

Karoliina Riihikoski

TERVEELLINEN RAVITSEMUS JA LIIKUNTA
OPAS VIIDESLUOKKALAISILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2015

TERVEELLINEN RAVITSEMUS JA LIIKUNTA OPAS VIIDESLUOKKALAISILLE

Riihikoski, Karoliina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2015
Ohjaaja: Lahtinen, Elina
Sivumäärä: 24
Liitteitä: 2

Asiasanat: lapset, ravitseminen, liikunta, kouluterveydenhuolto

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Ylöjärven kaupungin viidesluokkalaisille opas, mitä kouluterveydenhoitajat voivat käyttää tukena laajassa terveystarkastuksessa ja minkä jokainen oppilas saisi kotiin mukaan vietäväksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että oppaan avulla oppilaat tietävät terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan perusteet. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli, että oppaan avulla kouluterveydenhoitajat kehittävät terveelliseen ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvää ohjausta. Opinnäytetyöntekijän tavoitteet olivat, että opinnäytetyöntekijä osaa työskennellä projektin parissa, osaa aikatauluttaa projektin ja saa lopputulokseksi käytännöllisen tuotoksen. Lisäksi opinnäytetyöntekijän tavoitteita olivat, että opinnäytetyöntekijä osaa työskennellä projektin vaiheiden parissa ja saattaa projekti valmiiksi.

Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa käsiteltiin kouluterveydenhuoltoa, laajaa terveystarkastusta, ravitsemussuosituksia, liikuntasuosituksia sekä aikaisempia tutkimuksia. Teoreettisessa osuudessa käsiteltiin myös oppaan laadinnan teoreettisia perusteita. Osuus nojautui vahvasti ammattikirjallisuuteen sekä www-sivuihin.

Opinnäytetyö oli projektiluontoinen, ja se toteutettiin syksyn 2014 ja kevään 2015 välisenä aikana. Opinnäytetyö alkoi syksyllä 2014 aiheen valinnalla. Keväällä 2015 opinnäytetyöntekijä työskenteli projektin parissa. Opas valmistui toukokuussa 2015. Opinnäytetyöntekijä oli pyytänyt osastonhoitajaa lähettämään arviointilomakkeen kaikille 10 kouluterveydenhoitajalle, jotka työskentelivät viidesluokkalaisten parissa. Opinnäytetyöntekijä sai palautetta neljältä kouluterveydenhoitajalta. Lisäksi opinnäytetyöntekijä kysyi kolmelta tutulta viidesluokkalaiselta palautetta oppaasta.

Opinnäytetyöntekijä oli oppaan valmistuttua tyytyväinen tuotokseen. Opinnäytetyöntekijä koki päässeensä asetettuihin tavoitteisiin.

HEALTHY NOURISHMENT AND EXERCISE A GUIDE FOR FIFTH GRADE STUDENTS

Riihikoski, Karoliina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

May 2015

Supervisor: Lahtinen, Elina

Number of pages: 24

Appendices: 2

Keywords: children, nourishment, exercise, school health care

The purpose of the thesis was to compile a guide for fifth grade students of the city of Ylöjärvi, which the public school health nurses could use as a support whilst conducting comprehensive health inspections, and which could be handed out to every student to be taken home. The purpose of the thesis was that with the guide book the students would learn the basics of healthy nourishment and exercise. In addition a purpose of the thesis was, that with the guide the public school health nurses will develop guidance related to healthy nourishment and exercise. The objectives of the writer of this thesis were that the writer of the thesis would know how to work with the project, would know how to schedule the project and to have a practical product completed at the end of the project. Furthermore the objectives of the writer of the thesis included, that the writer of the thesis would know how to work with different phases of the project and to have the project finished.

The theoretical part of the thesis dealt with the following subjects: public school health care, comprehensive health inspections, nutrition recommendations, exercise recommendations and earlier researches. The theoretical section also comprehended the theoretical basics of constructing a guide. The section laid heavily on professional literature and websites.

The thesis was project natured and it was conducted in between autumn 2014 and spring 2015. The thesis began with choosing the topic in the autumn 2014. In the spring 2015 the writer of the thesis worked with the project. The guide book was completed in May 2015. The writer of the thesis had inquired a ward head nurse to send a query form to all the ten public school health nurses who are working with fifth grade students. The writer of the thesis received feedback from four nurses. Moreover the writer of the thesis asked feedback about the guide from three fifth grade students whom the writer of the thesis knew.

The writer of the thesis was satisfied with the final results having finished the guide. The writer of the thesis felt she had reached the set objectives.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	ALAKOULUIKÄISTEN RAVITSEMUS JA LIIKUNTA	6
	2.1 Ravitsemussuositukset.....	8
	2.2 Liikuntasuositukset.....	8
	2.3 Aikaisemmat tutkimukset.....	9
3	OPPAAN LAADINNAN TEOREETTISET PERUSTEET	10
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	11
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU	12
	5.1 Kohdeorganisaation kuvaus	13
	5.2 Resurssi ja riskianalyysi	13
	5.3 Oppaan sisältö	14
	5.4 Aikataulusuunnitelma.....	14
	5.5 Arviointisuunnitelma.....	14
6	PROJEKTIN TOTEUTUS	15
7	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	17
	7.3 Tuotoksen arviointi.....	19
	7.4 Projektin etenemisen arviointi.....	19
	7.5 Oman osaamisen kehittymisen arviointi	20
	LÄHTEET.....	22

1 JOHDANTO

Lapsena opitut terveelliset ravitsemustottumukset sekä elämäntavat ovat terveyden perusta. Lapsen fyysistä ja henkistä kasvua sekä kehitystä tukevat tasapainoinen ja monipuolinen ravitsemus, riittävä liikunta ja uni. Monipuolinen, terveellinen ja säännöllinen ruokavalio on hyvän ravitsemuksen lähtökohta, mikä turvaa tarpeellisten ravintoaineiden saannin. Päivittäinen liikunta on lapsen fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta välttämätöntä. Liikkumalla lapsi hahmottaa omaa kehoaan. Lisäksi liikuntataidot kehittävät lapsen itseluottamusta sekä tukevat lapsen minäkuvaa. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](http://www.mannerheiminlastensuojeluliiton.fi) 2015.)

Opinnäytetyöni on projektiluontoinen. Projektina teen Ylöjärven kouluterveydenhoitajille käyttöön terveellinen ravinto- ja liikuntaoppaan viidesluokkalaisille, mitä voidaan hyödyntää laajan terveystarkastuksen aikana ja mikä voidaan antaa oppilaalle mukaan. Olin syksyllä 2014 Ylöjärven kouluterveydenhoidossa harjoittelussa, missä Ylöjärven kouluterveydenhoitajat kertoivat kaipaavansa uutta selkeämpää opasta ilman tuotemainoksia. Näin syntyi aihe ja tilaus työelämälähtöiselle opinnäytetyölleni. Oma mielenkiintoni aiheeseen on lähtöisin havainnoistani lasten parissa. Olen huomannut, kuinka epäterveellisesti lapset voivat syödä ja kuinka välitunnilla leikkiminen on vähentynyt älypuhelimien yleistymisen myötä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on laatia viidesluokkalaisille opas, mitä terveydenhoitajat voivat käyttää tukena laajassa terveystarkastuksessa ja minkä jokainen oppilas saisi kotiin mukaan vietäväksi. Opinnäytetyön tavoitteena on, että oppaan avulla oppilaat tietävät terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan perusteet. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on, että oppaan avulla kouluterveydenhoitajat kehittävät terveelliseen ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvää ohjausta. Opinnäytetyöntekijän tavoitteet ovat, että opinnäytetyöntekijä osaa työskennellä projektin parissa, osaa aikatauluttaa projektin ja saa lopputulokseksi käytännöllisen tuotoksen. Lisäksi opinnäytetyöntekijän tavoitteita ovat, että opinnäytetyöntekijä osaa työskennellä projektin vaiheiden parissa ja saattaa projekti valmiiksi.

2 ALAKOULUIKÄISTEN RAVITSEMUS JA LIIKUNTA

Perusopetukseen osallistuvien kouluruokailusta määrätään opetussuunnitelman perusteissa, että ruokailun järjestämisessä ja ohjauksessa on otettava huomioon ruokailun terveydellinen ja sosiaalinen merkitys, terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet ja lisäksi ruokailutauon virkistystehtävä. Ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen päätavoitteet liittyvät terveyteen ja hyvinvointiin sekä sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutustaitoihin. Koululuokilla 1-6 ruoka- ja ravitsemuskasvatusta tukevat kouluruokailun ja ohjausroolistaan tietoisien kouluhenkilökunnan lisäksi aamu- ja iltapäivätoiminta ja esimerkiksi erilaiset kokkikerhot. (Opetushallituksen www-sivut 2015.)

Liikuntaopetuksen tavoitteena on vaikuttaa positiivisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilas ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnan opetuksessa tulee korostaa muun muassa yhteisöllisyyttä, reilua peliä ja turvallisuutta. Liikunnanopetuksen yhteydessä tulee korostaa turvallista liikennekäyttäytymistä. Vuosiluokkien 5-9 liikunnanopetuksen tavoitteita ovat muun muassa, että oppilas kehittää motorisia perustaitoja ja oppii liikunnan lajitaitoja, oppii toimimaan itsenäisesti ja ryhmässä, sekä opettelee hyväksymään itsensä ja suvaitsemaan erilaisuutta. (Opetushallitus 2015, 148.)

Kouluterveydenhuolto on tarkoitettu kaikille peruskouluikäisille oppilaille ja heidän perheilleen. Kouluterveydenhuolto on maksutonta perusterveydenhuollon ehkäisevää palvelua. Yksi kouluterveydenhuollon tärkeä työmuoto on avoin vastaanotto, minne oppilas voi tulla aikaa varaamatta keskustelemaan mieltään askarruttavista asioista ja oireistaan. Kouluterveydenhuoltoon kuuluu oppilaan kasvun ja kehityksen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, vanhempien tukeminen kasvatustyössä, oppilaan erityisen tuen varhainen tunnistaminen ja tukeminen, kouluympäristön terveellisyyden edistäminen ja seuranta, suun terveydenhuolto sekä oppilaan terveydentilan toteamista varten tarpeelliset erikoistutkimukset. (Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut.)

”Laajojen terveystarkastusten tavoitteena on 1) vahvistaa lapsen, vanhempien ja koko perheen voimavaroja, terveyttä ja hyvinvointia 2) varhentaa perheen ja perheenjäsenten tuen tarpeen tunnistamista 3) varmistaa tuen oikea-aikainen antaminen ja järjestäminen perheelle sekä 4) tehostaa syrjäytymisen ehkäisyä ja terveyseron kaventamista.” (Hakulinen-Viitanen, T. ym. 2012 16.) Kuntien velvollisuutena on ollut järjestää vuoden 2011 alusta laajat terveystarkastukset perusopetusta antavien oppilaitosten oppilaille sekä heidän perheilleen. Laajat terveystarkastukset tehdään koulussa luokilla 1,5 ja 8. Kouluterveydenhuollon laajoissa terveystarkastuksissa kouluterveydenhoitaja ja lääkäri selvittävät yhdessä oppilaan ja perheen hyvinvointia. Molemmat vanhemmat kutsutaan aina laajaan terveystarkastukseen mukaan. Asetuksessa todetaan, että laajassa terveystarkastuksessa tulee arvioida perheen hyvinvointia siltä osin kuin se on välttämätöntä hoidon ja tuen tarpeen selvittämisen kannalta. Laajassa terveystarkastuksessa selvitetään esimerkiksi perheen elinoloihin liittyviä ongelmia sekä selvitetään kasvuympäristön turvallisuutta. Laajassa terveystarkastuksessa tulee selvittää perheenjäsenten sairaudet ja terveystottumukset, erityisesti tupakointi ja päihderiippuvuudet. Myös mahdollinen läheisväkivalta tulee selvittää laajassa terveystarkastuksessa. Perheiden leimaamiselta vältytään, kun kysymykset esitetään kaikille vanhemmille, eikä vain niille, joilla epäillään olevan ongelmia. Laajassa terveystarkastuksessa on hyvä käyttää tukena erilaisia kyselylomakkeita. (Hakulinen-Viitanen, T. ym. 2012 13-14; Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 34- 35.)

Viidennen luokan laajassa terveystarkastuksessa tulee ajankohtaiseksi käsitellä murrosikää ja seksuaaliterveyttä, päihteitä ja tupakkatuotteita, ruutu-aikaa ja liikuntatottumuksia, kaverisuhteita sekä koulunkäyntiä ja oppimista. Erityisesti keskustellaan puberteettiin valmistautumisesta sekä oppilaan että vanhempien näkökulmasta. Vanhempia kannustetaan jatkamaan yhdessäoloa, vaikka oppilaan kaverisuhteet ovatkin jo tärkeä voimavara hänen elämässään. (Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut, 2015.)

2.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositukset on tarkoitettu kaikille terveille, kohtuullisesti liikuntaa harrastaville ihmisille. Sen tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla.

Päivittäin tulisi syödä säännöllisin väliajoin terveellinen ateria, esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen sekä 1-2 välipalaa. Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena ja hillitsee nälkää sekä suojaa hampaita. Säännölliset ateriarytmit on hyvä ottaa jo lapsena tavaksi. Nuorena opitut terveelliset ruokailutottumukset ovat pohjana tasapainoiselle syömiselle myös aikuisena. Lapsien energian saannin tulisi jakautua pää- ja väliaterioiden kesken tasaisemmin kuin aikuisilla, sillä lapset eivät pysty käyttämään hyväkseen elimistön energiavarastoja yhtä tehokkaasti. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 10 ja 24.)

Terveyttä edistää oikea ja hyvä ravinto. Hyvään ruokavalioon kuuluu täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä perunoita. Lisäksi se sisältää maitovalmisteita sekä kalaa, vähärasvaista lihaa ja kananmunia. Se sisältää myös kasvisöljyjä ja niitä sisältäviä levitteitä. Jokapäiväiset valinnat ovat ruokavalion terveellisyydessä ratkaisevia tekijöitä. Energiansaannin ja kulutuksen tulee olla tasapainossa. Energiansaannin tulee vastata kulutusta. (Lahti-Koski 2009.)

2.2 Liikuntasuositukset

Oikein toteutettu liikunta edistää kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin mahdollisuuksia. Fyysisen aktiivisuuden suositus on kohdistettu kaikille kouluikäisille lapsille ja nuorille terveystieteiden näkökulmasta. Kouluikäisten 7-12-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärän suositus on liikkua 1,5-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Suositeltavaa on liikkua useita tunteja päivässä. Yli kahden tunnin istumista tulisi välttää. Ruutuaika saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Kouluikäisen terveen kasvun ja kehityksen edellytys on päivittäinen liikunta. Koululainen tarvitsee viikon jokaisena päivänä liikuntaa. Lapset oppivat tekemällä ja kokeilemalla, siksi he tarvitsevat paljon tilaisuuksia oppiakseen liikkumaan. Lapsi kykenee intervallityyppiseen harjoitteluun,

mutta pitkäkestoista rasittavaa harjoittelua on syytä välttää. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 6, 18- 19.)

Lihaskunnan ja lihaskestävyuden kehittymiseksi ja ylläpitämiseksi liikunnan tulisi sisältää lihaksia kuormittavia osioita. Kouluikäisten lasten lihaskunnan vahvistaminen tulisi aloittaa jo ennen murrosikää suoritustekniikkaa harjoitellen. Lihaskuntaa kehittävää liikuntaa ovat esimerkiksi lihaskuntoliikkeet, kuntopiiri, kuntosaliharjoittelu, jumppa jne. Parasta liikuntaa alakouluikäiselle lapselle luuston vahvistamiseksi ovat erilaiset hyppyt ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät pelit ja urheilulajit. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 22.)

2.3 Aikaisemmat tutkimukset

Eeva Kananen ja Pilvi Poutanen ovat opinnäytetyössään selvittäneet alakouluikäisten lasten terveyskäyttäytymistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. He ovat selvittäneet erityisesti ravinnon, liikunnan ja unen vaikutusta terveydenhoitajan näkökulmasta. Tutkimuksessa saatujen vastausten perusteella jokainen terveydenhoitaja kohtaa työssään ongelmia alakoululaisten ravitsemuksen, liikunnan ja unen suhteen. Tuloksissa korostuivat erityisesti perheen ja vanhempien roolin merkitys terveystietoisuuden muutoksessa. Tuloksissa ilmeni, että kaikki oppilaat eivät liiku suositusten mukaisesti vähintään 1-2 tuntia päivässä, vaikka kodeissa rajataankin hyvin ruutu-aika. Tuloksissa ilmeni myös, että useat oppilaat eivät syö riittävästi hedelmiä tai marjoja päivittäin. (Kananen, Poutanen 2013, 5, 31- 32.)

Häkkinen Anna-Liisa on gradussaan selvittänyt 11–13-vuotiaiden lasten liikunta- ja ravitsemuskäyttäytymistä. Tutkimukseen osallistui Punkalaitumen kunnan 72 viides- ja kuudesluokkalaista oppilasta. Tutkimusjoukon lapsista läheskään kaikki eivät täyttäneet liikuntamäärän suositusta. Tutkimusjoukon lapsista vain alle puolet (47 %) harrasti liikuntaa neljä tuntia tai enemmän viikossa. Ravitsemukseen liittyvät kysymykset antoivat positiivisia vastauksia. Lapset olivat tyytyväisiä kouluruokaan sekä suurin osa söi lämpimän ruoan vielä kotona perheen kanssa. Herkkujen syönti rajoittui muutamaankin päivään viikossa. (Häkkinen 2008, 3- 4.)

Tammelin ym. ovat vuonna 2014 tutkineet 568 alakouluikäisen sekä 130 yläkouluikäisen fyysistä aktiivisuutta. Tutkimustulos osoitti, että lasten liikkuminen vähenee lineaarisesti yläkouluun siirtyessä ja vain osa lapsista liikkuu fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan eli 1-2 tuntia. Tutkimustulosten perusteella erittäin vähän liikkuvia, joilla teholtaan reipasta kävelyä vastaava liikunta jäi alle puoleen tuntiin päivittäin, oli 5 % alakoululaisista. Reippaan liikunnan osalta tunnin minimisuositus toteutui noin 50 % alakoululaisista. Tutkimuksen kyselyiden perusteella ruudun ääressä istutaan liikaa, suosituksiin nähden jopa moninkertaisia aikoja. Tutkimuksessa havaittiin lisäksi, että lapset liikkuvat arkipäivisin viikonloppuja aktiivisemmin. (Tammelin ym. 2014, 1871-1876.)

3 OPPAAN LAADINNAN TEOREETTISET PERUSTEET

Kun on kyse tilaustyöstä, aihe on jo annettu valmiiksi. Silloin kirjoittaja voi vain pohtia, miten hän aihetta käsittelee ja rajaa. Kun kirjoittaja tekee tekstiin liittyviä perusvalintoja, on iso etu, jos hänellä on käsitys ensisijaisesta oletetusta lukijasta ja lukijan tietämyksen tasosta. Kirjoittajan tulee valita kirjoitustyyli. Siihen vaikuttaa se, onko teksti suunnattu aikuiselle, lapselle vai nuorelle. (Virtanen 2009, 70-78.)

Suunnitteluvaiheessa tulee kerätä mahdollisimman monipuolisesti tekstin aineistoa. Suunnitteluvaiheessa voi varmistaa helposti, että tekstistä tulee halutun mittainen. Tarjolla oleva aineisto on osattava asettaa käytettävyyden mukaan tärkeysjärjestykseen, hyväksyä ja hylätä aineistoa. Suunnitteluvaiheen jälkeen tulee pohtia, mitkä asiat ovat aiheen käsittelyn ja näkökulman kannalta pääasioita ja tulevat ehdottomasti mukaan tekstiin, mitkä ovat vähemmän tärkeitä asioita ja mitkä täysin epäoleellisia lukijan kannalta. Tässä vaiheessa tulee päättää mitä asioita ottaa mukaan lopulliseen kirjoitukseen ja jättää lukijan kannalta kaikki epäoleellinen asia pois. (Luukkonen 2004, 113-115.)

Tekstin viimeistelyvaiheessa teksti luetaan läpi muutamaan kertaan ja kiinnitetään eri kerroilla huomiota eri asioihin. Ensimmäisellä lukukerralla varmistetaan, että teksti

vastaa asiasisällöltään tarkoitustaan. Mietitään, olisiko jotain poistettavaa, lisättävää tai sanottavaa toisin. Seuraavaksi varmistetaan, että kappaleet ovat sujuvassa ja ymmärrettävässä muodossa. Tällöin kiinnitetään huomiota sanavalintaan, lause- ja virkerakenteeseen, sanajärjestykseen sekä tekstin tyyliin ja sävyyn. Lopuksi tulee viimeistellä oikeinkirjoitus ja hioa otsikot lopulliseen muotoonsa. Otsikoissa tulisi välttää vierassanoja, outoja termejä ja lyhenteitä. Otsikon tulisi olla uutisoivaa, mikä motivoi ja houkuttelee lukijan lukemaan. (Luukkonen 2004, 131.)

Tilanteissa missä suullisen ohjauksen toteutusaika on vähentynyt, on kirjallisen ohjausmateriaalin käyttö erityisen tarpeellista. Kirjallinen ohjausmateriaali tarkoittaa erilaisia kirjallisia oppaita ja ohjeita. Pituudeltaan kirjalliset ohjausmateriaalit voivat olla yhden sivun ohjeesta useampisivuiseen oppaaseen. Kirjallisen ohjausmateriaalin tulee olla asiakkaalle sopiva ja asiakkaan tietojen ja tarpeiden mukainen. (Kyngäs ym. 2007, 124.)

Kirjallisen ohjausmateriaalin tulee olla kieliasultaan ja sisällöltään ymmärrettävää. Kirjallinen ohje on ymmärrettävää, kun kirjasintyyppi on selkeästi luettavissa, kirjasinkoko on riittävä ja teksti on selkeästi jaoteltu ja aseteltu. Erilaiset kuvat, kuviot ja taulukot voivat lisätä kirjallisen ohjeen ymmärrettävyyttä. Niiden tulee olla kuitenkin mielenkiintoa herättäviä ja ymmärrettäviä. Huonosti kirjoitettu ohjausmateriaali saattaa heikentää muuten hyvää ohjausta. Sen sijaan hyvin kirjoitettua ohjausmateriaalia asiakas voi käyttää itseopiskeluun. (Kyngäs ym. 2007, 125-127.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Suunnitteluvaiheen yksi tärkeimpiä osia on projektin tavoitteiden asettaminen. Tavoitteiden tulee olla saavutettavissa ja realistisia. Tavoitteet antavat suunnan projektille. Myös saavutettujen tulosten arviointi on mahdollista ainoastaan, kun niitä vertaillaan asetettuihin tavoitteisiin. Parhaimmillaan tavoite on konkreettinen ja

tavoitteen toteutuminen pystytään mittaamaan. (Paasivaara, Suhonen, Nikkilä 2008, 123-124.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on laatia viidesluokkalaisille opas, mitä kouluterveydenhoitajat voivat käyttää tukena laajassa terveystarkastuksessa ja minkä jokainen oppilas saisi kotiin mukaan vietäväksi. Opinnäytetyön tavoitteena on, että oppaan avulla oppilaat tietävät terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan perusteet. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on, että oppaan avulla kouluterveydenhoitajat kehittävät terveelliseen ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvää ohjausta. Opinnäytetyöntekijän tavoitteet ovat, että opinnäytetyöntekijä osaa työskennellä projektin parissa, osaa aikatauluttaa projektin ja saa lopputulokseksi käytännöllisen tuotoksen. Lisäksi opinnäytetyöntekijän tavoitteita ovat, että opinnäytetyöntekijä osaa työskennellä projektin vaiheiden parissa ja saattaa projekti valmiiksi.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projektin johtamisen tärkein työväline on projektisuunnitelma. Projektinsuunnitelmaa laatiessa tarkoituksenmukaisuus on tärkeintä. Suunnitellaan sen verran kuin tavoitteen saavuttamiseksi on välttämätöntä. Suunnittelusta ei saa tulla pääasia projektin teossa. Hyvälle projektisuunnittelulle on varattu riittävästi aikaa. Huono projektisuunnittelu myöhästyy sovitusta aikataulusta, aiheuttaa jatkuvaa kiirettä sekä ihmiset joutuvat tekemään ylitöitä. Suunnittelu jatkuu koko projektin elinkaaren ajan. Projektin edetessä suuntaudutaan ongelmien ratkaisuun ja päivitetään projektisuunnitelmaa. Hyvä projektisuunnitelma on johdonmukainen ja se sisältää toisiaan täydentäviä ja tukevia osioita. Välttämätön ja usein hyvin näkyväkin osa projektisuunnitelmaa on projektin aikataulu- ja resurssisuunnittelu. Selkeä ja realistinen aikataulu vauhdittaa projektin etenemistä. Liian tiukassa aikataulussa ei ole osattu arvioida tehtäviin kuluvaa aikaa tai joitakin tehtäviä on jäänyt huomioimatta. Liian tiukka aikataulu ei edistä projektin toiminnan tehokkuutta. Resursseja suunniteltaessa tulee pohtia, mistä osa-alueista tarvittavat resurssit muodostuvat. Aikataulun ja resurssien lisäksi kootaan projektin

kustannuksista mahdollisimman tarkka arvio. (Paasivaara, Suhonen, Nikkilä 2008, 125-127.)

5.1 Kohdeorganisaation kuvaus

Oppaan hyödynsaajat ovat Ylöjärven kouluterveydenhoitajat ja koululaiset.

Ylöjärvellä on yhteensä 13 kouluterveydenhoitajaa, joista alakouluissa työskentelee 10 terveydenhoitajaa.

Ylöjärvellä on 10 alakoulua, joissa on yhteensä 474 viidesluokkalaista. (Hakala, Ruoranen henkilökohtainen tiedonanto 28.4.2015)

5.2 Resurssi ja riskianalyysi

Projektityön yksi tavallisimmista haasteita on resurssien hallinta. Lähes kaikissa projekteissa tulee ongelmia jonkin resurssin käytön tai saatavuuden osalta. Useimmissa projekteissa esiin nousevia resursseja ovat projektin tekijät, osaaminen, laitteistot ja kalusto sekä raaka-aineet. (Kettunen 2003, 148) Opinnäytetyöni teoriaosuus koostuu kirja- ja internetlähteistä. Kustannuksia opinnäytetyölleni ei tule, sillä Ylöjärven osastonhoitajan kanssa on sovittu, että he kopioivat oppaat itse heidän kopiokoneellaan. Opinnäytetyöntekijä tekee yhteistyötä Tampereen ammattikoulun graafisen suunnittelun opiskelijan kanssa, joka toteuttaa oppaan graafisen ilmeen ja lehtitaiton.

Projekteissa on aina riskejä, jotka voivat vaikuttaa projektin aikatauluun, kustannusarvioon tai resursseihin. Riski voi johtaa epäonnistuneeseen lopputulokseen. Riskit voidaan välttää, mikäli riskejä hallitaan projektin aikana. Projektisuunnitelmassa tulee aina olla riskianalyysi, jossa arvioidaan projektin riskit. (Kettunen 2003, 68, 110). Opinnäytetyöntekijä on analysoinut projektin ainoaksi riskiksi tiukan aikataulun, ettei opas valmistuisi sovittuun aikaan mennessä kevääksi 2015. Yksi syy tähän voisi olla esimerkiksi, ettei graafisen suunnittelun opiskelija saisi oppaan ilmettä ja taittoa ajoissa valmiiksi. Opinnäytetyöntekijä ja graafisen suunnittelun opiskelija ovat kuitenkin tehneet ensimmäisellä tapaamisellaan hyvän

aikataulusuunnitelman yhdessä ja kirjoittaneet sen ylös molemmille. Kumpikin tiedostaa tiukan aikataulun, joten aikataulun suhteen ei pitäisi tulla yllätyksiä.

5.3 Oppaan sisältö

Oppaan sisältö käsittelee ravitsemussuosituksia ja liikuntasuosituksia viidesluokkalaisille lapsille. Lisäksi opinnäytetyöntekijä on suunnitellut oppaaseen laitettavan muutama helppo ja terveellinen välipalaresepti.

5.4 Aikataulusuunnitelma

Projektin tulee olla valmiina tiettyyn päivään mennessä. Päivämäärä on etukäteen lyöty lukkoon. Tehtävä työ mahdutetaan sovittuun aikatauluun, ja lasketaan tarvittavien resurssien sekä budjetin määrä. Projektin vaikein tehtävä on aikataulun laatiminen. Aikataulu on useimmiten yksi tärkeimmistä arvioimisen mittareista projektin onnistumiselle. Aikataulun suunnittelussa on oltava realistinen, sillä jokainen projektin vaihe vaatii oman aikansa. (Kettunen 2003, 84, 101). Opinnäytetyöntekijällä on tiukka aikataulu projektin tekemisen suhteen. Toisaalta opinnäytetyöntekijän kokopäiväinen työ on tällä hetkellä opiskelu ja pitkätkin päivät ovat mahdollisia.

5.5 Arviointisuunnitelma

Arvioinnilla tarkoitetaan selvitystä projektin onnistumisesta. Arvioinnin avulla saadaan tärkeää tietoa projektin toteutuksesta, ongelmista ja hyvistä puolista. Yksi paljon käytetty arviointimenetelmä on asiakkaille kohdennettu kysely tai haastattelu. Loppuarvioinnin tavoitteena on tiedostaa mahdollisimman objektiivisesti projektin vaikuttavuus sekä analysoida projektista saatuja kokemuksia uusien projektien pohjaksi. Loppuarvioinnista ei saa juurikaan hyötyä enää projektille, koska sen huomioita ei voi hyödyntää enää projektissa (Silfverberg 2007, 120; Paasivaara, Suhonen, Nikkilä 2008, 140,144.) Opinnäytetyöntekijä arvioi oppaan sisältöä koko projektin ajan. Ylöjärven kouluterveydenhoitajat sekä osastonhoitaja arvioivat

kirjallisesti arviointikaavakkeen (LIITE 1) avulla valmista opasta. Osastonhoitaja lähettää sähköpostitse arviointikaavakkeen kaikille niille kouluterveydenhoitajille Ylöjärvellä, jotka työskentelevät viidesluokkalaisten parissa.

6 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projekti saa alkunsa tunnistetusta tarpeesta tai ideasta. Määrittelyvaiheen kautta tulee arvioida sen toteutettavuuden kannattavuutta. Suunnitteluvaiheessa tarkennetaan määrittelyvaiheen tuloksia ja konkretisoidaan tavoitteita. Toteutusvaihe etenee tehdyn suunnitelman mukaisesti. Projektin viimeinen vaihe, projektin päättäminen, pitää sisällään projektin loppuraportoinnin, projektiorganisaation purkamisen sekä jatkoideoiden esittämisen. (Kettunen 2003, 15-16, 46- 47.)

Opinnäytetyöntekijän projektin tarpeen tunnistaminen alkoi kun opinnäytetyöntekijä kysyi kouluterveydenhuoltoharjoittelua tehdessään osastonhoitaja Maritta Ruoraselta mahdollista ideaa opinnäytetyölle syksyllä 2014. Opinnäytetyöntekijä toivoi nimenomaan projektiluontoista opinnäytetyötä kouluterveydenhuollon parissa. Osastonhoitaja lupasi kysyä seuraavassa kouluterveydenhoitajien kokouksessa, millaisia ideoita kouluterveydenhoitajilta tulisi. Kokouksessa kouluterveydenhoitajat olivat esittäneet toiveen, että saisivat uuden oppaan, mitä jakaa viidesluokkalaisten laajan terveystarkastuksen yhteydessä oppilaalle. Vanhassa oppaassa oli paljon tuotemainoksia. Opinnäytetyöntekijä määritteli yhdessä kouluterveydenhoitajien kanssa millaista opasta he toivoisivat ja mikä nykyisessä oppaassa on hyvää ja mikä huonoa. Projektin suunnitelman, toteutuksen ja päättämisen vaiheet tapahtuvat keväällä 2015.

Opinnäytetyöntekijä lähti kirjoittamaan opinnäytetyötään maaliskuussa 2015. Tiedonhakuprosessissa opinnäytetyöntekijä hyödynsi kirjastojen työntekijöiden ammattitaitoa monia kertoja. Opinnäytetyöntekijä kertoi kirjastojen työntekijöille projektistaan ja työntekijät osasivat suositella hyviä kirjoja lainattavaksi juuri

opinnäytetyöntekijän projektiin. Kirjaston työntekijöiden tietotaitoa ja osaamista hyödyntäen opinnäytetyöntekijä säästi hyvin aikaa itse kirjoitustyölle.

Opinnäytetyöntekijä lähetti 10.4.2015 sähköpostia Tampereen seudun ammattiopiston opinto-ohjaajalle ja tarjosi yhteistyömahdollisuutta jollekin heidän koulunsa graafisen suunnittelun opiskelijoista. Sähköpostissa kerrottiin tarkasti aihe, tilaaja, aikataulu, toiveet oppaan tekemisestä sekä nollabudjetti työlle. Opinto-ohjaaja vastasi viestiin hyvin pian ja osasi ehdottaa heidän koulunsa graafisen suunnittelun oppilasta Siiri Virtasta, joka saisi myös itse tästä projektista opinnäytetyönsä tehtyä. Sovimme Siiri Virtasen kanssa ensimmäisen tapaamisemme päivälle 21.4.2015.

Ensimmäisellä tapaamisella opinnäytetyöntekijä kertoi Siirille aiheesta ja tilaustyöstä paremmin. Opinnäytetyöntekijä ja Siiri kävivät yhdessä läpi Siirin portfolioa. Opinnäytetyöntekijä kertoi mielipiteitään portfolion kuvista sekä ideoitaan oppaan ulkoasusta. Opinnäytetyöntekijä antoi kuitenkin melko vapaat kädet graafisen puolen suunnittelulle Siirille itselleen. Aikataulu projektille kirjoitettiin yhdessä molemmille ylös.

Siiri lähetti opinnäytetyöntekijälle kaksi ensimmäistä vedosta sähköpostitse 24.4.2015. Opinnäytetyöntekijä kertoi mistä niistä piti ja mistä ei pitänyt. Ensimmäisellä tapaamisella Siiri oli esittänyt toiveen, että opinnäytetyöntekijä kysyy miten Ylöjärven kaupungin terveydenhoitajat aikovat oppaat tulostaa kouluterveydenhoitajien käyttöön. Opinnäytetyöntekijä lähetti sähköpostia osastonhoitaja Maritta Ruoraselle. Maritta Ruoranen kertoi, että heillä on tavallinen tulostin sekä isompi verkkotulostin käytössä. Opinnäytetyöntekijä vei tämän viestin Siirille. Näin Siiri tiesi suunnitella sellaisen oppaan, mikä näyttää hyvältä myös Ylöjärven kaupungin tulostimella tulostettaessa.

Siiri lähetti opinnäytetyöntekijälle vielä yhden vedoksen oppaan ulkoasusta 3.5.2015. Opinnäytetyöntekijä tykkäsi tästä ja ensimmäisestä vedoksesta, ja niinpä päädyttiin näiden yhdistelmään. Opinnäytetyöntekijä lähetti Siirille oppaan sisällön 5.5.2015. Oppaan sisältö ja ohjeistukset siitä, mikä osio menee millekin sivulle, oli mietitty tarkoin. Tämä helpotti graafisen suunnittelun opiskelijan työtä hänen toteuttaessaan taittoa ja sommittelua.

Toinen tapaaminen Siirin kanssa oli sovittu 8.5.2015. Ensimmäisen ja toisen tapaamisen välissä opinnäytetyöntekijä ja Siiri olivat pitäneet säännöllisesti yhteyttä sähköpostitse ja puhelimitse. Toisella tapaamisella opas oli jo melkein valmis, muutamia kuvia lukuun ottamatta. Muutaman tekstin paikan opinnäytetyöntekijä halusi vaihdettavan. Opas oli valmiina maanantaina 11.5.2015.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI

Arviointi tarkoittaa projektin onnistumisen selvittämistä. Projektin arviointia tulee pohtia jo projektin suunnitteluvaiheessa. Arviointi antaa arvokasta tietoa projektin toteutumisesta, ongelmista ja onnistumisista ja tätä tietoa voidaan jatkossa hyödyntää toiminnan kehittämiseen. Projekti katsotaan onnistuneeksi, jos se täyttää projektille asetetut aikataulu-, kustannus- ja laatuvaatimukset. (Paasivaara, Suhonen, Nikkilä 2008 140,144.)

7.1 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Opinnäytetyöntekijän mielestä sekä opinnäytetyön tavoitteet, että opinnäytetyöntekijän tavoitteet toteutuivat täysin. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että oppaan avulla kouluterveydenhoitajat kehittävät terveelliseen ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvää ohjausta.

Palautteesta kävi ilmi, että kouluterveydenhoitajat olivat tyytyväisiä oppaaseen, ja että he aikovat käyttää opasta ohjauksen tukena:

”Näyttää pirteältä ja kiinnostavalta sekä helposti luettavalta. Mielestäni sopii 5.lk. laajan tarkastuksen materiaaliksi”

”Välipalavinkit on kivoja ja voi innostaa kokeilemaan”

”Hienoa työtä.”

”Tässä on varmaan perusasiat terveistä elintavoista ymmärrettävässä muodossa. Oppaasta voi näyttää ja havainnollistaa asioista, on enemmän kuin pelkkä puhe.”

”Asiat kyllä hyvin tiivistetty ja itsekin nopeasti saa siitä tarkistettua.”

Opinnäytetyön tavoitteena oli myös, että oppaan avulla oppilaat tietävät terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan perusteet. Opinnäytetyöntekijä sai muutamalta viidesluokkalaiselta palautetta. Palautteesta kävi ilmi, että oppilaat saivat oppaan avulla tietoa terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan perusteista.

Viidesluokkalaisten palautetta:

”Opas on juuri sopiva viidesluokkalaisille. Oppaassa ei ole juuri täydennettävää. Sen avulla voi todella kehittää ravitsemus ja liikunta puolta.”

”Värikkään ja kivan näköinen vihko.”

”Kuvat kivoja ja tekstiä ei ole liikaa eikä liian vähän. Tätä tulisi luettua vielä kotonakin ja kokeiltua reseptejä”

”Ravitsemuksesta ja liikunnasta on kivasti kerrottu niin, että ymmärtää”

”Sain joo lisää tietoa ravinnosta ja liikunnasta”

Opinnäytetyöntekijän tavoite oli, että opinnäytetyöntekijä osaa työskennellä projektin parissa, osaa aikatauluttaa projektin ja saa lopputulokseksi käytännöllisen tuotoksen sekä osaa työskennellä projektin vaiheiden parissa ja saattaa projekti valmiiksi. Opinnäytetyöntekijä havaitsi vahvuudekseen aikataulun suunnittelemisen ja moniammatillisen työotteen toteuttamisen. Yhteistyö kirjaston työntekijöiden, Tampereen ammattikoulun opinto-ohjaajan sekä graafisen suunnittelun opiskelijan kanssa sujuivat erittäin luontevasti. Yhteistyö näiden ihmisten kanssa säästi opinnäytetyöntekijän oman aikataulun resursseja. Opinnäytetyöntekijän ei tarvinnut stressata miten löytää hyviä kirjalähteitä opinnäytetyöhönsä tai kuinka toteuttaa oppaan graafinen ilme tietokoneella. Opinnäytetyöntekijä on erittäin tyytyväinen

yhteistyöhön graafisen suunnittelun opiskelijan kanssa ja etenkin aikaan saatuun tuotokseen. Opinnäytetyöntekijän heikkous oli kirjoitustyö. Opinnäytetyöntekijän täytyi melkein päivittäin pakottaa itsensä tietokoneen ääreen kirjoitustyöhön. Yksinään kirjoittaminen ei ole koskaan ollut opinnäytetyöntekijän mieleen. Kirjoitusprojektissa auttoi kuitenkin mieleinen aihe ja tieto siitä, että tuotos tulee käyttöön. Lisäksi moniammatillinen työote heti kirjoitustyön alussa antoi opinnäytetyöntekijälle vastuuntuntoa. Opinnäytetyöntekijän omat tavoitteet täyttyivät täysin.

7.2 Resurssien ja riskien arviointi

Tämän projektin ainoaksi riskiksi opinnäytetyöntekijä oli arvioinut, ettei aikataulussa pysyttäisi eikä projekti valmistuisi kevääksi 2015. Opinnäytetyöntekijän tiedostaessa tämän riskin pystyi opinnäytetyöntekijä heti opinnäytetyötä aloittaessaan laatimaan itselleen niin hyvän ja realistisen aikataulusuunnitelman, että suunniteltu aikataulu pysyi koko opinnäytetyön teon ajan. Lisäksi yhteistyö graafisen suunnittelun opiskelijan kanssa sujui erittäin hyvin. Graafisen suunnittelun opiskelija pysyi aikataulussa ja yhteistyö hänen kanssaan oli vaivatonta.

7.3 Tuotoksen arviointi

Opinnäytetyöntekijä on todella tyytyväinen valmiiseen tuotokseen (liite 2). Ilman yhteistyötä graafisen suunnittelun opiskelijan kanssa tuotoksesta ei olisi tullut niin pirteä eikä kuvia olisi tullut läheskään niin paljon, johtuen opinnäytetyöntekijän osaamattomuudesta tietokoneiden kanssa. Erityisen tärkeää on, kuten sekä viidesluokkalaisten että terveydenhoitajien palautteesta voi päätellä, että aikaansaatu tuotos on onnistunut.

7.4 Projektin etenemisen arviointi

Projekti lähti liikkeelle aihevalinnalla syksyllä 2014. Opinnäytetyöntekijä ei muilta koulukiireiltään päässyt aloittamaan itse kirjoitustyötä ennen kuin maaliskuussa 2015. Aiheseminaari pidettiin koululla 1.4.2015 ja suunnitteluseminaari 7.5.2015.

Raportointiseminaarin päiväksi sovittiin opettajan kanssa 22.5.2015. Suunnitteluseminaarista raportointiseminaariin ei ollut ajallisesti kovin pitkä aika, mistä syystä opinnäytetyöntekijä kirjoitti opinnäytetyöpäiväkirjaa samalla opinnäytetyötä tehdessään. Opinnäytetyöpäiväkirjan vuoksi raportoinnin kirjoittaminen oli sujuvaa.

Opinnäytetyöntekijä hyödynsi kirjaston työntekijöitä sekä graafisen suunnittelun opiskelijaa, jotta opinnäytetyöntekijä voisi keskittyä itse kirjoitustyöhön. Yhteistyö sujui graafisen suunnittelun opiskelijan kanssa alusta asti erittäin hyvin. Aikataulussa pysyminen on aina haastavampaa, kun on monta tekijää. Opinnäytetyöntekijä suunnitteli yhdessä graafisen suunnittelun opiskelijan kanssa aikataulun heidän ensimmäisellä tapaamisellaan ja tässä sovituksessa aikataulussa molemmat pysyivät hienosti. Yhdessä laadittu selkeä ja realistinen aikataulusuunnitelma vauhditti paljon projektin etenemistä. Opinnäytetyöntekijälle sopi hyvin, että aikataulu oli tiukka ja että hän pystyi keskittymään kokopäivätyönä opinnäytetyön tekemiseen. Opinnäytetyöntekijälle ei olisi sopinut, että työtä olisi tehty muun koulutyön yhteydessä vuoden päivät. Opinnäytetyöntekijä pystyi keskittymään vain opinnäytetyön tekemiseen ja pitkätkin työpäivät opinnäytetyön parissa olivat mahdollisia ja välttämättömiä. Projektin eri vaiheet etenivät sovituksessa aikataulussa.

7.5 Oman osaamisen kehittymisen arviointi

Opinnäytetyöntekijä kehittyi projektin parissa työskennellessään. Opinnäytetyöntekijä havaitsi selkeämmin omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan projektin edetessä. Opinnäytetyöntekijän on jatkossa helpompi toteuttaa samantyyppisiä projekteja, koska opinnäytetyöntekijä on saanut oppia ja harjoitella monipuolisia taitoja tämän projektin parissa. Opinnäytetyöntekijä uskookin, että nämä oivallukset helpottavat tulevaisuudessa tehtäviä projekteja. Oma osaaminen kehittyi projektin parissa myös opinnäytetyöntekijän tietojen lisääntyessä. Teoriaosuutta kirjoittaessa opinnäytetyöntekijä syvensi tietämystään terveellisestä ravitsemuksesta ja liikunnasta, oppaan laadinnasta sekä projektityön tekemisestä.

Jatkotutkimushaasteena opinnäytetyöntekijä ehdottaa tutkimusta siitä, että alkavatko kouluterveydenhoitajat hyödyntämään opasta viidennen luokan laajassa terveystarkastuksessa. Lisäksi olisi mielenkiintoista tietää, kuinka paljon viidesluokkalaisten tietämys kasvaa terveellisestä ravitsemuksesta ja liikunnasta oppaan ja laajan terveystarkastuksen jälkeen.

Opinnäytetyöntekijä teki terveydenhoitotyön projektityönä julisteen terveellisestä ravitsemuksesta, joka liitettiin oppaan väliin. Näin jokainen viidesluokkalainen saa oppaan lisäksi mukaan julisteen. Julisteen tarkoitus oli antaa oppilaalle tietoa terveellisestä ravitsemuksesta. Lisäksi tavoite oli tehdä julisteesta niin selkeä ja houkutteleva, että oppilas laittaisi sen kotona esille.

LÄHTEET

Hakulinen-Viitanen, T; Hietanen-Peltola, M; Hastrup, A; Wallin, M; Pelkonen, M. 2012. Laaja terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Terveyden ja hyvinvoinnin laiton. Tampere. Kirjoittajat ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 11.5. 2015

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90831/URN_ISBN_978-952-245-708-0.pdf?sequence=1

Häkkinen, A-L. 2008. Lasten liikunta, ravitseminen ja lihavuus. Pro gradu. Turun yliopisto, Rauman opettajankoulutuslaitos. Viitattu 8.5.2015.

Kananen, E; Poutanen, S. 2013. Terveystarkastajien näkökulmia alakouluikäisten ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.5.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201401211590>

Kettunen, S. 2003. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOY.

Kyngäs; Kääriäinen; Poskiparta; Johansson; Hirvonen; Renfors. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. WSOY.

Lahti-Koski, M. 2009. Terveellinen ravinto. Viitattu 20.3.2015.
www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00150

Lakka, T. 2009. Lasten liikunta ja ravitseminen – tutkimus. Viitattu 8.6.2015
<https://www2.uef.fi/fi/biolaaketiede/lasten-liikunta-ja-ravitseminen/>

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Nuori Suomi Iloa liikkeelle. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Viitattu 6.4.2015.

<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477->

[Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.pdf](#)

Lasten liikunta ja ravitseminen – tutkimus. 2007. Lasten liikunta ja ravitseminen - tutkimus Kuopiossa. Viitattu 13.4.2015.

<http://www.lastenliikuntajaravitsemus.fi/>

Luukkonen, M. 2004. Tekstiä tekemään. Helsinki. WSOY.

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2015. Viitattu 6.4.2015.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/9_12-vuotias/

Paasivaara, L. Suhonen, M. Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki. Suomen sairaanhoitajaliitto ry.

Opetushallitus. 2015. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Tampere. Viitattu 12.5.2015

http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetushallituksen www-sivut. Viitattu 11.5.2015.

http://www.oph.fi/koulutus_ ja_ tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ ja_ turvallisuus/ko- uluruokailu/kotivaki/ruoka_ ja_ ravitsemuskasvatus_ oppimisjatkumona

Ruoranen, M; Hakala, E. Osastonhoitaja, osastosihteeri. Ylöjärven kaupunki. Puhelintiedustelu 28.4.2015.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 11.4.2015.

http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Silverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektityön käsikirja. Helsinki. Edita Publishing Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:20. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (320/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Helsinki. Viitattu 10.5.2015.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087414&name=DLFE-11139.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut, 2014. Viitattu 27.4.2015

http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/kouluterveydenhuolto

Tammelin, Tuija; Aira, Annaleena; Kulmala, Janne; Kallio, Jouni; Kantomaa, Marko; Valtonen, Maarit. 2014. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus- tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. Lääkärilehti. Yleiskatsaus 25-32/2014 vsk 69 s. 1871-1876

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2015. Viitattu 27.4.2015

<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 10.5.2015

<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/5.-lk-laaja-tarkastus>

UKK-instituutin www-sivut. 2014. Viitattu 6.4.2015

http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut. 2015. Viitattu 6.4.2015

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemuspolitiikka/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2014. Tampere.

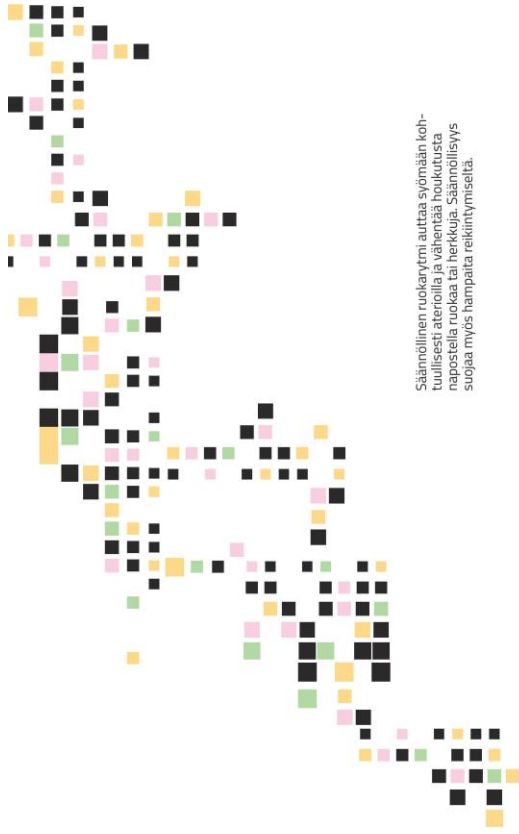
Virtanen, H. 2009. Selkokielen käsikirja. Tampere. Oppimateriaalikeskus Oy.

LIITE 1

Arviointilomake oppaalle

1. Arvioi oppaan ulkoasua ja sopivuutta 5. luokkalaisten laajaan terveystarkastukseen?
2. Arvioi oppaan sisältöä; Mitä hyvää, mitä täydennettävää?
3. Arvioi miten oppaan avulla voit kehittää ravitsemus- ja liikuntaohjausta?





Terveellinen ravitseminen

Monipuolinen ja tasapainoinen ruokavalio kattaa pääsääntöisesti ravintoaineiden tarpeen, jolloin ravintolisia ei tarvita.

5-6dl neutreista maitovalmistetta ja 2-3 viipaleta juustoa päivittäin kattaa elimistön kalsiumin tarpeen. Maitovalmistessa on hyviä proteiineja, kalsiumia, jodia ja monia vitamiineja, erityisesti d-vitamiinia.

Kalakaupattua nauttii 2-3 kertaa viikossa. Liha, kala ja kananmuna ovat hyviä proteiinin lähteitä.

Vesi on paras janojuoma, siltä myös hampaat tykkäävät. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa. Yhteensä nestettä tulisi juoda 1-1,5l päivässä.

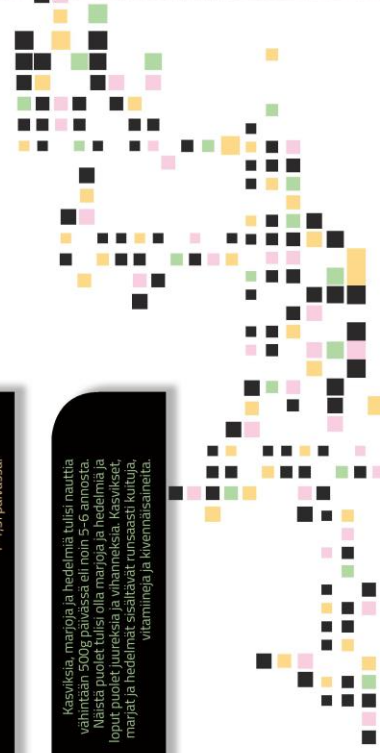
Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi nauttia vähintään 500g päivässä eli noin 5-6 annosta. Naista puolet tulisi olla marjoja ja hedelmiä ja loput puolet juureksia ja vihannaisia. Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita.

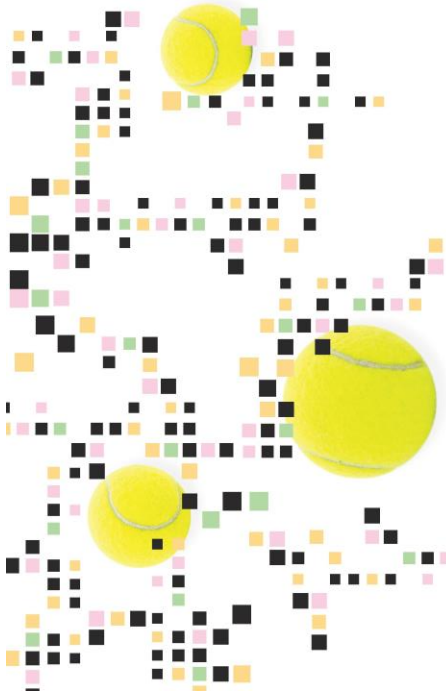
Suositeltava ruokavalio edistää terveitä ja pienentää lukuisia sairauksien riskejä. Terveellinen ravitseminen ehkäisee sepelvaltimotautien, aivo-verenkiertohäiriöiden, verenpaineitaudin, eräiden syöpien, tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden, osteoporoosin ja lammaskorkeksen syntyä. Ravintolisä ei ole eriyneen merkitys läpysäudessa, jolloin kudosket kehittyvät ja kasvavat.

Terveyttä edistävään ruokavalioon kuuluu runsaasti kasvikunnan tuotteita eli marjoja, hedelmiä, palkkasvejä ja täydyväviljaa. Siihen kuuluu myös kalaa, kasvisöljyä ja kasviöljypohjaiset leivitteet, pähkinät ja siemenet sekä rasvatonta ja vähärasvaisia maitovalmistetta.

Viljavalmisteiden tulisi olla täydyväviljaa.

Säännöllinen ruokarytmi auttaa syömään kohtuullisesti aterioita ja vähentää nälkävaikeuksia ruostella ruokaa tai herkköjä. Säännöllisyys suojaa myös hampaita reikintymästä.





Liikunta

Liikunnan tulisi olla kuormittavuudeltaan monipuolista ja vaihtelevaa. Hyviä liikuntamuotoja ovat muun muassa reipas kävely, hoidikka, pyöräily, uinti, hiihto, pallopelit, tanssi

Liikunnan hyötyjä:

- luusto ja jänteet vahvistuvat
- tasapaino, koordinaatio ja reaktiivisuus paranevat
- joukkuepeleissä opitaan vuorovaikutustaitoja
- unen laatu paranee
- mieli pysyy virkeänä

- Istu yhtäjaksoisesti enintään 2 tuntia päivässä
- Harrasta liikuntaa välitunnilla
- Suosi pyörää ja kävelyä
- Muista hyötyliikunta – suosi portaita, hissini sijaan!



Ruutuaika:

- Ruutuaikaa korkeintaan 2 tuntia päivässä
- Liika ruudun ääressä vietetty aika ja huono asento voivat aiheuttaa niskä- ja hartiaalvvoja sekä päänsärkyä.
- Liika ruutuaika on pois päivittäisestä liikunnasta
- Ruutuaika juuri ennen nukkumaan menoa voi vaikeuttaa nukahtamista.

- Nuku 8-10 tuntia joka yö
- Laadukas ja riittävä uni on yhtä tärkeää kuin terveellinen syöminen ja reipas liikunta.
- Ole fyysisesti aktiivinen vähintään 1-2 tunnin ajan päivässä



Hyvä ravitseminen ja uni täydentävät liikunnan vaikutukset.

Banaani- pannukakku

1 BANAANI

2 MUNAA

2 RKL VEHNÄJAUHOJA

Muussaa haarukalla banaani, lisää munat.
Sekoita tehosekoittimella. Lisää jauhot.
Lisää 1 tl öljyä paistipannulle ja paista
pannukakut.



Mansikka- smoothie

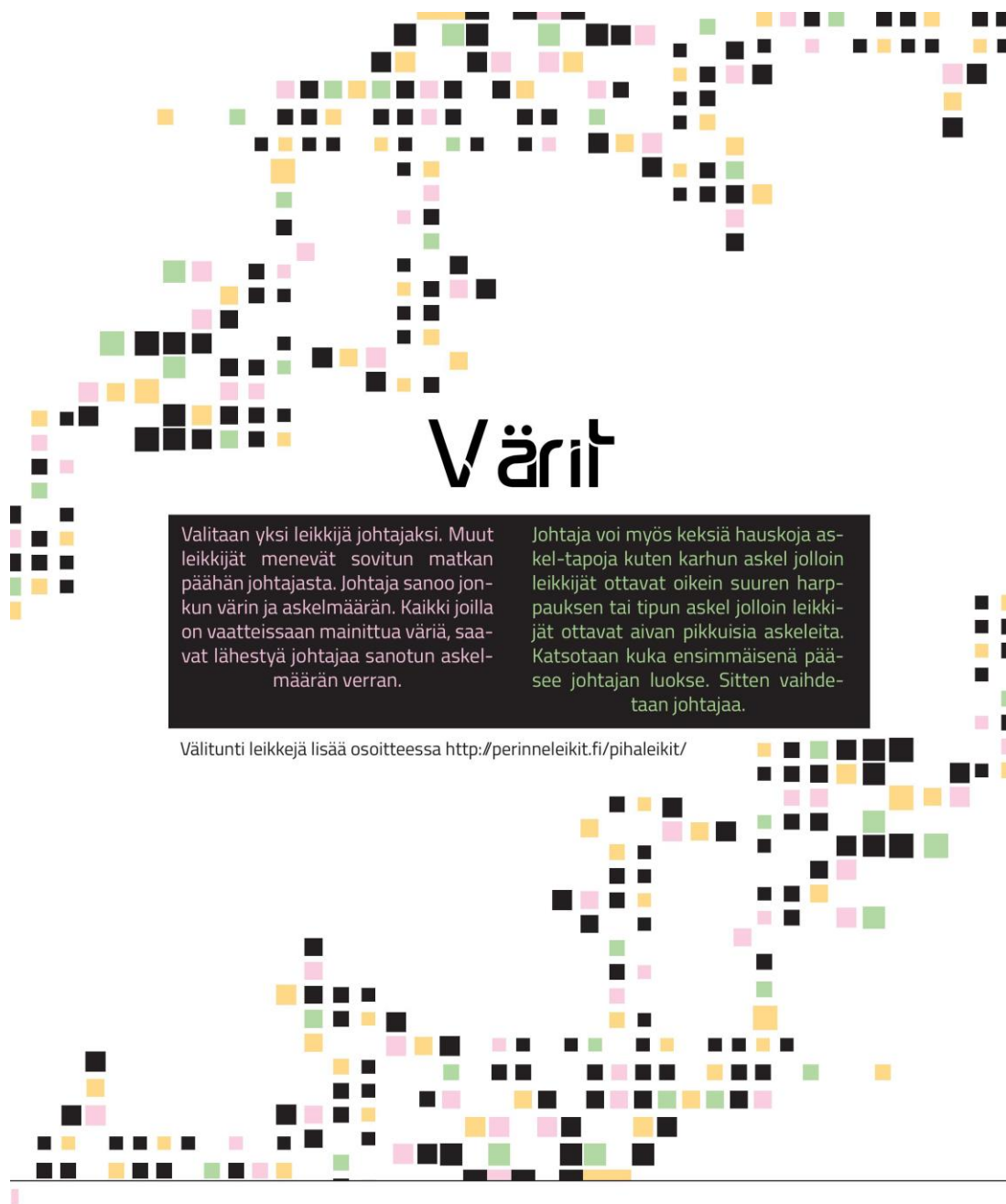
4 ISOA MANSIKKAA

1,5 DL MAITOA

2 DL JÄITÄ

Sekoita keskenään tehosekoittimella
ja nauti kylmänä.





Värit

Valitaan yksi leikkijä johtajaksi. Muut leikkijät menevät sovitun matkan päähän johtajasta. Johtaja sanoo jonkun värin ja askelmäärän. Kaikki joilla on vaatteissaan mainittua väriä, saavat lähestyä johtajaa sanotun askelmäärän verran.

Johtaja voi myös keksiä hauskoja askel-tapoja kuten karhun askel jolloin leikkijät ottavat oikein suuren harppauksen tai tipun askel jolloin leikkijät ottavat aivan pikkuisia askeleita. Katsotaan kuka ensimmäisenä pääsee johtajan luokse. Sitten vaihdetaan johtajaa.

Välitunti leikkejä lisää osoitteessa <http://perinneleikit.fi/pihaleikit/>

SISÄLTÖ: KAROLIINA RIIHIKOSKI
 ULKOASU: SIIRI VIRTANEN
 KUVAT: SIIRI VIRTANEN, RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

LÄHTEET:
 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET 2014,
 VALIO VAUHTIA RUOASTA JA LIKUNNASTA