siirryimme takaisin koululle, jossa pidimme seksuaalisuuteen liittyvän toiminnallisen oppitunnin. Muutetun aikataulun mukaan meillä oli aikaa valmistautua tuntiin noin 10 minuuttia. Aikataulu, joka koulun puolesta oli laitettu seinälle, ei sisältänyt seksuaalisuuden oppituntia ollenkaan. Tilanne selvitettiin keskiviikkona, koska huomasimme noiden tuntien puuttuvan. Aikataulu muuttui alkuperäisestä

suunnitelmasta tuntia aikaisemmaksi. Valmistautuminen oli tehokasta. Liisamaija antoi muille työryhmän jäsenille ohjeet tulevasta teoriatunnista, miten he käyvät tehtävien avulla läpi ihmissuhteita, seksuaalista häirintää ja hyvää kosketusta. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisimme käyneet läpi tarkemmin tehtävienannot.

Ensimmäinen oppitunti alkoi klo 11.00. Tunnin alussa kerrottiin oppilaille, mitä tulemme tunnilla käymään. Muistutimme, että tämä voi olla jollekin ahdistava ja henkilökohtaisesti koskettava aihe, joten tunneilla tulee olla luottamuksellinen ilmapiiri, sekä kaikkien mielipidettä tulee kunnioittaa ja kuunnella. Muistutimme oppilaita, että jos tunnilla tai tunnin jälkeen jokin aihe tai tehtävä jää vaivaamaan, voi tulla juttelemaan meille, koulun terveydenhoitajalle, koulukuraattorille, koulupsykologille tai muille koulun opettajille.

Ennen toiminnallisten ryhmien alkua oppilaille kerrottiin, mitä on sukupuolinen häirintä, miten siihen tulee suhtautua ja millaisia ovat seksuaalinen, seksistinen ja homofobinen häirintä.

Oppilaat saivat muodostaa kolme ryhmää itsenäisesti. Tarkoituksena oli luoda tutut ja turvalliset ryhmät, joissa olisi helppo keskustella. Jokaisessa ryhmässä oli yksi meistä ohjaajista ja oppilaille oli varattu aikaa yhteen tehtävään 10 minuuttia. Oppilasryhmät kiersivät kaikki kolme tehtäväpistettä.

Ensimmäisessä ryhmässä ohjaaja luki tilanteita, joissa oppilaiden tuli päättää tilanteen vakavuus, laittamalla kätensä erivärisille lapuille, jotka olivat asetettuna pöydille (Kuva 10. s.65). Lappuja oli kolme eriväristä, joilla jokaisella oli eri merkitys tilanteelle. Vihreä kuvasi tilannetta, joka on turvallinen, jännittävä ja hauska. Oranssi väri taas kuvasi tilannetta, jossa tilanne on muuttumassa enemmän seksuaaliseksi ja nuoren tulee päättää, kuinka pitkälle aikoo suhteessa edetä. Punainen väri kuvasi tilannetta, jossa on edetty liian pitkälle ja nuori saattaa joutua tekemään asioita, joita ei haluaisi tehdä (LIITE 7).





Kuva 10. Seksuaalisuustunnin tehtävä

Tehtävän tarkoituksena oli pyrkiä osoittamaan nuorille, kuinka tärkeää on ottaa vastuu omasta käyttäytymisestään sekä kuinka jo etukäteen voi suunnitella omia rajoja erilaisissa seksuaalisissa tilanteissa (Opetushallituksen [www-sivut](http://www.sivistys.fi) 2010b). Ryhmissä mielipiteet erosivat hyvin ja oppilaat keskustelivat hyvässä hengessä. Monet oppilaat osasivat hyvin pohtia tilannetta ja perustella näkemyksensä tilanteeseen. He jaksoivat kuunnella ja osallistua ryhmätehtävään.

Toisessa ryhmässä oppilaille oli annettu tehtäväksi olla töissä lehdessä, johon heille tulee kirjeitä lukijoilta seurusteluun liittyvien pulmiin (LIITE 9). Oppilaiden tuli ryhmissä vastata takaisin kirjeeseen, jonka he valitsivat. Tarkoituksena oli saada oppilaat miettimään parisuhteen tarkoitusta, omaa arvoa, mitä siihen kuuluu ja miten parisuhteessa tulee toista kohdella. Tässä yhden ryhmän vastaus: ”Poikaystäväsi ei ilmeisesti ota sinun tunteitasi huomioon. Vika ei ole sinun, sillä sinun on oikeus päättää omasta kehostasi. Kannattaa miettiä, kuinka tärkeä teidän suhde on molemmille ja jutella asiasta. (Jätä se!) Poikaystäväsi ei saisi ikinä haukkua, arvostella tai painostaa sinua.” Tässä näkee hyvää pohdintaa ryhmän vastauksessa. Siinä on otettu huomioon oikeus päättää omasta kehostaan, mikä mielestämme kuvaa hyvin tunnin tarkoitusta.

Kolmannessa ryhmässä käsiteltiin eroa, jossa tyttö on jättänyt pojan. Tyttö on löytänyt uuden seurustelukumppanin ja entisen poikaystävän kaverit alkavat nimitellä tyttöä rumilla seksuaalisväritteisillä haukkumanimityksillä. Tehtävän tarkoituksena oli aset-

taa itsensä asemaan, jossa joku nuori voi olla tällä hetkellä ja nähdä asioita eri näkökulmista. Kysymyksillä ohjattiin oppilaita miettimään tilanteen vakavuutta ja teon seuraamuksia, henkilöiden tunteita sekä ystävien velvollisuuksia (LIITE 8).

Tunnit sujuivat moitteettomasti. Aikaa olisi voinut olla molempien luokkien kanssa 10 minuuttia enemmän, sillä keskusteluja jouduttiin hieman keskeyttämään. Yllätyimme suuresti siitä, miten aktiivisesti molemmat luokat osallistuivat. Seksuaalisuuspäivä sai paljon hyvää palautetta. Ehkäisyneuvola pidettiin tarpeellisena, koska nyt oppilaat tietävät, mitä varten ehkäisyneuvola on ja missä se sijaitsee. Toiminnallisia ryhmiä he pitivät rentoina ja mielenkiintoisina. Torstaipäivä sai eniten positiivista palautetta, koska koululla ei ole niin paljon opetettu asiasta. Tästä aiheesta olisimme voineet pitää vielä enemmän oppitunteja tai vaikka kokonaisen teemaviikon.

#### 10.4.4 Päihdetunnit

Perjantaina päihdetunnit alkoivat ensimmäiselle luokalle klo 8.00 ja saavuimme koululle puoli tuntia aikaisemmin. Mitään valmisteluja meidän ei etukäteen tarvinnut tehdä, mutta tulostettiin oppilaille palautekyselyt, jotka jaettiin tuntien loppuvaiheessa. Luokaksi meille oli varattu auditorio, jonne pääsimme tutustuman vasta juuri ennen tunteja. Ensimmäiseksi huomasimme, että tietokoneena oli tabletti ja muistitikku ei siihen käynyt. Onneksi esitys oli tallennettuna sähköpostiin ja se saatiin sitä kautta näyttille. Power Point-esityksessä oli käsitelty päihteitä yleisesti eikä alkoholia, huumeita ja tupakkaa ollut eritelty. Aiheina olivat mm. päihteiden haitat ja kuinka suhtautua kavereiden painostamiseen. Molemmille luokille oli varattu kaksi tuntia.

Tunnin aluksi oppilaita alustettiin aiheesta ja kerrottiin, että tunnin aikana saa puhua omista kokemuksistaan tai omia mielipiteitä saa jakaa, jos haluaa. Tarkoituksena oli saada keskustelua aikaiseksi, joka myös lisäisi nuorten mielenkiintoa ja osallistuvuutta tuntiin. Power Point-esityksessä oli otsikoina kysymyksiä, joihin haettiin vastauksia oppilailta (LIITE 10). Muutama oppilas vastasi kysymyksiin, mutta muuten nuorilta oli vaikea saada vastauksia vaikka aihe oli tuttu. Kävimme siis esityksen läpi luento-  
maisesti (Kuva 11. s. 67)



Kuva 11. Päihdetunti

Toinen tunti oli jätetty näyttelemistä varten. Näytelmää varten näytettiin aluksi Power pointilta tarina, joka oli itse keksitty (Kuva 12. s.68). Tarinan nimi oli ”Pekan bileet”, jossa nuori järjestää juhlat vanhempien ollessa poissa ja paikalle tuleekin epätoivottuja vieraita. Nuorten tehtävänä oli keksiä loppuratkaisu tarinalle. Jaoin luokan kahteen ryhmään. Oppilailla oli 20 minuuttia aikaa keksiä, kuinka tarina etenee ja näytellä se. Muutamasta oppilaasta näki, etteivät he pidä tehtävästä ja osa sanoikin, ettei halua näytellä. Tätä olimme osanneetkin odottaa ja neuvoimme, että ne jotka eivät halua näytellä voivat kuitenkin osallistua suunnitteluun ja olla näytelmässä taustalla. Tytöt olivat selvästi ahkerampia ja innokkaampia näytelmän suunnittelussa, kun taas pojat olivat melko rauhattomia. Me ohjaajat autoimme ryhmiä näytelmien suunnittelussa. Kaikkien nuorten näytelmät päättyivät lopulta siihen, että epätoivotut vieraat häädettiin pois, tavalla tai toisella (Kuva 13. s. 68). Yhden ryhmän näytelmässä vieras soitti poliisit paikalle. Toisessa ryhmässä Pekan bileet päättyivät tappeluun. Nuoret suhtautuivat näytelmiin huumorimielellä eivätkä ottaneet tehtävää liian vakavasti. Näytelmät käytiin vielä nopeasti läpi ja kerrottiin vielä, kuinka tulisi toimia, jos oikeasti tapahtuisi vastaavanlainen tilanne.



Kuva 12. Tehtävänanto näytelmäharjoituksesta.



Kuva 13. Pekan bileet – näytelmä.

Molempien luokkien kanssa tunnit etenivät samalla tavalla ja suurin osa nuorista piti näytelmäosuutta hauskana. Toisaalta osa myös kertoi, että päihteistä on puhuttu jo koulussa ihan tarpeeksi eikä mielenkiintoa tuntunut enää löytyvän. Näytelmien jälkeen tuntien lopuksi jaettiin palautelaput (LIITE 12), joita nuoret saivat n. 5 minuuttia täyttää. Tuntien jälkeen kiitettiin nuoria viikosta ja toivotettiin hyvää kevättä ja onnea jatko-opintoihin. Palkitsimme vielä yhden tyttöryhmän, joka oli eniten lähettänyt kuvia teemaviikon Instagram-haasteeseen. Instagram-haasteeseen tuli vaihtelevasti kuvia, riippuen teemasta. Haasteella ei sinänsä ollut suurta roolia teemaviikon aikana,

mutta se toi vaihtelevuutta ja leikkimielisyyttä viikkoon. Voittajaryhmän jäsenet olivat kovin mielissään palkinnoista.

## 11 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

Kun marraskuussa 2013 saimme idean toiminnallisesta opinnäytetyöstä, aloimme aktiivisesti ideoimaan erilaisia tapahtumia ja kohderyhmää. Yhteydenpito Kaarisillan koulun ja meidän välillä oli hyvä, mikä mahdollisti sen, että saimme suunnitelmaa aikaiseksi ja aikataulutuksen tehtyä. Teemaviikon ajankohta tuli melko nopeasti, jonka vuoksi kevät 2014 oli meidän osalta melko kiireinen teemaviikkoa suunnitellessa ja samalla koulua käyden.

Teemaviikon aiheet olivat meille mielekkäitä ja aiheiden jako tapahtui sovussa. Oletimme myös, että aiheet olisivat mielenkiintoisia ja ajankohtaisia yhdeksäsluokkalaistille. Kohderyhmämme oli siirtymässä pian jatko-opintoihin ja olivat siinä iässä, jolloin itsenäisten päätösten tekeminen lisääntyy. Halusimme teemaviikon myötä vaikuttaa heidän omaan hyvinvointiin liittyviin päätöksiin, jotka kantaisivat myös tulevaisuudessa.

Hankaluuksia aiheutti lähinnä aiheiden rajaaminen, sillä tietoa löytyi paljon. Lisäksi tuntien suunnittelu oli ajoittain hankalaa, sillä emme halunneet pitää perinteisiä ”kalvosulkeisia”. Olimme myös tietoisia siitä, että yhdeksäsluokkalaisten motivointi ja aktivointi tunneilla toisi omat haasteensa. Tämän seikan vuoksi halusimme tehdä tunneista erilaisia, jotta herättäisimme nuorten mielenkiinnon.

Opinnäytetyön tekijöiden erilaisten aikataulujen vuoksi pidimme yhteyttä paljon sähköisesti ja tapasimme muutamia kertoja kasvotusten. Yhteydenpito olisi voinut olla aktiivisempaa ja tapaamisia olisi voinut olla enemmän. Jokaisella oli kuitenkin omat aiheet teemaviikolla, joten omien tuntien suunnittelu ja teoria-osuuden kirjoittaminen oli itsenäistä. Teemaviikon aikana keskinäinen yhteistyömme oli kollegiaalista ja autoimme tunneilla toisiamme. Nuorten käytös tuntien aikana oli välillä haastavaa,

joten oli tärkeää, että tunneilla oli enemmän ohjaajia kuin vain yksi. Näin saimme pidettyä tunneilla järjestystä ja pystyimme tukemaan toisiamme.

Teemaviikon jälkeen sovimme, että kesän 2014 aikana jokainen kirjoittaa omaa osuuttaan. Suunnitelmana oli, että tammikuussa 2015 opinnäytetyö olisi valmis. Kesän ja syksyn aikana emme kuitenkaan saaneet kirjallista osuutta valmiiksi. Tammikuussa 2015 aloimme jälleen aktiivisemmin työstämään kirjallista osuutta, sillä tarkoituksena oli valmistua kesällä 2015. Saimme paljon apua ja vinkkejä opinnäytetyö-ohjaajaltamme. Opinnäytetyö saatiin valmiiksi keväällä 2015.

Kokonaisuudessaan olemme tyytyväisiä hyvinvointiviikkoomme, vaikka aikataulu olikin tiivis. Saimme kuitenkin nopeasti kerättyä yhteen selkeän ja monipuolisen teemaviikon. Jokainen ryhmän jäsen oli saanut aikaiseksi mielenkiintoisen aihepaketin erilaisia opetusmenetelmiä käyttäen. Onnistunutta teemaviikkoa edisti oppilaiden aktiivinen osallistuminen oppitunneilla.

Perehtymällä paremmin yhdeksäsluokkalaisten tietoperustaan suunnitellessamme aiheita, olisimme voineet saada viikosta vielä enemmän irti ja syventää aihealueitamme. Tutkimuslähde, THL:n kouluterveyskysely, oli mielestämme melko suppea, joten emme saaneet tarpeeksi laajaa kuvaa yhdeksäsluokkalaisten hyvinvoinnista tai heidän tietämyksestään aiheesta. Viikon olisi voinut toteuttaa myös paneutumalla vain kahteen tai kolmeen aihealueeseen, jolloin teemaviikon aiheet eivät olisi jääneet vain pinta raapaisuksi. Palautelomakkeiden perusteella yhdeksäsluokkalaiset olisivat halunneet enemmän tunteja seksuaalisuudesta, kun taas ravitsemus- ja päihdeasiat olivat tulleet tutuiksi aikaisemmissa tapahtumissa ja oppitunneilla.

Viikon aikana kävi ilmi, että yhdeksäsluokkalaisten tiedot seksuaalisuudesta olivat heikot ja he olisivat halunneet lisätietoa aiheesta. Jatkotutkimuksena voisi tehdä kyselyn, jossa kartoitettaisiin nuorten tietoja seksuaalisuudesta, seurustelusta ja ihmissuh-teista. Kyselyiden perusteella voisi järjestää teemapäiviä. Nuorten vanhemmille voisi järjestää vanhempainiltoja nuorten seksuaalisesta kehityksestä vanhempien silmin.

Projektin aikana opimme opetus- ja ohjausosaamisesta, niin käytännössä kuin teoriassa. Tavoitteenamme oli kehittää vuorovaikutustaitoja nuorten kanssa, missä mielestämme onnistuimme hyvin. Projektityö antoi meille hyvät mahdollisuudet edistää ryhmätyöskentelytaitojamme sekä moniammatillista työkykyä. Projektin aikana kehitimme suunnittelemaan työtämme innovatiivisesti ja aikatauluttamaan omaa työskentelyä. Projektityön teoriaosuus opetti meille itselle myös enemmän teoriatietoa sekä kehitti ammattiosaamista. Vaikka projekti olikin ajoittain haastava ja vei paljon aikaa, oli se kuitenkin antoisa ja teemaviikosta jäi hyvät muistot.

## LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi- nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print

Ahlström, K., Bergman, V. & Sompia, H. 2011. Seksuaaliterveyden edistäminen yläkoulussa: verkkomateriaalin suunnittelu terveydenhoitajan työn tueksi- Kondomivideon suunnittelu. AMK-opinnäytetyö. Metropolia Viitattu 17.2.2015.  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201203263749>

Airinto-Friman, T-M. 2007. Terveyskasvatus koulun kerhotoiminnassa kokonaiskoulupäiväprojektiin kuuluvien kerhojen ohjaajien käsityksiä terveystieteistä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 20.2.2015.  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2007428>

Alen M. & Rauramaa, R. 2013. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittään. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim

Arffman, S. 2009. Murrosikä. Teoksessa Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, L. (toim.) Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita

Cacciatore, R. 2006. Lasten ja nuorten seksuaalisuus. Teoksessa Apter, D., Kaimola, K. & Väisälä, L. (toim.) Seksuaalisuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Loose, M., Roberts, C., Samdal, O., R.F Smith, O. & Barnekow, V. 2012. Social determinants of health and well-being among young people- Health behavior in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey. Denmark: WHO Regional Office for Europe

Dahl, P. & Hirschovits, T. 2005. Tästä on kyse – Tietoa päihteistä. 4. uud.painos. Helsinki: YAD Youth Against Drugs ry

Duodecimin www-sivut 2015. Kondomi. Viitattu 22.3.2015. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt01713&p\\_haku=kondomi](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt01713&p_haku=kondomi)

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin www-sivut 2015. Dehkon 2D- hankkeen ruokakuvat. Viitattu 26.4.2015. <http://www.epshp.org/d2d/elamantavat/ruokakuvat.htm>

Eviran www-sivut 2015. Kalan syöntisuositukset. Viitattu 26.1.2015.  
<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikkeevaat/elintarvikkeiden+kayton+rajoitukset/kalan+syontisuositukset/>

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M. Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim



- Fogelholm, M. & Kaukua, J. 2011. Lihavuus. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille, 2008. Nuori Suomi. Viitattu 20.4.2015. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2011. Ihmisen ravitseminen. Helsinki: WSOY.
- Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. (toim.) 2008. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. ja Pietinen, P. (Toim.) 2008. Yläkoululaisten ravitseminen ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitos. Helsinki.
- Huttunen, M. 2015. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 16.4.2015. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00534](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534)
- Härmä, M. & Kukkonen-Harjula, K. 2013. Uni, vuorotyö, aikaerorasitus ja fyysinen aktiivisuus. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim
- Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitseminen – Eväät energiseen elämään. Keuruu: Otava
- Ilmonen, T. & Nissinen, J. 2006 Sanasto. Teoksessa Apter, D., Kaimola, K. & Väisälä, L. (toim.) Seksuaalisuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Jaakkola, M. & Jaakkola J. 2012. Passiivisen tupakoinnin terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 1.3.2015. [http://www.duodecim-lehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo10286](http://www.duodecim-lehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo10286)
- Jyväskylän yliopiston www-sivut 2015. WHO-koululaistutkimus. Viitattu 7.1.2015. <http://r.jyu.fi/9Tc>
- Kiilavuori, K. 2014. Liikunnan vaikutukset sydän- ja verenkiertojärjestelmään. Sydänsairaudet. Duodecim. Viitattu 18.4.2015. [http://www.ebm-guidelines.com/dtk/syd/avaa?p\\_artikkeli=syd00013](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/syd/avaa?p_artikkeli=syd00013)
- Kinnunen, J., Lindfors, P., Pere, L., Ollila, H., Samposalo, H. & Rimpelä, A. 2013. Nuorten terveystapatutkimus 2013. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2013. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.
- Klockars, L. 2011. Seksuaalisuus nuorella aikuisella. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy

Kokko, M. 2011. Seksuaalisuus nuorella aikuisella. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. Porvoo: Bookwell Oy

Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2010. *Portaita Pitkin. Seksuaalisuuden portaat – opas vanhemmille*. Helsinki: WSOY

Kovalainen, E., Roine, S. & Viitasaari, I. 2010. Terveyskasvatus alakoulussa, Koulu-terveydenhoitajan ja opettajien roolit terveystieteiden toteutuksessa opettajien kokemana. AMK- opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.2.2015.. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201005199832>

Kukkonen-Harjula, K. 2011. Kohonnut verenpaine. Teoksessa Fogelholm, M. Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) *Terveysliikunta*. Helsinki: Duodecim

Kylmänen, P. 2005. *Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö*. Helsinki Tammi.

Käypä hoito -suositus 2013. Lihavuus (lapset). Viitattu 7.1.2015. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50034>

Käypä hoito –suositus 2012. Liikunta. Viitattu 27.2.2015. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=7DACB1145172BF03B211B0F608E8E0EF?id=hoi50075>

Luukkanen, P. 2010. Ravinnon merkitys lapsen terveydelle. *Lastentaudit*. Duodecim. Viitattu 7.3.2014 [http://www.terveysportti.fi.lillukka.samk.fi/dtk/oppi/koti?p\\_artikkeli=lta00117&p\\_haku=ravitsemus](http://www.terveysportti.fi.lillukka.samk.fi/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=lta00117&p_haku=ravitsemus)

Maunu, A. 2012a. Juomisen sosiaalinen paine. Viitattu 22.4.2015. <http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/alkoholi/juomisen-sosiaalinen-paine>

Maunu, A. 2012b. Ryypäämällä ryhmäksi? Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. Ehkäisevä päihdetyö. [http://www.ehyt.fi/easydata/customers/ehyt/files/myytavattuotteet/ehyt\\_ryyppaamalla\\_nakoispdf.pdf](http://www.ehyt.fi/easydata/customers/ehyt/files/myytavattuotteet/ehyt_ryyppaamalla_nakoispdf.pdf)

McIntosh, J. 2015. What is serotonin? What does serotonin do? Viitattu 15.4.2015. <http://www.medicalnewstoday.com/articles/232248.php>

Mielenterveystalon www-sivut 2015. Päihdeongelmat. Viitattu 5.4.2015. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx)

MLL:n vanhempainnetin www-sivut 2014. Murrosikäisen ravinto ja ruokailu. Viitattu 7.3.2014. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/murrosikainen/>

Naisten ja miesten välinen tasa-arvolaki. 1986. L 8.8.1986/609.

- Niemelä, R., Ek, S. & Huotari M-L. 2012. Terveystiedon lukutaito lisää hyvinvointia. Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim..) Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Tallinna: Gaudeamus
- Nuorisolaki. 2006. L 27.1.2006/72
- Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa. Helsinki: Kirjapaja
- Ollila, H., Ruokolainen, O. & Heloma, A. 2014. Yläkoululaisten tupakointi Suomessa – Global Youth Tobacco Survey 2012- tutkimuksen maaraportti. Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos
- Opetushallituksen www-sivut 2010a. Kokemuksia ja ajatuksia. Viitattu 25.4.2015. [http://www.edu.fi/ihmisterveysoppi/oppitunnit/oma\\_keho/kokemuksia\\_ja\\_ajatuksia](http://www.edu.fi/ihmisterveysoppi/oppitunnit/oma_keho/kokemuksia_ja_ajatuksia)
- Opetushallituksen www-sivut 2010b. Johdannoksi opettajalle. Viitattu 27.4.2015. [http://www.edu.fi/kosketus/oppituntien\\_sisallot/tunti\\_10/johdannoksi\\_opettajalle](http://www.edu.fi/kosketus/oppituntien_sisallot/tunti_10/johdannoksi_opettajalle)
- Opetushallituksen www-sivut 2010c. Harjoitus. Viitattu 27.4.2015. [http://www.edu.fi/kosketus/oppituntien\\_sisallot/tunti\\_10/materiaali](http://www.edu.fi/kosketus/oppituntien_sisallot/tunti_10/materiaali)
- Opetushallituksen www-sivut 2010d. Harjoitus. Viitattu 27.4.2015 [http://www.edu.fi/download/112266\\_harjoitus\\_14\\_1.pdf](http://www.edu.fi/download/112266_harjoitus_14_1.pdf)
- Pakka-hankkeen www-sivut 2015. Viitattu 22.4.2015. [www.porinpakka.fi](http://www.porinpakka.fi)
- Partonen, M. 2013. Mielen terveyden häiriöt. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim
- Patja, K. 2014. Tupakka ja sairaudet. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu: 20.3.2015. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01066](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01066)
- Paunu, S. 2012. Karpataan vai skarpataan? Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 4.4.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209198121>
- Perttilä, K. 2006. Terveiden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Sairaanhoidaja-lehti. 4/2006.
- Porin kaupungin www-sivut 2014. Kaarisillan yhtenäiskoulu. Viitattu 1.3.2015. <http://www.pori.fi/sivistyskeskus/koulut/kaarisillankoulu.html>
- Porin kaupungin www-sivut 2015. Ehkäisyneuvonta. Viitattu 25.3.2015. <http://www.pori.fi/perusturva/terveys/muut/ehkaisyneuvonta.html>

Porin perusturvakeskus lastensuojelun suunnitelma 2014-2016. 2014. Pori: Perusturvakeskus. Viitattu 25.3.2015. <https://www.pori.fi/material/attachments/hallintokunnat/perusturva/jInZVVun3/lastensuojelunsuunnitelma.pdf>

Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa. tietoa taitoa ja työkaluja. Helsinki: Edita

Päihdelinkin www-sivut 2015. Kannabis. Viitattu 5.4.2015. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>

Raitasalo, K., Huhtanen, P., Miekkala, M. & Ahlström S. 2012. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2011. ESPAD-tutkimusten tulokset. Raportti 59/2012. THL. Tampere: Juvenes Print. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-735-6>

Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita.

Setan www-sivut 2015a. Seksuaalinen suuntautuminen. Viitattu 16.3.2015. <http://seta.fi/seksuaalinen-suuntautuminen/>

Seta www-sivut 2015b. Hlbtqiq-sanasto. Viitattu 22.3.2015. <http://seta.fi/hlbtqi/>

STM 2001. Terveys 2015-kansanterveysohjelma. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2001:8. Viitattu 4.3.2015. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=42733&name=DLFE-6215.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6215.pdf)

Suhonen, S. Unkila-Kallio, L. & Virtala, A. 2011. Raskauden ehkäisyn menetelmät. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy

Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Terveyskunto ja fyysinen toimintakyky. Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen akatemia. 2010. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi, Konsensuskokous 1.–3.2.2010. <http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f1287864842/konsensuslausuma090210.pdf>

Syö hyvää www-sivut 2014. Materiaalipankki. Viitattu 1.4.2014. <http://syohyvaa.fi/materiaalipankki/>

Telama, R. & Polvi, S. 2013. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Kujala, U. Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim

Terve koululainen hankkeen www-sivut 2015a. Itsetuntoa liikunnalla. Viitattu 17.4.2015. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ilmapiirijapelisaannot/liikumielihyvaksi/itsetuntoaliikunnalla>

Terve koululainen hankkeen www-sivut 2015b. Liikuntasuosituksset. Viitattu 20.4.2015. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksset>

Terve koululainen hankkeen www-sivut 2015c. Ravinto. Viitattu 27.1.2015. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto>

Terveysverkon www-sivut 2011. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Viitattu 1.4.2015. [http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/tyoikaisille/liikunnan\\_vaikutukset\\_elinjarjestelmiin](http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/tyoikaisille/liikunnan_vaikutukset_elinjarjestelmiin)

THL:n kouluterveyskysely 2013. Kaarisillan koulun 8. ja 9.-luokkalaisten vastaukset 2013. Saatu Kaarisillan yhtenäiskoulun terveydenhoitajalta 1/2014.

THL:n www-sivut 2014a. Lihavuuden yleisyys Suomessa. Viitattu 20.11.2014. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>

THL:n www-sivut 2014b. Nuoret ja seksuaalisuus. Viitattu 25.2.2015. <http://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eritoimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/seksuaaliterveys/nuoret-ja-seksuaalisuus>

THL:n www-sivut 2014c. Aloittamisen riskitekijät. Viitattu 12.3.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakointi-suomessa/nuorten-tupakointi/aloittamisen-riskitekijat>

THL:n www-sivut 2015a. Kouluterveyskysely. Viitattu 8.1.2015. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>

THL:n www-sivut 2015b. Ehkäisevä päihdetyö. Viitattu 12.3.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdytyo>

THL:n www-sivut 2015c. Päihdevalistuksen tavoitteet. Viitattu 12.3.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdytyo/paihdekasvatus-ja-valistus/paihdevalistuksen-tavoitteet>

Tiitinen, A. 2014a. Kierukka (ehkäisy). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 22.3.2015. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00730](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00730)

Tiitinen, A. 2014b. Ehkäisytabletit (yhdistelmäehkäisy). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 23.3.2015 [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00752](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00752)

Tiitinen, A. 2014c. Minipillerit ja muut pelkkää progestiinia sisältävät ehkäisymenetelmät. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 23.3.2015. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00735](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00735)

Tuki- ja liikuntaelinten hyvinvoinnin tietopankin www-sivut 2015. Liike on lääketta nivelille. Viitattu 27.3.2015. <http://www.tule-tietopankki.fi/tule-terveyden-perusteet/liikunta-ja-venyttely/>

Työterveyslaitoksen www-sivut 2014. Seksuaalinen ja sukupuoleen perustuva häirintä. Viitattu 24.3.2015. [http://www.ttl.fi/fi/tyoyhteiso\\_ja\\_esimiestyoyhteison\\_ristiriidat\\_ja\\_ratkaisut/seksuaalinen\\_ja\\_sukupuolinen\\_hairinta/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyoyhteiso_ja_esimiestyoyhteison_ristiriidat_ja_ratkaisut/seksuaalinen_ja_sukupuolinen_hairinta/sivut/default.aspx)

UKK-instituutin Terve urheilija www-sivut 2015. Urheilijan ravitseminen. Viitattu 27.1.2015. <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitseminen>

Vainio, A. 2009. Tavoitteiden asettaminen. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 20.4.2015. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kha00086](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00086)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2014. Viitattu 23.11.2014. [www.ravitsemusneuvottelukunta.fi](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi).

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuosituksien 2014. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 23.11.2014. [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuosituksien\\_2014\\_fi\\_web.3.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuosituksien_2014_fi_web.3.pdf)

Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Helsinki: Tietosanoma Oy

Vilkka, H. 2011. Seksuaalinen häirintä. Jyväskylä: PS-kustannus

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

Virtanen, H. 2007. Ylipainoisten nuorten kokemus painonhallinnasta sekä saamastaan ja tarvitsemastaan tuesta painonhallintaan. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 4.4.2015. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-17479>

Vuori, I. 2013. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim

Vuorinen, I. 1995. Tuhat tapaa opettaa. Naantali: Resurssi

Väestöliiton www-sivut 2015a. Nuoruuden kehitystehtävät. Viitattu 20.3.2015 [http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/nuoruuden\\_kehitystehtavat/](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/nuoruuden_kehitystehtavat/)

Väestöliiton www-sivut 2015b. Tietoa seksuaalisuudesta. Viitattu 2.2.2015. <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/>

Väestöliiton www-sivut 2015c. Seksuaalinen kehitys. Viitattu 2.2.2015. [http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/seksuaalinen\\_kehitys/](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/seksuaalinen_kehitys/)

Väestöliiton www-sivut 2015d. 1. Isä/äiti, nainen/mies. Viitattu 2.2.2015. [http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/seksuaalinen\\_kehitys/uteliaisuus/1\\_isa\\_aiti\\_nainen\\_mies/](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/seksuaalinen_kehitys/uteliaisuus/1_isa_aiti_nainen_mies/)

Väestöliiton www-sivut 2015e. 8. Mikä tuntuu hyvältä. Viitattu 3.4.2015. [http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/seksuaalinen\\_kehitys/herkistyminen/8\\_mika\\_tuntuu\\_hyvalta](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/seksuaalinen_kehitys/herkistyminen/8_mika_tuntuu_hyvalta)

Väestöliiton www-sivut 2015f. Seurustelu. Viitattu 3.4.2015. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/>

Väestöliiton www-sivut 2015g. Naisten kondomi. Viitattu 22.3.2015.  
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/kondomi/naisten-kondomi/>

Väestöliiton www-sivut 2015h. Ehkäisyrengas. Viitattu 22.3.2015. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/ehkaisyrengas/>

Väestöliiton www-sivut 2015i. Minipillerit. Viitattu 22.3.2015. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/ehkaisytabletit/minipillerit/>

Väestöliiton www-sivut 2015j. Ehkäisykapseli. Viitattu 22.3.2015. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/ehkaisykapseli/>

WHO 2015. World Health Organization www-sivut. Viitattu 1.3.2015.  
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/track2/en/>

WHO - Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010. World Health Organization. Helsinki: Terveyden – ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 2.2.2015  
<http://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalisuus>

Hyvinvointiviikon juliste ja aikataulus



## Aikataulu

**Maanantai: Liikunta**

klo 10.00-10.45 9a  
 klo 11.00-11.45 9b+ 9c  
 klo 12.10-13.00 Urheilijan elämää, #HyViChallenge

**Tiistai:**

**Ravitsemus**  
 klo 08.00-08.45 9a  
 klo 09.00-09.45 9b+ 9c

**Keskiviikko: Jatkokoulutus ja syrjäytyminen**

klo 08.00-09.45 9a  
 klo 10.00-11.45 9b+ 9c

**Torstai:**

**Seksuaalisuus**

- ehkäisyneuvolassa vierailu

(Päätterveysasema, 1.kerros Maantiekatu 31)

klo 8.15 9a

klo 9.15 9b+ 9c

**- Saavu paikalle 15 min ennen aloitusta!**

**Perjantai:**

**Päihhteet**

08.00-08.45 9a

09.00-09.45 9b



## Liikuntapäivän Liikunnan hyödyt- diat 7.4.2014

### Dia 1.



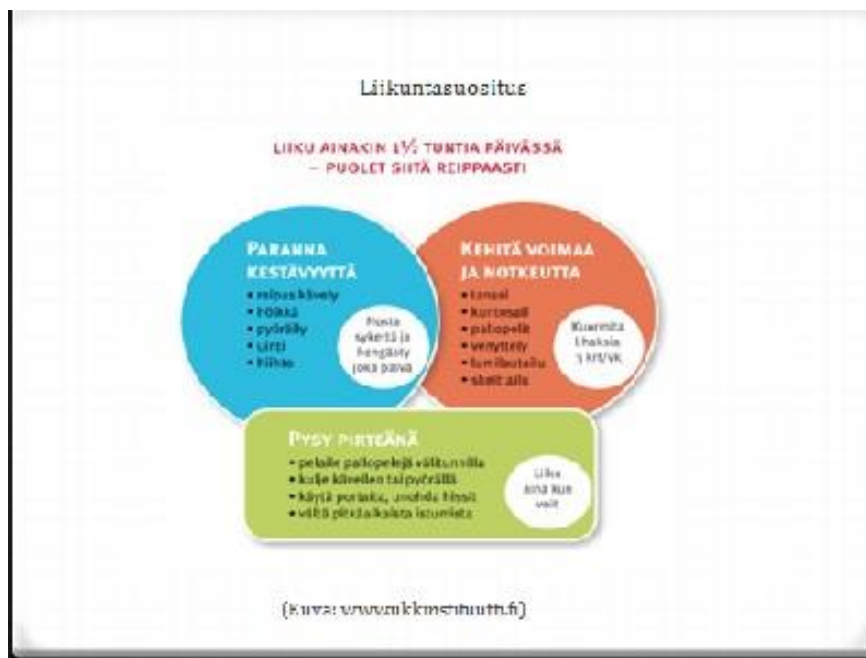
### Dia 2.



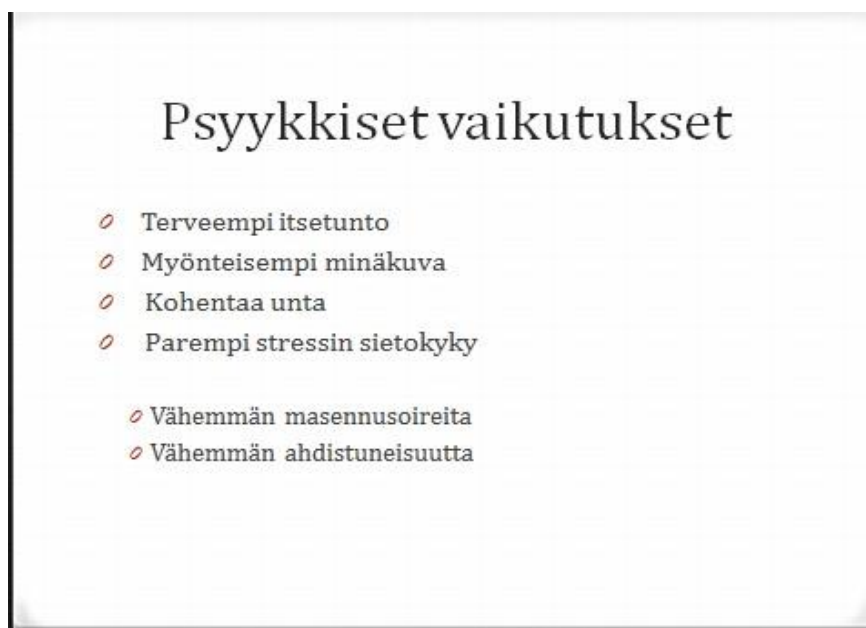
### Dia 3. Liikunnan vaikutukset



## Dia 4. Liikuntasuositus



## Dia 5.



Dia 6.

## Aivoissa tapahtuu...

- Aivojen kemiallisten viestinsiirtojen muutokset:
  - Hermosolujen välinen viestinsiirto lisääntyy, välittäjäaineina toimivat:
    - Endorfiini → Mielihyvä, vähentää kipuja
    - Dopamiini → Mielihyvän kokeminen, aloitetyvyn säätely, keskittymiskyky
    - Noradrenaliini → Vireys ja mielihyvän tunne
    - Serotoniini → Kohottaa mielialaa

Dia 7.

## Sosiaaliset vaikutukset

- Vuorovaikutustaidot paranevat
- Toisten huomioon ottaminen
- Sääntöjen noudattaminen
- Myötätunnon merkitys

Dia 8.

## Suurin hyöty irti

- o Liiku niin, että liikkuminen on omaehtoista
- o Liikunnan tulee olla :
  - o Mielekästä
  - o Mukavaa
  - o Vaihtelevaa
  - o Säännöllistä, sopivan kuormittavaa
  
- o Mieti miksi liikut? Onko sinulla tavoitteita? Voinko liikkua jonkun kanssa?
  
- o Muista hauskuus!

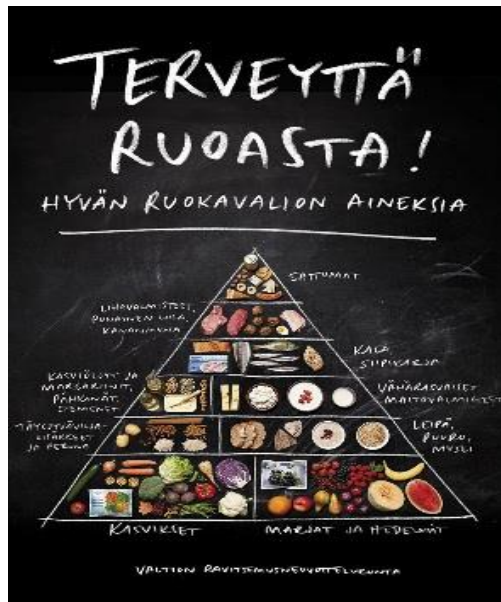
Dia 9.

## Lähteet

- o Vuori, I. Taimela, S. Kujala, U. 2005. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- o UKK-instituutin www-sivut 2014. Viitattu 30.3.2014. [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)
- o Terve koululainen www-sivut 2014. Viitattu 1.4.2014. [www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi)
- o Kantomaa, M. Syväoja, H. Tammelin, T. Liikunta - hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa? Liikuna ja tiede 4, 14-15
- o Terveyskirjaston www-sivut 2014. Viitattu 30.3.2014. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)
- o Terveysverkon www-sivut 2011. Viitattu 30.3.2014. [www.terveysverkko.fi](http://www.terveysverkko.fi)
- o Luustoliiton www-sivut 2012. Viitattu 30.3.2014. [www.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi)
- o Sydänliiton www-sivut 2014. Viitattu 1.4.2014. [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)



Ravitsemuksen perusasioista kertovan pisteen julisteita 8.4.2014



Ruokakolmio



Lautasmalli



Juomasuositus - lapset



Viisi kourallista

(Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2014.)

Ravitsemuksen perusasioista kertovan pisteen julisteita 8.4.2014



(Terve koululainen hankkeen www-sivut 2015.)

### AAMUPALAVINKKEJÄ

Sopivasti hyviä kuitupitoisia hiilihydraatteja, laadukasta proteiinia, kasviksia tai hedelmiä ja hyviä rasvoja

- puuroa ja marjoja
- 1-2 ruisleipää + lisäkkeet
- rahkaa + marjoja, hedelmiä
- jogurttia
- muroja/mysliä (miehellään täysjyvä)
- hedelmiä
- kananmunaa

### VÄLIPALAVINKKEJÄ

- Hedelmiä, esim. banaani, omena, appelsiini, pari mandariinia
- Smoothiet
  - maustamatonta jogurttia/rahkaa/ maitoa/piimää
  - marjoja/hedelmiä
  - kaurahiutaleita/pähkinää
  - (hunajaa tai muuta makeutusta)
  - sekoita vaikka tehosekoittimella
- 1- 2 leipää: ruisleipää, hieman margariinia, juustoa, leikkele, tomaattia tai kurkkua
- jogurttia / rahkaa
- muroja / myslä + marjoja
- Kasviskuho: porkkanaa, kurkkua, paprikaa, tomaattia
- hedelmäsalaatti

**Välipala pitää napostelun kurissa kunnon aterioiden välissä!**

Aamu- ja välipalavinkkejä

## Ravitsemuksen perusasioista kertovan pisteen julisteita 8.4.2014

**RAVINTOAINEEET**

Hiilihydraattia: 45-60 %  
 Proteiinia: 10- 20 %  
 Rasvaa: 25-40 %

2-18-vuotiaille suositellaan 10 mikrogrammaa D-vitamiinivalmistetta ympäri vuoden  
 Suolaa: enintään 5 g päivässä eli noin teelusikallinen

Ihmissen energiantarve on keskimäärin 1600–3000 kilokaloria vuorokaudessa. Energiasta 70 % kuluu perusaineenvaihduntaan, kuten hengitykseen. Energiaa kuluu myös liikkeessä ja ruuansulatuksessa.

Kalorien laskeminen säännöllisesti ei ole järkevää. Riittää, että opettelee tekemään fiksuja arkivalintoja, noudattaa hyvän syömisen periaatteita ja lautasmallia, joka ohjailee sopivaan energiansaantiin.

Ikäryhmä:	Energiantarve vuorokaudessa (kcal):
tytöt 14–18 v	1480-2700
pojat 14–18 v	2240-3260

(www.ravitsemusneuvolletukunta.fi: Suomalaiset ravitsemussuosituksat,  
 www.sydänliitto.fi, www.tervekoululainen.fi)

## Ravintoaineista yhteenveto

**ATERIARYTMI**

"Syö aamulla kuin kuningas, päivällä kuin prinssi, illalla kuin kerjäläinen."

- vanha suomalainen sananlasku

- **Elimistö tarvitsee säännöllisesti energiaa → vireystaso pysyy yllä, verensokeri tasaisena**
- **Päivässä olisi hyvä syödä aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala**
- **Kannattaa syödä 3–4 tunnin välein.**
- **Mitä useammin ja säännöllisemmin syö, sitä vähemmän tarvitsee syödä kerralla**
- **Lautasmalli pääaterioilla ja fikset välipalat**
- **Puoli kiloa kasviksia, hedelmiä, marjoja**
- **Ruokajuomana maito tai vesi**
- **Herkkuhetkiä silloin tällöin**

## Ateriarytmistä yhteenveto



## Sokerinäyttelypöytä 8.4.2014

**ENERGIAJUOMAT**

**Onko haittaa?**

- **Kohtuullisesti** käytettynä energiajuomien käytöstä ei ole osoitettu olevan haittaa (puoli tölkkiä energiajuomaa päivässä)
- Liiallisesta energiajuomien käytöstä → ahdistuneisuutta, jännittyneisyyttä ja unettomuutta
- Kofeiiniriippuvuus → vieroitusoireita: päänsärkyä, ärtyisyyttä, voimattomuutta, väsymystä
- Kofeiinin liikasaannin oireita ovat uniongelmat, sydämentykytykset, pahoinvointi ja ripuli
- Energiajuomat ovat happamia ja sisältävät useimmiten sokeria → hammasterveyden kannalta ongelmallisia, jos niitä käytetään säännöllisesti
- Lihominen
- Energiajuomat yhdistettynä alkoholiin aiheuttavat erityisesti nuorilla terveystarpeita

([www.thl.fi](http://www.thl.fi), [www.evira.fi](http://www.evira.fi))

Ateriavertailupöydän kuvia 8.4.2014

**Vatsasi ymmärtää ruokamäärän, mutta ei sen energiamäärää.**

400 g  
565 kcal

800 g  
425 kcal

**Keventäen olet kylläisempi.**

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri  
DEHKON 2D -hanke

**Ylimääräiset kalorit vai kevyt välipala?**

350 kcal Kuitua 2,5 g  
Kulutat kävelemällä 7 km

140 kcal Kuitua 5 g  
Kulutat kävelemällä 2,8 km

Energian kulutus on laskettu 70 kg painavalta henkilöltä  
5 km tuntivauhdilla = 250 kcal tunnissa.

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri  
DEHKON 2D -hanke

**Mikset keventäisi?**

530 kcal  
27 % koko päivän energian tarpeesta

1005 kcal  
60 % koko päivän energian tarpeesta

Aikuisen energiantarve vuorokaudessa on noin 2000 kcal.  
Lapsen energiantarve vuorokaudessa on noin 1600 kcal.

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri  
DEHKON 2D -hanke

**Makean mieliteko on luontaista.**

150 kcal  
50 g  
Hiilihydraatteja 45 g

120 kcal  
Hiilihydraatteja 15 g

**Makeisten syönti on opittua.**

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri  
DEHKON 2D -hanke

(Etelä-Pohjanmaan Sairaanhoitopiirin www-sivut 2015.)

## Ateriavertailupöydän kuvia 8.4.2014

# SYÖ HYVÄÄ


JOKAISELLE LÖYTTY TAPA SYÖDÄ HYVIN

LISÄÄ 	VAIHDA 	VÄHENNÄ 
Juureksia & vihanneksiä eri värisinä	Valkoinen leipä, riisi & pasta täysjyväisinä tuottaisin	Suolan lisäämistä ruokaan, suolaisia leipiä, leikkeleitä ja juustoa
Herneitä, papuja ja linsejä	Voi ja voita sisältävät levitteet margariineihin ja kasviöljyihin	Limuja, energiajuomia, mehuja Makeisia, makeita leivonnaisia Sokerisia jogurtteja ja viilejä
Marjoja ja hedelmiä eri värisinä	Rasvainen maito, piimä, jogurtti ja juustot vähärasvaisempina	Makkarointa ja leikkeleitä Naudan-, sian- ja lampaan lihaa
Kalaa ja muita mereneläviä	Ruuan paistaminen uunissa hauduttamiseen ja keittämiseen	Napostelua aterioiden välillä
Pähkinöitä ja siemeniä	Pikaruoka kotiruokaan	Aikoholia sisältäviä juomia

Katso lisätietoja: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)

(Syö hyvää www-sivut 2014.)


## Vertaile päivän aterioita



- Aamupala: kaurapuuro rasvattomaan maitoon mansikoiden kera, omena, appelsiinimehu 2 dl
- Lounas: jauhelihapullia ja perunamuusia, salaatti, näkkileipä keiju-margariinilla, maitoa 2 dl
- Välipala: mansikka-vanilja jogurtti ja ruisleipä margariinilla, juustolla ja leikkeleillä
- Päivällinen: Nakkikeitto, porkkanaraastetta, maitoa 2 dl, näkkileipä margariinilla
- Iltapala: 2 ruisleipää, margariinia, juustoa ja leikkeleitä sekä kurkkuviipaleita, maitoa 2 dl



- Ranch- sipsejä n. 1/3 pussista (120g)
- Coca cola 1, 5 litraa
- Hyvää makumaasta karkkipussi 195 g
- Saarioisen jauhelihapizza



- Kaloreita n. 2200 kcal. Hiilihydraatteja: 51 %, rasvaa: 29 % ja proteiinia 20 %




- Kaloreita 2050 kcal. Hiilihydraatteja: 72 %, rasvaa: 24% ja proteiineja: 4 %









Ateriavertailuja

## Seksuaalisuuspäivän tehtävä 10.4.2014

Kuvaile yllä mainitut kolme symboliväriä oppilaille (vihreä, oranssi ja punainen). **Vihreä** väri kuvaa **turvallisuutta, jännittävyyttä ja hauskuutta**. **Oranssi/keltainen** väri kuvaa tilannetta, jossa suhde **on muuttumassa vahvemmin seksuaaliseksi**, ja nuoren täytyy melko nopeasti päättää, kuinka pitkälle aikoo suhteessa mennä. On myös ajateltava omaa turvallisuuttaan ja mahdollista suojautumistaan. Jos suhde alkaa näyttää siltä, että se mahdollisesti etenee pidemmälle, on tässä vaiheessa vielä hyvää aikaa suunnitella, kuinka aikoo tulevaisuudessa menetellä ja suojaautua. Jos nämä merkit etenevästä suhteesta jäävät huomaamatta, saattaa olla liian myöhäistä etukäteen suunnitella, mitä aikoo tehdä, jos tilanne etenee nopeasti. Kun liikennevalot vaihtuvat **punaiselle, henkilö saattaa nopeastikin olla tilanteessa, jota hänen on vaikea hallita, ja hän saattaa ajautua tekemään asioita, joita hän ei ehkä haluaisikaan tehdä.** (10 min)

**Päätäkää ryhmässä, mikä väri kuvaa parhaiten kutakin tilannetta.**

1. Vatsassasi on perhosia tietyn henkilön kävellessä huoneeseen.
2. Humallut tyttö/poikaystäväsi kanssa.
3. Poika/tyttöystävä päättää viettää aikaansa kanssasi.
4. Sinusta tuntuu, että sinun täytyy käyttäytyä tietyllä tavalla jonkun henkilön seurassa.
5. Tanssitte hitaita lähekkäin.
6. Sinusta tuntuu, ettei jaksaisi millään odottaa jälleennäkemistä toisen kanssa.
7. Suostut kutsuun mennä yöksi jonkun luokse, joka on ihastunut sinuun.
8. Henkilö, josta todella pidät, pyytää sinua ulos.
9. Katselet pornovideota jonkun kanssa.
10. Annat henkilön, joka todella pitää sinusta, saattaa sinut kotiin.
11. Olet tyttö/poikaystävän kanssa kahdestaan, ilman muita.
12. Suutelet ja tunnet läheisyyttä toiseen henkilöön.
13. Harrastat suojaamatonta seksiä huumeita käyttävän henkilön kanssa.
14. Hakeudut tilanteisiin, joissa pääset koskettamaan tai joudut kosketuksiin henkilön kanssa, johon olet ihastunut.
15. Kännäät tyttö/poikaystäväsi kanssa.
16. Ajelet autolla sellaisen henkilön kanssa, joka on ihastunut sinuun.
18. Ystävät kertovat, että joku pitää sinusta todella.
19. Hyväilette toisianne vaatteiden alta ja eroottisilta alueilta, kuten rinnoista ja sukuelinten alueelta. => <sup>en</sup> <sub>sa</sub> <sup>lim</sup>
20. Suostut seksiin ilman kondomia. Riskit?

(Opetushallituksen www-sivut 2010c.)

## Pohdintatehtävä seksuaalisesta häirinnästä 10.4.2014

**Ryhmä 2**

Anne on lopettanut seurustelusuhteensa Artun kanssa. Kaksi kuukautta suhteen päättymisestä hän alkaa seurustella Paavon kanssa. Kaikki Artun kaverit alkavat huudella Annen perään aina "huora", kun hän kulkee ohi. Anne alkaa vältellä kaikkia paikkoja (diskoa, ostaria), joissa voisi mahdollisesti kohdata Artun kavereita.

Mitä Anne on tehnyt, kun häntä aletaan haukkua huoraksi?

Miksi Artun kaverit alkavat nimittää Annea huoraksi?

Mitä tunteita nimittely aiheuttaa Annessa?

Mitä tunteita nimittely aiheuttaa Paavossa?

Onko Artun kavereilla oikeus nimittää Annea huoraksi?

Mitä Anne voisi tehdä?

Mitä huora tarkoittaa?

---

**(Jos ehtii...)**

Miten häirinnältä voi suojautua?

Mitä voi tehdä, jos joutuu häirityksi tai ahdistelluksi? Miten voi tukea ystävää, joka kertoo kokeneensa ahdistelua tai häirintää? Eläytykää seuraavien henkilöiden tilanteeseen.

Istut bussissa ikkunan vieressä. Viereesi istuutuva mies hivuttaa kätensä polvellesi. Miten voisit toimia tilanteessa ilman väkivaltaa?

Olet ensimmäisessä työpaikassasi. Lähin esimiehesi on nainen, joka tulee päivittäin hieromaan hartioitasi ilman lupaasi. Kuinka voisit kieltäytyä hieronnasta vaarantamatta työpaikkaasi?

Olet ostoksilla tavaratalossa. Ohikulkeva nainen puristaa sinua takapuolesta. Mitä teet?

(Aaltonen 2012, 105.)

## Parisuhdetehtävä 10.4.2014

Hei!

Olen seurustellut poikaystäväni kanssa yli puoli vuotta. Meillä on mennyt mielestäni hyvin. Emme ole vielä varsinaisesti rakastelleet, koska en ole oikein halunnut. Poikaystäväni haluaisi kuitenkin kovasti rakastella, ja olemme puhuneet asiasta. Hän on pari kertaa sanonut, että meidän pitäisi mennä seksissä jo pidemmälle tai muuten hän etsii itselleen uuden tyttökaverin, joka ei ole yhtä nynny kuin minä. Joskus hän haukkuu minua lapselliseksi ja pennuksi, jos en suostu kaikkeen, mitä hän haluaa. Tunnen itseni epäonnistuneeksi, enkä tiedä, mitä minun pitäisi tehdä.

T: Apua tarvitseva

Poikaystäväsi ei ilmeisesti ota sinun tunteitasi huomioon. Itä ei ole sinun, sillä sinulla on oikeus päättää omasta kehästasi. Kannattaa miettiä ~~o~~ kuinka tärkeä teidän suhde on molemmille ja jutella asiasta (Jätä se!) Poikaystäväsi ei sarsi ikinä haukkuu, arvostella tai painostaa sinua.

(Opetushallituksen www-sivut 2010d.)

## Päihdepäivän diat 11.4.2014

### PÄIHTEET

Tiedolla voidaan vaikuttaa tietoisuuteen, uskomuksiin ja asenteisiin → käyttäytymismuutos ja vastuu valinnoista lähtee ihmisestä itsestä

### Miksi päihteitä käytetään? Miksi halutaan humaltua?

- ▶ mielihyvän tai huumaan vaikutuksen vuoksi
- ▶ pahan olon tai ahdistuksen turruttamiseen
- ▶ päihteiden avulla pidetään hauskaa ja irrotellaan
- ▶ halutaan vain kokeilla, ne kiinnostavat ja kiehtovat
- ▶ päihde on väylä tiettyyn kaveriporukkaan
- ▶ keino vastustaa auktoriteettia
- ▶ pyrkimys irrottautua vanhemmista
- ▶ ongelmia kotona perheen kanssa
- ▶ otetaan muista esimerkkiä
- ▶ rohkaisun vuoksi ja jännityksen lievittämiseksi
- ▶ heikon itsetuottamuksen vahvistaminen
- ▶ unohdetaan arkipäivän huolet ja paetaan murheita
- ▶ tapa ja tottumus
- ▶ huomionhaku
- ▶ kipuun

## Päihdepäivän diat 11.4.2014

## Mitä haittoja pitkäaikaisesta käytöstä?

- ▶ Alkoholii, samoin kuin lääkkeet, pelit tai huumeet, aiheuttaa alaikäisillä viisi kertaa todennäköisemmin riippuvuutta kuin aikuisilla
- ▶ Erilaisia keskushermostoperäisiä haittoja tulee nuorille aikuisia herkemmin
- ▶ Muistin ja oppimisen heikkeneminen
- ▶ Koulunkäynti kärsii
- ▶ Syrjäytyminen työelämästä ja yhteiskunnasta
- ▶ Ihmissuhdeongelmat
- ▶ Kehon muutokset ja ihon kunto huononee
- ▶ Rahaongelmat
- ▶ Mielen terveysongelmat
- ▶ Säännöllinen päihteidenkäyttö → riippuvuus, päihdeongelma

## Yksikin känni voi muuttaa kaiken... Jokainen juomiskerta on riski

- ▶ Erilaiset tapaturmat. Pään osuneet iskut voivat aiheuttaa vakavia halvauksia ja puhehäiriöitä. Kaatuessa voi tulla luunmurtumia. Ajamalla pyörällä tai mopolla voi aiheuttaa vakavia tapaturmia tai jopa kuoleman itselle tai muille.
- ▶ Seksuaalinen hyväksikäyttö, ei-toivotut raskaudet ja sukupuolitautilien tartunnat liittyvät usein humalaan.
- ▶ Tappelut ja väkivalta.
- ▶ Väkivaltarikoksen tai ryöstön kohteeksi joutuminen
- ▶ Erimielisyydet ystävien kanssa
- ▶ Erimielisyydet vanhempien kanssa
- ▶ Huumeiden tai muiden päihteiden kokeilu tapahtuu helpommin humalassa, hetken mielijohdeesta.
- ▶ Alkoholi myrkytys. Hengitys voi pysähtyä ja tästä voi seurata kuolema.
- ▶ Sattuminen. Sattuneena voi kylmettyä tai palettua ulkona ollessaan. Tajuttomana ei myöskään reagoi oksentamiseen. Oksennus voi joutua hengitysteihin ja aiheuttaa tukehtumisen.



## Päihdepäivän diat 11.4.2014

### Päihteet ja ihmissuhteet

- ▶ Koska alkoholi vähentää itsekontrollia, saatetaan tehdä sellaisia asioita, joita ei selvin päin koskaan tekisi tai sanoisi
- ▶ Alkoholinkäyttö vaikuttaa ystävyysuhteisiin. Riitoja voi tulla päihteidenkäytöstä tai asioista joita tehdään päihtyneenä, petetään lupauksia ym.
- ▶ Erimielisyyksiä voi syntyä vanhempien kanssa. Päihteidenkäyttö aiheuttaa usein epäluottamusta, riitoja tai kireyttä vanhempien ja nuoren välille.
- ▶ Päihteidenkäyttö voi lisäksi johtaa tekemisiin viranomaisten kanssa, kun poliisi tai sosiaaliviranomaiset joutuvat puuttumaan ikäviin tilanteisiin.



### Onko se vain oma asia?

- ▶ Päihteiden käyttö vaikuttaa myös muihin ihmisiin
  - ▶ Läheisiin eli perheeseen ja kavereihin
  - ▶ Sisaruksille huonon esimerkin näyttäminen → altistaa myös heidät päihteiden vaaroille
  - ▶ Tyttö- tai poikaystävän huomiointi
  - ▶ Työnantaja arvostaa päihteettömyyttä
  - ▶ Vuokranantaja saattaa suosia vain tupakoimattomia
  - ▶ Raskaana olevan naisen tulee ottaa huomioon lapsen terveys
  - ▶ Lemmikit, esim. koirien ja kissojen riski sairastua syöpään suurenee



## Päihdepäivän diat 11.4.2014

## Oma valinta, ei kavereiden

- ▶ Kavereiden hyväksyntä on tärkeää, mutta vielä tärkeämpää on arvostaa itseään ja toimia niin kuin itse kokee oikeaksi.
- ▶ Voit sanoa kavereille rohkeasti, ettet halua lähteä juomaan eikä asiasta tarvitse tehdä sen suurempaa numeroa.
- ▶ Jos he kiusaavat sinua päätöksestäsi, voit kysyä heiltä, miksi heidän on niin vaikea hyväksyä, ettet lähte juomaan. Voit myös ehdottaa, että voit lähteä muuten vain mukaan.
- ▶ Vanhempien luottamuksen säilyttäminen on tärkeää
- ▶ Päihteettömyyttä ei tarvitse perustella
- ▶ Joskus kieltäytyminen tai myöntyminen voi vaikuttaa oman elämän suuntaan enemmän kuin olisi koskaan voinut kuvitellakaan.
- ▶ Ketään ei saa painostaa tai pakottaa. Ethän sinäkään tee niin?

## Vaihtoehtoja päihteille

- ▶ 3 x 0,5 litran makeaa siideriä vastaa noin 200 grammaa irtokarkkeja; Kumman valitset?
- ▶ Mieti, kuinka paljon tupakka maksaa? Kuukaudessa 4 askia = n. 260 € vuodessa
- ▶ Pohdi hyviä ja huonoja puolia
- ▶ Pohdi, miten muuten voisitte viettää aikaa kavereiden kanssa. Entäpä jos pitäisitte peili-ilan, laittaisitte hyvää ruokaa tai menisitte elokuviin? Entä jos lähtisitte kaupungille, mutta jättäisitte pulot kauppaan?
- ▶ Muista, että sinulla ja sinun tulevaisuudellasi on väliä! Kunnioita ja arvosta itseäsi niin paljon, että pidät itsestäsi huolta! Haaveile ja mieti, mitä oikeasti haluat tulevaisuudelta.
- ▶ Pidä mielessä haitat ja tee päätös itsenäisesti. Päihteistä on aina lupa kieltäytyä eikä raittiutta pidä hävetä, sillä se osoittaa rohkeutta tehdä omia valintoja



## Päihdepäivän diat 11.4.2014

## DRAAMAHARJOITUS: PEKAN BILEET

- ▶ Pekan vanhemmat lähtevät viikonlopuksi sukulaisten luo Pohjanmaalle. Pekka on kavereineen suunnitellut salaa vanhemmilta bileitä Pekan kotona. Pekka on kutsunut luokkakavereitaan ja tietysti myös ihastuksensa Veeran ja hänen pari kaveriaan vertaisluokalta. Ilta alkaa mukavasti, kunnes kuokkavieraat ilmestyvät ovelle. Veeran luokkakaverit ovat kuulleet juhlista ja tulivat viinon ja kaljapäkkien kanssa bileisiin riehumaan. Pekka ei ollut suunnitellut bileistä kannibileitä eikä oikeastaan edes pidä kuokkavieraista. Kuitenkaan Pekka ei myöskään halua olla tiukkapipo, varsinkaan kun Veera on juhlissa. Näyttäisikö Pekka nynnyltä, jos käskisi ylimääräiset vieraat poistumaan?
- ▶ Mitä Pekan kannattaa tehdä?
- ▶ Kuinka juhlat etenevät?
- ▶ Tehkää ryhmässä käsikirjoitus ja näytelkää mitä bileissä tapahtuu seuraavaksi!



## lähteet

- ▶ [www.nuoret.mielenterveystalo.fi](http://www.nuoret.mielenterveystalo.fi)
- ▶ [www.nuortenlinkki.fi](http://www.nuortenlinkki.fi)
- ▶ [www.mtl.fi](http://www.mtl.fi)
- ▶ Vierola, H. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. 2010. Helsinki: Tietosanoma Oy

## Hyvinvointiviikon aikataulumuutokset

**HAAST NY ITTES VOIMAA HYVI! - CHALLENGE YOURSELF!**

**MAANANTAI 7.4.**

<del>klo 9 - 9.45</del>	9a ja 9b	salissa		Rita Niemi
klo 10 - 10.45	9a	luokka	31	liikunta
klo 11-11.45	9b	luokka	22	liikunta
<i>Klo 12.10 - 12.55</i>				

---

**TIISTAI 8.4.**

<del>klo 8-9</del> 10-11	9a	Kaarisali		ravitsemus
klo <del>9-10</del> 11-12	9b	Kaarisali		ravitsemus

---

**KESKIVIIKKO 9.4.**

<del>klo 8-9</del> 10-11	9a	luokka 33		jatkokoulutus
klo <del>10-11</del> 12-13	9b	luokka <del>31</del> 21		jatkokoulutus

---

**TORSTAI 10.4.**

klo 8.15 -9	9a	Ehkäisyneuvola		Seksuaalisuus
klo 9.15 - 10	9b	Ehkäisyneuvola		Seksuaalisuus
klo 11.00 - 11.45	9b	luokka 25		Seksuaalisuus:
klo 12 - 13	9a	luokka 21		<u>11</u>

---

**PERJANTAI 11.3.**

klo 8-10	9b	Auditorio		Pähteet
klo 10-12	9a	Auditorio		Pähteet

Perjantaina 11.3: 9a biologian koe (SR) tunnilla 10-11  
Perjantaina 11.4: 9b fysiikan koe (PRH) tunnilla 9-10.

Palautelomake 11.4.2014

**PALAUTE**

Opinnäytetyömme kannalta, ja muutenkin, olisi mukavaa saada teiltä hieman palautetta kuluneesta viikosta. Mitään romaania ei tarvitse kirjoittaa vaan muutama sana / lause jokaisesta päivästä riittää. Nimeä ei tarvitse laittaa (saa toki laittaa jos haluaa), palautteet käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä tule näkemään kuin me kolme.

Maanantai (Liikunta)

---

---

Tiistai (Ravitsemus)

---

---

Keskiviikko (Syrjäytyminen, jatkokoulutus)

---

---

Torstai (Seksuaalisuus)

---

---

Perjantai (Päihteet)

---

---

Mikä oli mielestäsi mielenkiintoisinta? Entä mikä oli vähemmän mielenkiintoista?

---

---

Kiitos palautteesta ja hyvää kesän odotusta!

Terveisin: Aino-Maija, Liisamaija ja Niko