

Emmi Pohjalainen

Tiia Vesämäki

UNTA PALLOON – TOIMINTAPÄIVÄT NUORILLE

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

2012

UNTA PALLOON - TOIMINTAPÄIVÄT NUORILLE

Pohjalainen, Emmi & Vesämäki, Tiia
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden koulutusohjelma
Maaliskuu 2012
Ohjaaja: Lahtinen, Elina
Sivumäärä: 50
Liitteitä: 32

Asiasanat: uni, nuoret, terveyden edistäminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Unta palloon -toimintapäivä Rauman yläkoulujen kahdeksasluokkalaisille (n=397), Ankkurin koulun 7 – 9 luokkalaisille oppilaille (n=34) sekä WinNovan oppipajaryhmälle (n=6). Tavoitteena oli antaa tietoa unta edistävästä ja haittaavista tekijöistä ja herättää nuoret pohtimaan unen tärkeyttä terveydelleen. Opinnäytetyön tekijöiden omat tavoitteet olivat työelämätaitojen kehittyminen projektityön suunnittelun, koordinoimisen, toteutuksen ja arvioinnin kautta. Opinnäytetyön tilaajana toimi Oppipolku-ryhmä, joka keskittyy pääasiassa nuorten opiskeluun liittyviin asioihin sekä koulutuksen ulkopuolelle jäävien ja koulutuksen keskeyttäneiden nuorten määrän vähentämiseen. Tarve uneen liittyviin toimintapäiviin nousi vuoden 2010 kouluterveyskyselystä, jonka mukaan nuoret nukkuvat liian vähän. Unta - palloon toimintapäivien toteutus tapahtui yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden yksikön Soteekin työntekijöiden kanssa.

Projektin ideana oli järjestää yläkoulujen oppilaille toiminnallisia tehtävärasteja unta edistäviin ja haittaaviin tekijöihin liittyen. Suunnittelu aloitettiin tammikuussa 2011, jolloin neuvoteltiin toimintapäivien sisällöstä ja ajankohdasta yhteistyökumppaneiden kanssa. Keväällä 2011 suunniteltiin toteutusta ja tehtiin yhteistyötä Oppipolku-ryhmän, palvelukeskus Soteekin ja kohderyhmäkoulujen kanssa sekä koulutettiin palvelukeskus Soteekin henkilökuntaa toimintapäiviä varten. Unta palloon – toimintapäivät toteutuivat Lyseon peruskoulussa 28.4.2011, WinNovassa 29.4.2011, Raumanmeren peruskoulussa 3.5.2011, Uutilanrinteen peruskoulussa 4.5.2011 ja Ankkurin koulussa 26.5.2011. Toimintapäivä sisälsi kolme erityyppistä tehtävapistettä liittyen nuoren nukkumista edistäviin ja haittaaviin tekijöihin; ravitsemukseen, liikuntaan, rentoutumiseen sekä energiajuomiin ja viihde- ja sosiaalisten medioiden käyttöön. Näistä aiheista koostettiin toiminnalliset terveyttä edistävät rastit oppilaille: luento nuoren nukkumisesta, rentoutusharjoitus ja kolmesta eri tehtävästä koostuva kokonaisuus liittyen terveelliseen iltapalaan, omaan ajankäyttöön sekä energiajuomiin ja niiden terveydelle haitallisiin vaikutuksiin. Toimintapäivien arviointi tapahtui toimintapäivien yhteydessä oppilaille jaetulla kyselylomakkeella sekä havainnoimalla toimintapäivien sujuvuutta paikanpäällä.

Projekti osoitti toiminnallisten omavoimaistavien terveydenedistämismenetelmien kehittävän nuorten oivaltamiskykyä ja herättävän kiinnostusta aiheeseen. Projektin palautteen perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että nuorten terveyden edistämiseen kaivataan uusia innostavia, aktiivista oppimista ja elämäntilannetta tukevia opetusmenetelmiä.

“UNTA PALLOON” HEALTH PROMOTIONAL ACTIVITY DAY FOR TEENS

Pohjalainen, Emmi & Vesamäki Tiia

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Public Health Nursing

March 2012

Supervisor: Lahtinen, Elina

Number of pages: 50

Appendices: 32

Keywords: sleep, adolescents, health promotion

The purpose of this thesis was to organize a health promotional activity day “Unta Palloon” (“Hit the Sack”) for the eighth graders of Rauma Secondary School (n=397), 7th – 9th graders of Ankkuri School (n= 34) and for a group of students attending remedial teaching classes in a workshoplike setting at the Education Center WinNova (n= 6). The aim was to provide information about sleep promoting and inhibitory effects, and raises the young people to reflect on the importance of sleep health. The authors of this thesis, in turn, wished to improve their working life skills through being involved in the planning, coordination, implementation and assessment of this project. The project was commissioned by Oppipolku (Learning Path) working group, which focuses on the educational issues of adolescent students and strives at preventing teens from either dropping out of school or from falling through the cracks in the education system. The results obtained in the school health survey, conducted in 2010, suggested that there is a need for such an educational intervention to promote healthy sleep patterns among teenagers. This project was conducted in collaboration with the staff of Soteekki, the service center run as an integral unit at the Faculty of Social Services and Health Care of Satakunta University of Applied Sciences.

The idea behind the project was to organize the secondary schools students functional task points to promote sleep and suffer on the context. The design was started in January 2011, which was negotiated days of activity and timing of partners; In the spring of 2011 and was designed for the implementation of co-operation with the Oppipolku working group, the staff of Soteekki and the target schools was carried out in spring 2011. This phase also involved the training of the staff of Soteekki for their tasks at the event. The activity day was constructed of three different types of exercises focusing on the factors which either promote sleep or cause sleep restriction in teens. The exercises dealt with nutrition, physical exercise, relaxation, consumption of energy drinks and the use of social networking sites and entertainment media. These topics were then used as a basis for the health promotional activity-based exercises consisting of a lecture on healthy sleep habits, a relaxation exercise and one activity made up of three different exercises on the importance of healthy and balanced evening meals, students’ time consumption patterns and the adverse outcomes associated with the consumption of energy drinks among teens. The success of the event was assessed with a questionnaire completed by the students during the event and by monitoring the execution of the project on-the-spot. This project showed how these activity-based exercises not only inspired and motivated students but also facilitated self-empowered health-related decision making among them. Thus, it can be concluded that health promotion among teens is best achieved by using teaching methods which are inspiring, involve active learning techniques and which support students’ life management skills.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	NUOREN NUKKUMINEN.....	7
2.1	Unta edistävät tekijät	9
2.1.1	Ravitseminen	9
2.1.2	Liikunta	11
2.1.3	Rentoutuminen	12
2.2	Unta haittaavat tekijät	13
2.2.1	Energiajuomat	13
2.2.2	Viihde- ja sosiaalinen media	15
3	TERVEYDEN EDISTÄMISEN TYÖMENETELMÄT.....	16
3.1	Terveysopetus	16
3.2	Luento opetusmenetelmänä	18
3.3	Havainnollistaminen	18
3.4	Rentoutumisharjoitukset	19
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	20
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	21
5.1	Työn tilaaja	21
5.2	Kohderyhmän kuvaus	22
5.3	Toteutussuunnitelma.....	23
5.4	Unta palloon - tehtävapisteen sisältö	24
5.5	Resurssit	25
5.6	Riskit	27
5.7	Arviointisuunnitelma	27
6	TOTEUTUS	29
6.1	Unta palloon -toimintapäivät	29
7	ARVIOINTI	33
7.1	Projektin kulku, eteneminen ja toteutus.....	33
7.2	Tavoitteiden saavuttaminen	40
7.3	Jatkotutkimus- ja projektiehdotukset	45
8	POHDINTA.....	45
	LÄHTEET.....	47

LIITTEET

- LIITE 1: Lyseon peruskoulun toimintapisteiden kiertojärjestys
- LIITE 2: WinNovan toimintapisteiden kiertojärjestys
- LIITE 3: Raumanmeren peruskoulun toimintapisteiden kiertojärjestys
- LIITE 4: Uotilanrinteen peruskoulun toimintapisteiden kiertojärjestys
- LIITE 5: Ankkurin koulun toimintapisteiden kiertojärjestys
- LIITE 6: Toimintapäivien tiedotejuliste kouluille
- LIITTEET 7 - 15: Sopimukset toimintapäivien järjestämisestä
- LIITE 16: Suostumusanomus toimintapäivien järjestämiseen
- LIITE 17: Luennon diat
- LIITE 18: Luennon muistiinpanot
- LIITE 19: Unta edistävän iltapalan kortit
- LIITE 20: Ohje unta edistävän iltapalan kokoamiseen
- LIITE 21: Energiajuomamonisteet
- LIITE 22: Ohje energiajuomatehtävään
- LIITE 23: Vuorokausiympyrä
- LIITE 24: Esimerkki ihanteellisesta vuorokausiympyrästä
- LIITE 25: Ohje vuorokausiympyrätehtävään
- LIITE 26: Rentoutumispisteen ohje
- LIITE 27: Unta palloon-toimintapäivän palautelomake
- LIITE 28: Soteekin koulutusmateriaali
- LIITE 29: Panimoliiton ”Juotavaa energiaa”-esite
- LIITE 30: Projektipäiväkirjan tiivistelmä
- LIITE 31: Palautekyselyn tulokset
- LIITE 32: Kirjallisuuskatsaus

1 JOHDANTO

Yläkouluikäisten päiväväsytys ja koulu-uupumus ovat lisääntyneet viimevuosina. Nukkumaanmeno on viivästynyt ja ruudun äärellä vietetään enemmän aikaa, samalla energiajuomien kulutus on lisääntynyt nuorten keskuudessa. Lasten terveysseuranta-tutkimuksen mukaan lähes viidesosa kahdeksaluokkalaisista (n=221) nukkui alle kahdeksan tuntia arkiöisin, kun murrosikäisen unen tarve on keskimäärin yhdeksän tuntia. (Luopa, Harju, Puusniekka, Kinnunen, Jokela & Pietikäinen 2009, 12, 25; Mäki, Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Ovaskainen, Sippola, Virtanen & Laatikainen 2010, 103; Rintahaka 2009; Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2010, 5, 9; Tynjälä & Kannas 2004, 163, 166)

Riittävä uni on tärkeää muun muassa aivojen, muistitoimintojen ja tunne-elämän kehittymiselle sekä vaikuttaa niiden välityksellä koko kehon hyvinvointiin. Säännöllinen uni- valvetrytmi ja oman unen tarpeen tunnistaminen on tärkeä osa nuoren hyvinvoinnin kivijalkaa ja niitä tulee korostaa koulujen terveysopetuksessa. Lisäksi Terveys 2015 kansanterveysohjelma korostaa nuorten elämänhallinta- ja terveystietouden lisäämistä huonon terveyden vähentämiseksi. (Saarenpää-Heikkilä 2009, 35; Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 24; Tynjälä & Kannas 2004, 168)

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää Unta palloon -toimintapäivä Rauman yläkoulujen kahdeksaluokkalaisille (N=468), Ankkurin koulun 7 – 9 luokkalaisille oppilaille (N=34) sekä WinNovan oppipajaryhmälle (N=6). Tavoitteena on antaa tietoa unta edistävästä ja haittaavista tekijöistä ja herättää nuoret pohtimaan unen tärkeyttä terveydelleen. Opinnäytetyön tekijöiden omat tavoitteet ovat työelämätaitojen kehittyminen projektityön suunnittelun, koordinoinnin, toteutuksen ja arvioinnin kautta. Tarve Unta palloon – toimintapäiville on lähtöisin nuorille tehdystä kouluterveydstutkimuksesta, jonka mukaan nuoret nukkuvat liian vähän. Unta palloon -toimintapäivien tilaajana toimii Rauman kaupungissa toimiva moniammatillinen Oppipolkutyöryhmä, joka keskittyy pääasiassa nuorten opiskeluun liittyviin asioihin, sekä koulutuksen ulkopuolelle jäävien ja koulutuksen keskeyttäneiden nuorten määrän vähentämiseen. Nuorten terveyden edistäminen nukkumista lisäävällä toiminnalla herätti opinnäytetyöntekijöiden mielenkiinnon Unta palloon -projektia kohtaan.

Tehtäväalue rajataan koskemaan nuoren nukkumista ja sitä edistäviä ja haittaavia tekijöitä. Edistävät tekijät ovat ravitsemus, liikunta ja rentoutuminen. Haittaaviksi tekijöiksi on valittu energiajuomien sekä viihde- ja sosiaalisen median käyttö.

2 NUOREN NUKKUMINEN

Fyysinen kasvu edellyttää riittävän syvää unta: kasvuhormonin erityys tapahtuu syvän unen aikana, jolloin muun muassa lihaksisto kehittyy. Uni on välttämätöntä ihosolujen uusiutumiseksi, kuona-aineiden poistumiselle sekä hivenaineiden ja hormonien kierrolle. Ihmisen kudokset veltostuvat unen puutteesta. Nopean kasvun kautena murrosikäinen tarvitsee unta enemmän kuin muutamina aikaisempina vuosinaan. Jos ei nuku yöllä, päiväaikainen vireyden taso laskee ja oppilas ei jaksu keskittyä opetukseen. Unen puute heikentää motivaatiota ja keskittymiskykyä. Uni liittyy oppimiseen: aivot järjestelevät yön aikana päivän tapahtumia ja tallentavat ne muistiin. Valvominen tekee myös ärtyisäksi. Nuori tarvitsee riittävän pitkät ja virkistävät yöunet, koska ne ovat tärkeä osatekijä niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin terveyteen. Hyvä vireystila on perustana uuden oppimiselle. Nuorten yöunien tärkeimpänä tarkoituksena onkin pidetty aivojen kypsymistä aikuisuutta varten. Hyvänä mittarina riittävästä unesta on päiväaikainen vireys; jos tuntee olevansa virkeä tavalliseen nukkumaanmenoaikaan saakka, saa todennäköisesti tarpeeksi unta. Nuoren tulisi saada 8-10 tuntia unta yössä ollakseen virkeä seuraavana päivänä. Nuoruudessa unen tarvetta lisäävät murrosiän kasvuun ja kehitykseen liittyvät muutokset. Murrosiässä melatoniinin erityksessä ja syvän unen määrässä tapahtuu muutoksia. Melatoniinin iltaan ajoittuva erityshuippu on korkeimmillaan juuri ennen murrosikää. Sen jälkeen melatoniinin erityys alkaa siirtyä myöhemmäksi ja määrä laskee. Myös syvän unen määrä vähenee, jolloin syvän unen tarpeen muodostama paine laskee. Nämä kaksi seikkaa saavat aikaan murrosiässä esiintyvän biologisen nukahtamisajankohdan viivästymisen. Viivästymä on noin tunnin mittainen. Unen kokonaistarve ei vähene, joten luontainen heräämisajankohta siirtyy tunnilla. Unen ja valveajan säätely on nuoruusiässä ensisijaisesti vanhempien vastuulla. Usein on kuitenkin niin, että vanhempien kontrolli nukkumaan menosta vähenee murrosiässä. Tällöin nuori voi hel-

posti myöhentää nukkumaanmenoa muun muassa sosiaalisten suhteiden ylläpidon tai median käytön lisäämisen takia. Nuoruusiässä myös harrastukset muuttuvat usein iltapainotteisemmiksi, jolloin nukkumaanmeno usein viivästyy. Tästä seuraa kokonaisunenmäärän väheneminen ja aamuherätysten vaikeutuminen. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 141; Partinen & Huovinen 2007, 18; Saarenpää- Heikkilä 2007, 19)

Heikkilä & Rautiainen 2010 tarkastelivat tutkimuksessaan suomalaisten jääkiekkoillevien poikien nukkumistottumuksia sekä yöunien pituuksien yhteyttä heidän unen laatuunsa, aamu- ja päiväajan vireyteen sekä koettuun rasittuneisuuteen. Tutkimuksessa selvitettiin nuorten, vanhempien ja valmentajien välisten nukkumaanmenoajoista tehtyjen sopimusten yhteyksiä yöunien pituuksiin, unen laatuun, aamu- ja päiväajan vireyteen sekä koettuun rasittuneisuuteen. Tutkimuksen kohderyhmänä oli Nuoren Suomen sinettiseurojen 14 - 15 vuotiaat jääkiekkoilijat kahdeksastatoista seurasta (N=324). Tutkimusmenetelmä oli kvantitatiivinen postikysely. Yli puolet vastaajista raportoi aamuväsymystä 4 - 5 kouluaamuna ja lähes 40 % vastaajista koki päiväunien tarvetta kerran viikossa tai useammin. Nukkumaanmenoajoista tehdyillä sopimuksilla vanhempien kanssa oli merkitystä koettuun vireyteen. (Heikkilä & Rautiainen 2010, 45, 55)

WHO-koululaistutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa kansainvälisesti vertailukelpoista tietoa nuorten koetun terveystottumusten trendeistä eri maissa pitkällä aikavälillä kahdenkymmenen vuoden ajan vuosina 1986 - 2002. Kohderyhmänä olivat 11-, 13- ja 15-vuotiaat suomalaiset nuoret. Jokaisen luokkatason tavoitekeko oli 1700-1800 oppilasta. Tutkimustuloksia saatiin ajassa ilmenneistä muutoksista koetun terveyden ja oireilun, painon kokemisen, laihduttamisen ja ylipainoisuuden, ruokotottumusten, vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuuden, nukkumistottumusten, unen laadun ja väsyneisyyden, tupakoinnin ja päihteiden käytön sekä suun terveystottumusten osalta. Pitkäaikaisen tutkimuksen mukaan yläkouluikäisten päiväväsymys ja koulupuupumus ovat lisääntyneet viime vuosina. (Tynjälä & Kannas 2004, 163, 166)

2.1 Unta edistävät tekijät

Nuoren hyvinvointi perustuu riittävän levon lisäksi säännölliseen ja monipuoliseen liikuntaan ja aterioihin. Riittävän levon turvaamiseksi päivänmittaan tehdyt rentoutusharjoitukset voivat korvata lyhyeksi jääneitä yöunia. (Aaltonen ym. 2003, 141; Tammelin, Karvinen, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2008, 26)

2.1.1 Ravitseminen

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut ravitsemussuosituksen, joiden tavoitteena on edistää ja tukea suomalaisten terveyden myönteistä kehitystä ravitsemuksen keinoilla. Ravitsemussuosituksissa on esitelty lautasmalli, joka on hyvänä apuna yksittäisen aterian koostamisessa suositusten mukaiseksi. Sen mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Neljäsosa lautasesta täytetään perunalla, riisillä tai pastalla ja viimeinen neljännes täytetään kalaa, lihaa, kananmunaa tai palkoviljoja sisältävällä ruualla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu leipää, jonka päälle levitetään kasvirasvavevitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. Säännöllinen ateriarytmi on terveyden kannalta suositeltavaa. Säännöllisyydellä tarkoitetaan sitä, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta kertaa ja samoihin aikoihin. Aterioinnin säännöllisyys ehkäisee jatkuvaa napostelua ja hampaiden reikiintymistä sekä auttaa painonhallinnassa. Säännölliseen ateriarytmiin on tärkeää totutella jo lapsena, sillä nuorena opitut tavat luovat pohjaa tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle myös aikuisiässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35–39)

Kouluterveyskysely kokoaa tietoa nuorten elinoloista, kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista sekä oppilas- ja opiskelijahuollosta. Kouluterveyskyselyn tulokset tukevat nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tehtävää työtä oppilaitoksissa ja kunnissa. Kouluterveyskysely tehdään peruskoulujen 8. ja 9. luokan oppilaille sekä lukioden ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoille. Vuoteen 2011 asti kysely on tehty parillisina vuosina Etelä-Suomessa, Itä-Suomessa ja Lapsissa ja parittomina vuosina muualla manner-Suomessa sekä Ahvenanmaalla. Vuodesta 2013 alkaen kysely tehdään samaan aikaan koko maassa joka toinen vuosi. Koulu-

terveyskyselyn mukaan jopa 38 % (n= 101685) peruskoulun 8-9 luokan oppilaista ei syö koululounasta päivittäin ja 58 % perheistä jättää yhteisen ilta-aterian syömättä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2010, 5, 7)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Lasten terveysseurantatutkimus toteutettiin järjestämällä tiedonkeruu lastenneuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa lasten ja nuorten määräaikaissä terveystarkastuksissa vuosina 2007–2008. Tavoitteena oli selvittää voidaanko määräaikaissä terveystarkastuksista kerätä tietoa lasten ja nuorten terveysseurantaa varten. Tutkimuksen tarkoituksena oli lasten terveysseurannan kehittäminen. Keskeisinä yhteistyötahoina olivat terveyskeskukset ja terveydenhoitajat. Lasten terveysseurantatutkimuksen mukaan vain 79 % kahdeksaluokkalaisista (n= 221) söi lounaan kaikkina arkipäivinä. (Mäki ym. 2010, 79)

Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen ja Pietinen selvittivät ja paransivat interventiotutkimuksella peruskoulun 7. - 8. luokkalaisten (N = 700) ruokatottumuksia ja kouluaikaista ruokailua. Tiedot kerättiin nuoren ja huoltajan kyselylomakkeilla, mittauksilla (pituus, paino ja verenpaine) sekä ravintohaastatteluilla. Interventiokoulussa toteutettiin ravitsemuskasvatukseen ja kouluaikaiseen ruokailuun liittyviä interventiotoimenpiteitä. Intervention tuloksena sokerin osuus energiansaannista väheni interventiokoulujen oppilailta. Hedelmien käyttömäärä pysyi ennallaan interventiokoulujen oppilailta, mutta väheni vertailukoulujen oppilailta. Interventiokoulujen tytöt söivät entistä useammin ruisleipää, mutta kuidun määrä ruokavaliossa ei lisääntynyt. Makeisten syöminen kouluaikana väheni interventiokoulujen tyttöillä. Interventiokoulujen oppilaiden mielestä koululounas maistui paremmalta kuin vertailukoulujen oppilaiden mielestä. Useimmat interventiokoulujen oppilaat myös kokivat, että koululounas vaikuttaa myönteisesti jaksamiseen. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 92–97)

Ruokavalion koostumuksella on merkitystä unen laatuun. Päivällä ja illalla on syötävä riittävästi oikeanlaista ravintoa ja illalla pari tuntia ennen nukkumaanmenoa hitaita hiilihydraatteja ja proteiineja sisältävä iltapala. Rasvaista ja lisäainepitoista ravintoa tulee välttää, koska ne heikentävät unen laatua. Erityisesti eräiden proteiinien sisältämä tryptofaani edistää unensaantia. Tryptofaani on serotoniinin ja melatoniinin esiaste, joka rauhoittaa hermostoa ja aivojen toimintaa. Sitä esiintyy muun muassa

maitotuotteissa, kalkkunassa, kanassa, munissa, kokojyvissä, kaurassa, hunajassa sekä manteleissa. (Aronen 2011, 37; Kronholm 2012, 53; Phil 2011)

2.1.2 Liikunta

Liikunnalla on nukahtamista, unen pituutta sekä syvää univaihetta edistäviä vaikutuksia ja sen avulla voidaan paitsi ehkäistä ja hoitaa lihavuutta, myös vaikuttaa edullisesti unen pituuteen ja laatuun sekä univajeeseen liittyviin haitallisiin hormonaalisiin ja aineenvaihdunnallisiin muutoksiin. Liikkumattomuus sen sijaan on yhteydessä unihäiriöiden esiintymiseen. Säännöllisen liikunnan on todettu vaikuttavan myönteisesti nuoren toimintakykyyn, kun se osataan suhteuttaa omaan jaksamiseen ja sitä harrastetaan säännöllisesti. Terveiden edistämisen kannalta liikuntaharrastuneisuuden säilyminen on erittäin olennainen tekijä läpi elämän; vanhemmat ja ystävät ovat tärkeimpiä tukijoita nuoren liikuntaharrastukseen. Liikuntaharrastukset tulisi kuitenkin ajoittaa alkaviksi ennen kello 20, etteivät ne siirrä nukahtamista. (Kukkonen-Harjula, Fogelholm & Kannas 2007, 18, 19; Saarenpää-Heikkilä 2009, 40, 41; Tynjälä & Kannas 2004, 134)

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille on, että 7-18-vuotiaat liikkuisivat vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Nuoruusiässä fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on hieman alhaisempi kuin lapsuudessa, koska 13–18 vuotiaat elävät voimakasta kasvun ja kehityksen kautta. Päivittäiseen liikuntaan tulee sisällyttää runsaasti reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Lasten terveysseurantatutkimuksen mukaan kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositus ei toteudu kaikkien koululaisten osalta. Kahdeksaslukkalaisista pojista (n=108) 47 % ja tytöistä (n=112) 51 % harrasti hikoiluttavaa ja hengästyttävää liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan kerran viikossa tai harvemmin. (Mäki ym. 2010, 104; Tammelin ym. 2008, 18, 19)

2.1.3 Rentoutuminen

Rentoutumisella tarkoitetaan elimistön toiminnan rauhoittamista, joka kohdistuu mieleen ja fyysisiin toimintoihin, joko erikseen tai samanaikaisesti. Nykyaikana aika-
tauluihin sidottu elämänrytmi sekä erilaiset aistiärsykkeet aikaansaavat hermostollisen vireystason nousua. Lepo ja palautuminen jäävät tämän vuoksi usein vajavaisiksi. Jos hermosto on liian kauan ylivirittyneessä tilassa, alkaa ennemmin tai myöhemmin ilmetä henkisiä ja fyysisiä pahoinvoinnin oireita. Rentoutus vähentää sympaattisen hermoston ärtyvyyttä. Näin ollen se vaikuttaa erityisesti oireisiin, jotka ovat pitkäaikaisen stressin aiheuttamia. Rentoutumisella on sekä välittömiä että pitkäaikaisia vaikutuksia. Välitön vaikutus tulee heti, kun ihminen rentoutuu ja kohdistaa ajatukset tiettyyn kohteeseen. Verenpaine, sydämen lyöntinopeus, hengitysnopeus ja hapenkulutus alenevat. Säännöllisten rentoutumisharjoitusten pitkäaikaisvaikutuksia ovat ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden väheneminen, parempi selviytyminen stressitilanteissa, syvän levon lisääntyminen ja itsetunnon ja voimavarojen kasvaminen. Rentoutuminen voi auttaa väliaikaisessa univajeessa, lisäksi rentoutumishetki ja rauhallisen musiikin kuuntelu ennen nukkumaanmenoa helpottaa unen saantia. Lyhyiksi jääneitä yöunia voi korvata päivän mittaan rentoutumishetkillä. (Aaltonen ym. 2003, 141, 144; Kataja 2003, 23-24, 27-28, 45)

Rentoutusmenetelmät jaetaan kahteen päätyyppiin. Aktiiviset menetelmät perustuvat lihasten jännittämiseen ja jännityksen laukaisemiseen. Lihasta jännitetään ja jännitys pyritään laukaisemaan välittömästi, jolloin nivelpintoihin syntyy painetta. Tämä aiheuttaa tuntohermoin ärsykeitä ja samalla aktivoi hermojärjestelmää. Esimerkiksi liikunta kuuluu aktiivisiin rentoutusmenetelmiin. Toinen päätyyppi on rauhoittumis- ja suggestiomenetelmät. Näillä menetelmillä rauhoitetaan mieltä joko hiljentymällä omaan sisäiseen maailmaan, tai erilaisten ärsykkeiden (suggestioiden) avulla. Ärsykkeet aikaansaavat rentoutumisen. Hyvä ja oikea hengitys yhdistää molempia rentoutusmenetelmiä ja on hyvin keskeistä rentoutumisharjoituksissa. Kaikille rentoutustekniikoille on yhteistä kaksi asiaa: Mielen kohdistaminen tiettyyn lauseeseen, saamaan, hengitykseen, mielikuvaan tai toimintaan sekä passiivinen suhtautuminen mielen läpi kulkeviin ajatuksiin. Rentoutuminen ei ole sama asia kuin "rentoutumisen tunne", vaan se edellyttää nimenomaan rentoutusharjoitusten tekemistä. Näin ollen esimerkiksi musiikin kuuntelu tai kirjan lukeminen, vaikka niillä voikin olla rentout-

tava vaikutus, ei saa aikaan edellä mainittuja muutoksia. (Kataja 2003, 52–53; Vainio 2009)

2.2 Unta haittaavat tekijät

Energiajuomat ovat olleet nuorten keskuudessa suosittuja. Energiajuomat sisältävät runsaasti kofeiinia ja muita piristäviä ainesosia, mikä lisää unettomuutta ja aiheuttaa unen laadun heikkenemistä. Viihde- ja sosiaaliset mediat ovat nuorten yksi keino pitää yllä sosiaalisia suhteita, mikä saattaa viivästyttää nukkumaanmenoa ja lisää päiväaikaista väsymystä. (Nuori Suomi ry 2009)

2.2.1 Energiajuomat

Energiajuomat ovat pääasiassa värjättyä vettä, johon on lisätty kofeiinia, tauriinia, vitamiineja ja kasviuutteita, joiden yhteisvaikutuksen markkinoidaan olevan suorituskykyä parantava. Juomat makeutetaan sokerilla tai keinotekoisilla makeutusaineilla. Kofeiinia esiintyy yli 60 kasvin lehdissä, siemenissä tai hedelmissä; näistä yleisimpiä ovat kahvi, tee, kaakaopavut, kola ja guarana. Kofeiinin piristävä vaikutus on yksilöllinen ja kestää muutamia tunteja riippuen henkilön aineenvaihdunnasta ja kofeiinin määrästä. Kofeiiniherkät sekä lapset ja raskaana olevat naiset saavat haittavaikutuksia jo pienistä määristä kofeiinia. Haittavaikutuksia ovat muun muassa vapiina ja sydämentykytys. (Elintarviketurvallisuusvirasto 2010)

Energiajuomien sisältämä tauriini on aminohappo, jota on runsaasti muun muassa aivoissa ja sen oletetaan toimivan välittäjäaineena. Keskushermostossa sen tiedetään vaikuttavan hormonien eritykseen, ehkäisevän kouristuksia, liittyvän kivuntuntoon ja lämmönsäätelyyn. Ravinnossa tauriinia esiintyy muun muassa lihassa, kalassa, äyriäisissä ja sienissä. Tauriinin suuristakaan määristä ei tutkimusten mukaan pitäisi olla haittaa. Normaalisti päivän tauriinin saanti on keskimäärin 100 milligrammaa; energiajuomissa sitä on 250 - 4000 milligrammaa litrassa. (Elintarviketurvallisuusvirasto 2010)

Energiajuomiin lisättyjä kasviuutteita ovat muun muassa guarana ja ginseng. Guarana on kasvi, jota alkuperäiskansat pitivät luonnonlääkkeenä vuosituhansien ajan. Guaranan oletetaan edelleen muun muassa parantavan suorituskykyä, ehkäisevän sairauksia ja virkistävän aivotoimintaa. Tieteellistä näyttöä guaranan vaikutuksista ei ole. Grammassa guaranaa voi olla jopa 40-80 milligrammaa kofeiinia; vaikutukset perustuvatkin korkeaan kofeiinipitoisuuteen. Energiajuomissa guaranan sisältämän kofeiinin määrää ei ilmoiteta, joten niiden kofeiinipitoisuus voi olla paljon ilmoitettua korkeampi. Ginseng on ginseng kasvien juurista tehty uute, jonka on väitetty vahvistavan yleiskuntoa ja parantavan muistia. Ginsengin vaikutuksia ei ole pystytty vahvistamaan kontrolloiduissa hoitotutkimuksissa. Sen sijaan somaattiset ja psyykkiset oireet, kuten unettomuus, ahdistuneisuus, euforia ja vatsavaivat ovat yhdistetty ginsengiin. (Elintarviketurvallisuusvirasto 2010; Huttunen 2008; Seifert, Schaechter, Hershorin & Lipshultz 2011, 512)

Suositus lasten kofeiinin saannille on, että se ei ylittäisi 100 milligrammaa päivässä. Ylärajana kofeiinin saannille pidetään 2,5 milligrammaa painokiloa kohden päivässä. Tämä tarkoittaa, että 50 kilogrammaa painavan nuoren kohdalla yläraja on 125 milligrammaa päivässä. Yleisesti ottaen suositus on, että kofeiinipitoisia juomia eivät käyttäisi alle 15-vuotiaat ollenkaan. Suosituksen toteutumista on tutkittu Riihimäen seudulla HARPPi -hankkeen tiimoilta, jossa on tehty alueellinen energiajuomien käyttötottumusselvitys. HARPPi on Hausjärven, Riihimäen ja Lopen seudullinen nuorisopalvelujen kehittämishanke, jonka tavoitteena on kehittää Riihimäen seudun kuntien nuorisotyön välistä yhteistyötä ja palvelutarjontaa yli kuntarajojen. Käyttötottumusselvitykseen osallistui 1594 lasta ja nuorta iältään 9-17 vuotta. Heistä 22 % käytti energiajuomia viikoittain ja kymmenesosa päivittäin. Kaiken kaikkiaan 70 % kyselyyn vastanneista käytti energiajuomia. Huolestuttavaa oli, että kyselyn perusteella energiajuomien käyttötiheyden kasvaessa myös niiden määrällinen kulutus kasvaa. Eniten kyselyn mukaan energiajuomia kuluttavat yhdeksäsluokkalaiset pojat. Heistä 45 % käytti energiajuomia viikoittain ja jopa 25 % päivittäin. (Harppi-kehittämishanke 2009; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7, 9)

Energiajuomien sisältämän kofeiinin vaikutusta lapsiin ja nuoriin on tutkittu vähän. Säännöllisesti nautittuna energiajuomat aiheuttavat kofeiininsietokyvyn kasvua ja johtavat kofeiiniriippuvuuteen. Yhdessä 0,33 litran tölkipölkissä on yleensä noin 106 mil-

ligrammaa kofeiinia. Sietokyvyn kasvua saa aikaan, jos esimerkiksi 50 kiloa painava nuori nauttii yli 50 milligrammaa kofeiinia päivässä. Yli 70 milligramman nauttiminen vuorokauden aikana aiheuttaa unettomuutta ja yli 125 milligramman annostus ahdistuneisuutta ja jännittyneisyyttä. Kofeiinijuomien äkillinen vähentäminen saattaa aiheuttaa unettomuutta ja päänsärkyä. Yleisiä haittavaikutuksia ovat myös käsien vapina, hampaiden reikiintyminen ja lihominen. Päivittäin energiajuomia käyttävät lapset ja nuoret kärsivät huomattavasti useammin energiajuomien haittavaikutuksista. On saatu viitteitä siitä, että nuorten on vaikea hallita kofeiinipitoisten tuotteiden käyttöä. (Elintarviketurvallisuuskeskus 2010; Harppi-kehittämishanke 2009; Mäki ym. 2010, 99)

2.2.2 Viihde- ja sosiaalinen media

Viihdemedialla tarkoitetaan television katselua, tietokonepelien ja videopelien pelaamista sekä internetin viihdekäyttöä. Kouluikäisen television ja videoiden katselu, videopelien pelaaminen ja tietokoneen käyttö vangitsee usein ruudun ääreen. Myös matkapuhelimet ovat nykyään hyvin monipuolisia mediasisällöiltään. Viihdemedian ääressä käytetty aika on kasvanut räjähdysmäisesti ja iso osa viettää peräti 6-8 tuntia päivässä sen parissa. Lasten terveysseurantatutkimuksen mukaan arkipäivisin kahdeksaluokkalaisista noin 6 % viettää tietokoneen äärellä yli viisi tuntia päivässä ja viikonloppuisin tietokoneen käyttö vielä lisääntyy entisestään. Onkin selvää, että näin suuret tuntimäärät ovat jo sinällään este päivittäisen liikunnan tai riittävän yönunen toteutumiselle. Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksessa kouluikäiselle on, että aika viihde- ja sosiaalisen median ääressä rajoitettaisiin korkeintaan kahteen tuntiin päivässä. Ne lapset ja nuoret, jotka käyttävät huomattavan paljon aikaa viihde tai sosiaalisen median ääressä, eivät todennäköisesti pysty täyttämään liikuntasuositusten asettamia vaatimuksia. (Mäki ym. 2010, 106; Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2008, 18, 23 - 24, 92)

Suuri osa maailman suosituimmista verkkopalveluista kuuluu sosiaaliseen mediaan luettaviksi palveluiksi. Yleensä sosiaalisen median palveluiksi ja sisällöiksi luetaan esimerkiksi erilaiset keskustelufoorumit, sosiaalisen verkoston paikat kuten Facebook tai IRC-Galleria, blogit, online-pelimaailmat, videoiden ja kuvien jakamissivus-

tot kuten esimerkiksi YouTube sekä erilaiset pelien jakamissivustot. Sosiaalisten verkkopalveluiden avulla nuoret hakevat itsenäisyyttä ja vapautta vanhemmista. Näitä palveluita nuoret käyttävät usein iltaisin kotiintuloaikojen jälkeen, jolloin nukkumaan meneminen usein viivästyy. (Kupiainen, Luostarinen, Noppari & Uusitalo 2008, 89, 94)

3 TERVEYDEN EDISTÄMISEN TYÖMENETELMÄT

Työmenetelmästä puhutaan silloin, kun puhutaan suunnitelmallisesta ja järjestelmällisestä toimintatavasta. Terveysten edistämiseksi on tarkoituksenmukaista toteuttaa monipuolisia työmenetelmiä huomioon ottaen asiakkaiden yksilölliset tarpeet. Menetelmien kehittäminen on välttämätöntä, koska yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen odotukset ja elämäntilanteet sekä tieto terveyteen vaikuttavista tekijöistä muuttuvat koko ajan. Asiakkaiden terveyden ylläpitämistä ja edistämistä pyritään tukemaan yksilö- ja yhteisölähtöisten työmenetelmien avulla. Erityisesti tarvitaan entistä enemmän toiminnallisten ja vuorovaikutuksellisten menetelmien käyttöä. Myös terveyden edistämisen arvopohjassa painotetaan voimakkaasti omavoimaistamista ja osallistamista. Omavoimaistaminen on prosessi, jonka kautta ihminen voi paremmin kontrolloida omia päätöksiään ja toimiaan, jotka vaikuttavat terveyteen (Pietilä, Eirola & Vehviläinen-Julkunen 2008, 148, 152, 154, 166; Tuominen, Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 57)

3.1 Terveysopetus

Terveysopetuksen lähtökohtana tulisi olla oppilaiden elämänhallinnan ja voimaantumisen edistäminen. Elämänhallinta on terveysopetuksen strategia, joka muun muassa tuo esiin eri asiayhteyksiä ja helpottaa niiden ymmärtämistä. Oppilaiden voimaantumista edistämään voidaan käyttää työskentelytapoja, joiden avulla oppilaat voivat selvittää itselleen arvostuksiaan, parantaa omaa päätöksentekokykyään ja vahvistaa itseluottamustaan. (Svedbom 2005, 27, 28, 68–70)

Jakonen tutki vuonna 1998, 2000 ja 2003 itäsuomalaisen peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta. Tutkimuksessa kuvataan ja verrataan peruskoulun viidennen, seitsemännen, kahdeksannen ja yhdeksännen vuosiluokan oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveydestä ja terveyden oppimisesta poikkileikkaus- ja pitkittäisasetelmassa. Painopiste on oppilaiden terveyteen liittyvien näkemysten ja kokemusten näkyväksi tekemisessä. Kyselyyn osallistui suurin osa oppilaista (n=584). Ryhmähaastattelut toteutettiin vuosittain saman kahdeksannen (n=40) ja yhdeksännen (n=39) luokan oppilaille. Jakonen väitöskirjassaan painottaa tiedon kääntämistä toiminnaksi - tekemään oppimista. Tähän yhdistetään kaksi merkittävää opetuksen haastetta: taitavan käyttäytymisen ja soveltamisen taidon oppiminen. Oppilaiden omaa aktiivisuutta ja osallistumista tulisi painottaa. Moni oppilas kokee oman roolinsa passiiviseksi vastaanottajaksi opetustapahtumassa. Opettajan roolin tulisi olla enemmän oppilaiden itseohjautuvuutta ja oman oppimisprosessin hallintaa tukeva ohjaaja kuin tiedonjakaja. Opetusmenetelmiä tulisi myös monipuolistaa terveystieteiden kiinnostavuuden lisäämiseksi. Jakonen esittää väitöskirjassaan terveyden oppimista havainnollistavan prosessimallin. Mallin ytimessä ovat oppilaiden näkemykset terveydestä, hyvinvoinnista ja niihin yhteydessä olevista tekijöistä sekä terveyteen liittyvistä kiinnostuksen kohteista. Keskeiset terveyteen sosiaalistajat eli informaalit oppimisympäristöt ovat koti, toverit ja media. Formaaliset terveyden oppimisen ympäristöt ovat koulu ja kouluterveydenhuolto. Terveyden oppimisen prosessissa on neljä vaihetta: 1) terveystietojen ja -näkökulmien, 2) niiden yksilöllinen ja vuorovaikutteinen reflektointi eli pohdinta, 3) terveystietojen ja -näkökulmien käsitteellistäminen, uusien tietojen ja taitojen oppiminen ja toiminnan perustelut sekä 4) terveystietojen ja -taitojen soveltaminen valintoihin. Terveyden oppimisen tuloksena syntyy funktionaalinen terveydenlukutaito, joka on edellytyksenä terveystietoisuudelle ja taitavalle terveyttä ylläpitävälle ja edistävälle käyttäytymiselle. Kokonaisvaltaista terveyden oppimisen perusmallia voidaan soveltaa riippumatta siitä, tarkastellaanko oppimisen prosessia yksittäisen oppitunnin, terveystietokeskustelun ja neuvonnan näkökulmasta formaalissa oppimisympäristössä vai elinikäisenä terveydenlukutaidon päivittämisprosessina. (Jakonen 2005, 162, 163, 179)

3.2 Luento opetusmenetelmänä

Luento sopii tilanteisiin, joissa tavoitteena on laajentaa osallistujien tietopohjaa. Perusajatuksena on, että kouluttaja antaa osallistujille tilaa pohtia opittuja asioita sekä rohkaisee ja tukee tätä. Osallistujan rooli muuttuu tiedon vastaanottajasta aktiiviseksi tiedon käsittelijäksi. Luennessa voi olla vuorotellen yhdensuuntaista luennointia sekä aktiivista pohdintaa. Kuulijoiden tarkkaavaisuus alkaa laskea jo 15–25 minuutin yhdensuuntaisen luennoinnin jälkeen. Luentoan voikin liittää myös pienissä ryhmissä tai pareittain käytäviä keskusteluja. Luennoitsijan on hyvä täsmentää heti alussa luennon tavoite. Tavoitteen avulla osallistujille muodostuu käsitys siitä, mitä on tarkoitus oppia. Luennon aikana osallistujia voidaan pyytää tuomaan esiin omia kokemuksiaan käsiteltävästä asiasta. Näin saadaan mukaan konkreettisia, omakohtaisia esimerkkejä, ja oppimisen mielekkyys lisääntyy. Luennon sisältö tulisi rakentaa osallistujan kannalta mielekkäiksi kokonaisuuksiksi, koska ihminen oppii paremmin kokonaisuuksia kuin sirpaletietoa. Kokonaisuuksien hahmottaminen on perusta luennon loogiseen etenemiseen. Kouluttajan tulisi myös luoda vapautunut oppimisilmapiiri, joka edesauttaa oppimista. Luennot voidaan toteuttaa vuorovaikutteisina liittämällä niihin esimerkiksi kysymyksiä tai paripohdintoja; osallistuja saa näin palautetta omasta oppimisestaan. Tärkeää on myös palaute toiseen suuntaan eli osallistujilta kouluttajalle. (Mykrä & Hätönen 2008, 25–29)

3.3 Havainnollistaminen

Havainnollistamisella pyritään lisäämään sanoman ymmärrettävyyttä, muistettavuutta, vaikuttavuutta ja kiinnostavuutta. Ihmiset oppivat eri tavoin ja saavat tietoa monien aistien välityksellä, joten on tärkeää tarjota kuulijoillekin sanallisen tiedon lisäksi muun muassa visuaalisia ärsykeitä. Ihmiset omaksuvat silmillään 83 % kaikista viesteistä ja korvillaan vain 11 %. Havainnollistamisella esitetyt asiat jäävät mieleen huomattavasti pidemmäksi aikaa kuin kuullut. (Kylänpää 2004, 173)

Hyvä esitys muodostaa vuorovaikutustapahtuman, jonka osatekijöinä ovat yleisö, esityksen sisältö ja esittäjä. PowerPoint -grafiikkaohjelman tarkoitus on tukea luennoijaa siten, että hänen diaesityksestään muodostuisi aiheeseen ja tilanteeseen sopiva

sekä kaikille osapuolille miellyttävä ja mieleenpainuva kokemus. Hyvää PowerPoint esitystä koskien on olemassa niin sanottu 10/20/30-sääntö: Enintään 10 diaa esityksessä, joka on pituudeltaan enintään 20 minuuttia ja jonka tekstin pistekoko on vähintään 30 pt. Piirtoheitinkalvoja käytettäessä vaaka-asentoinen kalvo sopii joka paikkaan, sillä sen voi heijastaa kankaan yläosaan. Tällöin koko esitys saadaan näkyviin parhaiten. Jos samaa materiaalia näytetään myös dataprojektorilla, on vaaka-asento paras mahdollinen alusta alkaen. Kalvotekstin on oltava vaivatta luettavissa. Esitykseen kannattaa sisällyttää vain olennainen. Hyvän diaesityksen muodostumisen kannalta tärkeimmät ovat alku, keskikohta ja loppu. Aloitukseen kuuluu esittäytyminen, joka luo muun muassa uskottavuutta. Aloituksen pitäisi myös motivoida yleisöä ja kertoa heille, miksi esitystä kannattaa kuunnella ja mistä aikoo puhua. Keskikohta on esityksen varsinainen sisältö, jonka tulisi edetä johdonmukaisesti ja sisältää keskeiset asiat. Esityksen alkupuolelle kannattaa sijoittaa ne asiat, joiden kertomista pitää tärkeimpänä. Lopetus viimeistelee esityksen ja parhaimmillaan täydentää myönteistä vaikutelmaa. Esityksen lopussa puhujan on hyvä kerrata pääkohdat. Lopussa esitetään myös muun muassa johtopäätöksiä, ehdotuksia tai vetoamuksia. Hyvä lopetus haastaa toimimaan. (Andersson & Kylänpää 2004, 26–27; Lammi 2007, 5, 97)

Unta palloon - toimintapäivän luennon havainnollistamiskeinona käytetään Microsoft Office PowerPoint 2007 esitysgrafiikkaohjelmaa ja piirtoheitin esitystä. Tehtäväpisteillä energiajuomista ja eri iltapalavaihtoehtoista laaditut monisteet, kortit, sokeripalpusit, energiajuomatölkit ja kahvikupit havainnollistavat tehtävää.

3.4 Rentoutumisharjoitukset

Rentoutumisharjoitusten ohjaajan tulisi hallita erilaisia rentoutumistekniikoita. Tällaisia rentoutumistekniikoita ovat muun muassa kehoon kohdistuvat hengitys- ja jännitys-rentous- ja liikeharjoitukset. Ohjaajan hallitessa rentoutumisharjoitukset ja monenlaiset tekniikat, hän pystyy paremmin keskittymään ryhmän ohjaukseen ja rentoutumistilanteeseen. Lisäksi ohjaajan on tällöin helpompi soveltaa rentoutumisharjoituksia ryhmän ja tilanteen mukaan. Rentoutumistaidon oppimiseksi tulisi rentoutumisharjoituksia toistaa useita kymmeniä kertoja, riippuen ohjaustilanteesta ja siinä vaaditusta taidosta. Rentoutumisen oppiminen on aikaa vievä prosessi. Yli kymme-

nen harjoituskerran on sanottu olevan vasta johdanto varsinaisen rentoutumistaidon oppimiseen. (Järvilehto & Kiiski 2009, 99)

Ennen rentoutumistilanteen ohjaamista on tärkeää, että ohjaaja harjoittelee rentoutumista ensin omatoimisesti. Runsaan itsenäisen harjoittelun tuloksena ohjaajan ohjaustaidot vahvistuvat. Rentoutumistilanteen ohjaajan on hyvä kertoa ohjaustilanteen alussa rentoutumisen suotuisista vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Ohjaustilanteessa on olennaista, että ohjaaja pystyy itse olemaan rauhallinen rentoutumista ohjatessaan. Tällöin ohjaaja pystyy paremmin tarkkailemaan ryhmää ja osallistujien rentoutumiskykyä. Rentoutumisharjoitusten tulee olla niin yksinkertaisia, että ne opitaan muistamaan yhdellä harjoituskerralla. Rentoutumisharjoituksia varten on hyvä varata voimistelumattojen lisäksi peittoja ja tyynyjä, jotta olo saataisiin mahdollisimman mukavaksi rentoutumisen aikana. (Järvilehto & Kiiski 2009, 99)

4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää Unta palloon -toimintapäivä Rauman yläkoulujen kahdeksaluokkalaisille (N=468), Ankkurin koulun 7 – 9 luokkalaisille oppilaille (N=40) sekä WinNovan oppipajaryhmälle (N=11). Tavoitteena oli antaa tietoa unta edistävästä ja haittaavista tekijöistä ja herättää nuoret pohtimaan unen tärkeyttä terveydelleen. Opinnäytetyön tekijöiden omat tavoitteet olivat työelämätaitojen kehittyminen projektityön suunnittelun, koordinoinnin, toteutuksen ja arvioinnin kautta.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projektilla on alku- ja päätepiste. Toisin sanoen projektilla on aina elinkaari. Projektin ajatellaan muodostuvan seuraavista vaiheista: tarpeen tunnistaminen, suunnittelu- ja aloittamisvaihe, kokeilu- ja toteuttamisvaihe, päättämis- ja arviointivaihe sekä projektin sulauttamisvaihe, jossa otetaan käyttöön projektin tuloksena saatu, esimerkiksi toiminta/palvelu. Vaiheista korostuvat suunnittelu, aloitus ja toteuttamisvaihe. Suunnitteluvaiheessa tehdään keskeisimmät projektia koskevat päätökset. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 103-104)

Idea toteuttaa nuorten nukkumiseen liittyvä toimintapäivä sai alkunsa keväällä 2010, kun opinnäytetyönaihetta nuorten nukkumisesta ja energiajuomista tarjottiin kiinnostuneille sähköpostitse. Nuorten nukkuminen ja terveyden edistäminen kiinnosti opinnäytetyöntekijöitä, joten se valittiin opinnäytetyön aiheeksi. Tätä kautta alkoi yhteistyö opinnäytetyöntekijöiden välillä. Unta palloon -toimintapäivien toteutuksessa käytetään apuna palvelukeskus Soteekin opiskelijoita, jotka koulutetaan toimimaan eri toimintapisteillä Unta palloon-toimintapäivissä.

5.1 Työn tilaaja

Työn tilaajana toimii Oppipolkutyöryhmä. Oppipolkutyöryhmän tehtäviin kuuluvat yhteistyön sekä ohjausmallien ja – käytäntöjen kehittäminen eri toimijoiden välille. Näitä toimijoita ovat muun muassa peruskoulut, ammattiopistot, lukiot, sosiaali- ja nuorisotoimi sekä seurakunta. Oppipolkutyöryhmän tärkeänä tehtävänä on vähentää koulutuksen keskeyttävien ja koulutuksen ulkopuolelle jäävien nuorten määrää. Työryhmä pyrkii kartoittamaan erilaisin kyselyin ja tutkimuksin, mitä ongelmia nuoret kokevat koulussa sekä muuten elämässään. Kouluterveydstutkimuksien tuloksista voi nousta aiheita, joita työryhmä katsoo aiheelliseksi viedä eteenpäin. Lisäksi Oppipolkutyöryhmä välittää ajankohtaista tietoa oppilaiden vanhemmille ja opettajille muun muassa erilaisin luennoin. Työryhmä pitää yllä Internetissä toimivaa RAUNO -sivustoa (Rauman seudun nuorten oma tieto- ja neuvontapalvelu). Työryhmän kokoonpanoon kuuluvat perusopetuksen, lukion ja ammattiopiston opinto-ohjaajat, työ-

hallinnon ammatinvalintapsykologi, nuorten työpajojen ja – palveluiden yksilövalmentaja, perusopetuksen sosiaalihoaja, ammattiopiston kuraattori sekä perusopetuksen erityisopettaja. (Ylitalo 2011)

5.2 Kohderyhmän kuvaus

Unta palloon -toimintapäivät toteutetaan Rauman yläkoulujen kahdeksasluokkalaisille oppilaille Rauman Lyseon peruskoulun (N=152), Uotilanrinteen peruskoulun (N=160), Raumanmeren peruskoulun (N=156), WinNovan Oppipajaryhmän oppilaille (N=11) sekä Ankkurin yläkoulun oppilaille (N=40).

Rauman Lyseon peruskoulu on yläkoulu, jossa on yhteensä 389 oppilasta. Koulu on toiminut Raumalla jo 118 vuoden ajan. Sen arvoja pitkän historian aikana ovat olleet oppilaiden tapakasvatus ja työntekoon oppiminen sekä terveet elämäntavat ja tupakoimattomuus. Raumanmeren peruskoulussa on yhteensä 494 yläasteikäistä oppilasta. Lisäksi samassa rakennuksessa toimii Naulan erityiskoulu. Raumanmeren peruskoulussa kunnioitetaan yksilöllisyyttä ja erilaisuutta sekä sosiaalisuutta ja yhteistyötaitoja. Uotilanrinteen peruskoulua käy 411 yläkouluikäistä oppilasta. Koulu arvostaa turvallista, avointa ja myönteistä ilmapiiriä, jossa oppilaalla on mahdollisuus terveen itsetunnon kehittymiselle. WinNova on toisen asteen ammatillinen oppilaitos, jonka toimipisteet sijaitsevat Satakunnassa ja Vakka-Suomessa. Unta palloon-toimintapäivään osallistuvat Rauman Oppipajaryhmän opiskelijat. WinNovan kolmessa Oppipajaryhmässä opiskelijoita autetaan opintojen etenemisessä erityisesti ATTO-aineissa. ATTO-aineita ovat yhteiset opinnot, jotka tukevat ammatillisia opintoja, esimerkiksi kieliopinnot ja matemaattis-luonnontieteelliset aineet. Oppipajaryhmissä opiskelu on yksilöllisempää kuin yhteisopetuksessa. Ankkurin koulu on EMU-erityiskoulu, jonka oppilaille on laaja-alaisia oppimisvaikeuksia, eivätkä he näin ollen pysy yleisopetuksen työtahdissa. EMU tarkoittaa mukautettua opetusta, jossa oppimäärät ovat kokonaan tai osittain yksilöllistettyjä. Oppilaat opiskelevat samoja oppiaineita kuin yleisopetuksessa. (Rauman kaupungin www-sivut 2012; Länsirannikon koulutus Oy WinNovan opiskelijan opas 2011-2012)

5.3 Toteutussuunnitelma

Yksi projektin suunnittelun lähtökohdista on aikataulu. Projektin tulee olla valmis tietyinä päivinä. Tämä tavoite voi olla täysin kiinteä ja joustamaton, jolloin projektin tulee olla valmis tietyinä päivinä muodossa tai toisessa. Tällaisia projekteja ovat muun muassa tapahtumat ja esitykset. Päivämäärä on lyöty lukkoon etukäteen ja projektin on oltava silloin valmis. Aikataulu on yksi tärkeimmistä mittareista, joilla arvioidaan projektin onnistumista. Sen vuoksi aikataulun suunnitteluun kannattaa panostaa ja siinä tulee ottaa huomioon kaikki projektiin vaikuttavat ulkoisetkin tekijät. Lisäksi aikatauluun on aina varattava joustovara. Pienissä projekteissa ei kannata pyrkiä liian täydellisiin suunnitelmiin ja kuvaustapoihin. (Kettunen 2009, 94, 114, 115)

Unta palloon -projekti käynnistetään toimintapäivien ja niihin sisältyvien tehtävapisteidensä suunnittelulla ja ideoinnilla. Ideoita etsitään perehtymällä muihin samankaltaisiin projekteihin, tutkimuksiin, teoreettiseen kirjallisuuteen ja osallistamalla Sairaanhoidtajapäivillä 2011 pidettävään luento- ja keskustelutapahtumaan unesta. Toteutuksesta ja aikatauluista käydään neuvotteluja Oppipolkutyöryhmän, kohderyhmäkoulujen ja Soteekin henkilökunnan kanssa. Tämän jälkeen aloitetaan tehtävapisteidensä materiaalin työstäminen. Jokaiselle koululle tehdään oma toimintapisteiden kiertojärjestys (Liitteet 1 - 5) ja tiedotetaan koulujen oppilaille toimintapäivistä kouluihin vietävillä julisteilla (Liite 6). Ennen Unta palloon -toimintapäiviä opinnäytetyöntekijät anovat lupaa Rauman yläkoulujen, WinNovan ja Ankkurin koulun rehtoreilta. Luvat (Liitteet 7-15) anotaan sähköpostin välityksellä ja sopimukset noudetaan henkilökohtaisesti koulujen rehtoreilta käytännön asiat vielä varmistaen. Rauman opetustoimelta anotaan kirjallinen suostumus (Liite 16), jolla varmistetaan opinnäytetyöntekijöiden lupa toimia kouluilla. Soteekin työntekijöille järjestetään koulutusta tehtävien ohjaamista ja luennon esittämistä varten. Koulutusajankohta varataan Soteekin kalenterista tammikuussa 2011. Huhti- ja toukokuussa opinnäytetyöntekijät ja Soteekin työntekijät toteuttavat Unta palloon -toimintapäivät kouluilla. Toimintapäivien toteutuksen jälkeen pyydetään palautteita osallistuvilta oppilailta, opettajilta, Oppipolkutyöryhmältä ja Soteekin henkilökunnalta. Tämän jälkeen kirjoitetaan projektiraportti.

5.4 Unta palloon - tehtävapisteidien sisältö

Nuoren uneen liittyvässä luennossa (Liite 17) havainnollistetaan PowerPoint -esityksellä nuoren nukkumista ja sitä edistäviä tekijöitä kuten säännöllistä, monipuolista ravitsemusta ja iltapalan merkitystä unelle sekä liikuntasuosituksia. Tämän jälkeen luennossa käsitellään nuoren nukkumista haittaavia tekijöitä kuten riippuvuutta aiheuttavia energiajuomia. Samassa yhteydessä oppilaille annetaan paripohdintatehtävä energiajuomiin liittyen. Lopuksi kerrotaan sosiaalisen- ja viihdemedian liiallisen käytön haitallisuudesta nuoren nukkumiselle ja tehdään vielä yhteenveto. Luennon kestoksi määritellään noin puoli tuntia ja diojen määräksi 15 kappaletta. Esittäjän tueksi laaditaan diakohtaiset muistiinpanot (Liite 18).

Terveellinen iltapala -pistettä varten valmistetaan kortteja (Liite 19), joissa esitellään erilaisia iltapalaksi sopivia elintarvikkeita ja niiden ravintosisältöjä. Kortteihin etsitään kuvia Internetistä tekijänsuojalaki huomioon ottaen. Elintarvikkeen ravintosisälön lähteenä käytetään THL:n Fineli sivustoa. Kortit valmistetaan A4 kokoiselle paperille Microsoft PowerPoint 2007 grafiikkaohjelmaa apuna käyttäen. Kortit on taten helppo tulostaa tasakokoisina, laminoida kestäviksi sekä leikata irti. Elintarvikevaihtoehtoiksi valitaan sekä iltapalaksi sopivia tuotteita kuten täysjyväviljatuotteita sekä sopimattomia iltapalavaihtoehtoja kuten suklaapatukka ja cola-tölkki. Oppilaat saavat tuoteselosteen ja kuvan perusteella koota itselleen unta edistävän iltapalan sekä vertailla piilorasvan ja -sokerin määrää eri elintarvikkeista. Lisäksi iltapalatehtävään valmistetaan ohje (Liite 20) oppilaita ja Soteekin työntekijöitä varten.

Energiajuomien tarkastelupisteelle valmistetaan monisteita (Liite 21), joihin on koottu eri energiajuomatölkkien sokerin, kofeiinin ja energiamäärät sataa millilitraa kohden. Monisteisiin listataan energiajuomien keskeisiä haitallisia vaikutuksia terveyteen. Monisteet tehdään Word 2010 ohjelmalla. Kuvat energiajuomatölkeistä haetaan pääasiallisesti tuotteen valmistajan sivuilta. Energiajuomien tarkastelupisteelle hankitaan erikokoisia energiajuomapakkauksia, joista oppilaat saavat laskea sokerin määrän ja verrata sitä pusseissa oleviin sokerinpaloihin. Energiajuomien tarkastelupisteelle valmistetaan ohje oppilaita ja Soteekin työntekijöitä varten. (Liite 22)

Vuorokausiympyrä -tehtävän moniste (Liite 23) valmistetaan tietokoneen Paint – ohjelmalla. Ympyrään tehdään 24 saraketta vastaamaan jokaista vuorokauden tuntia. Pistettä varten tehdään malliympyrä (Liite 24), johon merkitään muun muassa uni-, koulu-, liikunta-, medioiden käyttö- ja ruokailuajat. Ruoka- ja välipala-ajat merkitään ympyrään viivalla ja kirjataan ylös, mikä ateria on kyseessä. Jokainen oppilas tekee oman ympyränsä edellisen päivän perusteella. Kaikkien oppilaiden ympyrät käydään ohjaajan kanssa läpi, jotta jokainen saa palautetta omasta ajankäytöstään. Erityisesti keskitytään siihen, kuinka paljon unta nuoret saavat ja mihin aikaan nämä menevät nukkumaan. Ympyrästä katsotaan aterioiden määrä eli syövätkö oppilaat aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan ja kuinka pitkiä ateriavälejä heille tulee. Sosiaalisesta- ja viihdemediasta katsotaan oppilaiden kuluttama aika television ja tietokoneen äärellä ja neuvotaan terveellisestä ruutuajasta. Vuorokausiympyräpisteelle valmistetaan ohje oppilaita ja Soteekin työntekijöitä varten (Liite 25).

Rentoutumispisteen rakenteesta tehdään kolmiosainen. Lyhyessä johdannossa kerrotaan rentoutumisesta ja sen edullisista vaikutuksista terveyteen ja uneen. Johdanto-osuuden jälkeen aloitetaan niska-hartiaseudun venyttelyllä. Taustalle laitetaan soimaan rentoutus cd. Venyttely valitaan mukaan, koska nuoret ovat usein paljon tietokoneella ja lihakset jännittyvät. Rentoutumispisteelle valitaan sellaisia venytyksiä, joita pystyy tekemään taukojumppana tai ennen nukkumaanmenoa. Venytysten jälkeen tehdään hengitysharjoituksia, jotka liitetään lihasrentoutus osuuteen. Lihasrentoutusosuus tehdään jännitä-laukaise –tekniikalla. Rentoutumispiste päättyy venytyksiin. Rentoutumisharjoituksesta valmistetaan ohjeet (Liite 26) Ankkurin koululle Soteekin työntekijää varten.

5.5 Resurssit

Resursseilla määritellään toimenpiteiden toteuttamiseen tarvittava henkilötyö ja muut voimavarat. Resurssit voidaan jakaa esimerkiksi henkilötyöhön, materiaaleihin, materiaaleihin, ostopalveluihin, yleiskustannuksiin ja muihin kustannuksiin. Henkilötyöllä tarkoitetaan suunnittelun, toteutuksen ja valvonnan edellyttämä asiantuntijatyö ja avustava työ. Opinnäytetyöntekijät ovat itse projektin suurin henkilöstöresurssi, sillä he suunnittelevat, koordinoivat, toteuttavat ja arvioivat toimintapäivät. Soteekin sai-

raanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat toimivat opinnäytetyöskentelijöiden apuna toimintapäivien toteutuksessa. Yleiskustannukset koostuvat muun muassa hallinnoinnista ja tiloista. (Silfverberg 2007, 89)

Kohdekouluilta on saatu käyttöön kustannuksitta tilat toimintapäiviä varten. WinNovan tiloissa on kaksi isoa luokkahuonetta. Toisessa huoneessa on muun muassa videotykki, cd-soitin, televisio sekä PowerPoint-esitys mahdollisuus. Käytettävissä on myös neuvotteluhuone sekä yksi pienempi luokkahuone. Lyseossa käytettävissä on liikuntasali, jonka saa puolitettua verholla, lisäksi jumppapatjoja on saatavilla liikuntasalin varastosta. Muut tarvittavat tilat sijaitsevat Lyseon yhteydessä toimivassa kansalaisopistossa. Raumanmeren peruskoulussa on iso juhlasali, jonka saa jaettua väliverhoilla kolmeen osaan. Auditoriossa on videotykki ja PowerPoint-esitys mahdollisuus. Koululla on tilava aula ensimmäisessä kerroksessa sekä pienempi aula toisessa kerroksessa. Uotilanrinteen peruskoulussa on iso liikuntasali. Auditoriossa on tilaa 150 henkilölle. Kolmannessa kerroksessa on iso aula samoin kuin ensimmäisessä kerroksesta löytyy isohko naulakkotila. Ankkurin koulu toimii tällä hetkellä väliaikaisissa tiloissa kahdessa parakkirakennuksessa, joten tilat eivät ole kovin suuret. Käytössä on kaksi suurta luokkaa sekä kolme pienempää luokkaa. Koululla on televisio sekä cd-soitin. Jumppapatjoja koululla ei ole, joten ne lainataan opinnäytetyöntekijöiden toimesta Satakunnan ammattikorkeakoululta.

Projektin resurssisuunnitteluun kuuluu tulo- ja menoarvion laadinta. Kustannusarvio laaditaan toiminta- ja henkilöstöresurssisuunnitelmien perusteella. Ihmisten tekemä työ on projektin suurin menoerä. Kustannusarviota pitää projektin edetessä tarkistaa ja tarkentaa tarpeen mukaan. Periaatteena kustannusarvion laadinnassa on, että kaikki tärkeimmät kustannuserät jaotellaan omiin kustannuslajeihinsa. Kustannuslajeilla määritellään kustannusten tyyppi, kuten muun muassa henkilöstön palkat, kopiointikulut, materiaalikulut ja matkustuskulut. Osa rahoittajista tukee pelkästään työn palkkakuluja. (Heikkilä & Jokinen 2008, 83–84)

Unta Palloon -projektin rahoittajana toimii Rauman koulutoimi, joka rahoittaa Soteekin työntekijöiden palkkakulut. Muut kustannukset opinnäytetyöntekijät maksavat itse. Soteekin henkilöstön palkkakuluiksi ja matkustuskuluiksi arvioidaan 200 euroa.

Materiaali-, matkustus-, sekä kopiointikuluihin arvioidaan tarvittavan yhteensä 90 euroa.

5.6 Riskit

Ennen kehittämishankkeen käynnistämistä on tärkeää käydä läpi mahdolliset riskit. Riskillä tarkoitetaan ei-toivotun tai vahingollisen tapahtuman mahdollisuutta. Hankkeen onnistumiseksi on hyvä tehdä etukäteen suunnitelma riskien hallitsemiseksi. Riskien hallinta sisältää riskianalyysin ja toimenpidesuunnitelman riskien todentumisen varalta. Riskien tunnistaminen vaatii täsmällistä seuranta, jotta riskien toteutuminen voidaan tunnistaa riittävän ajoissa ja oikaisevat toimenpiteet ehtivät vaikuttamaan. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 80; Kettunen 2009, 122)

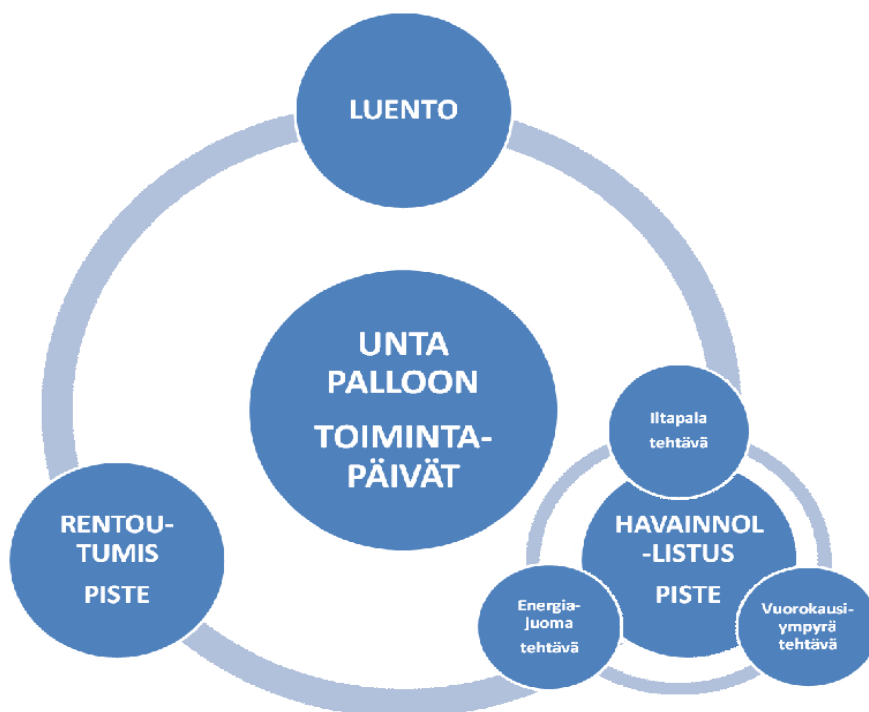
Suurimpana ja todennäköisimpänä riskinä tässä projektissa ovat toimintapäivien aikataulun pitämättömyys ja tehtävapisteen kierron toimimattomuus. Kiertoa tukemaan laaditaan oppilaille, opettajille ja Soteekin työntekijöille kiertojärjestys, josta selviää aikataulu, tehtäväpiste ja tehtäväpisteen sijainti. Tehtävapisteen ohjaajien tarve arvioidaan tarkasti, jotta Soteekin henkilöstö on riittävä. Heidän osaamistaan lisätään koulutuksen avulla. Koulujen PowerPoint- ja musiikkilaitteistojen toimivuus ja muu tarvittava välineistö käydään tarkistamassa kouluilla vielä muutamaa viikkoa ennen Unta palloon -toimintapäiviä. PowerPoint-esitys nuoren nukkumisesta kopioidaan varmuuden vuoksi vielä kalvoille. Rentoutusharjoitusten onnistumisen varmistamiseksi lainataan hyvissä ajoin erilaisia rentoutus cd-levyjä kirjastosta ja jumppamattoja varaudutaan lainaamaan lisää.

5.7 Arviointisuunnitelma

Arviointisuunnitelma tehdään, jotta arvioinnista tulisi kiinteä osa projektia. Sen vuoksi arviointisuunnitelma on syytä tehdä heti projektin alussa. Arviointisuunnitelmassa pohditaan mitä, miksi ja miten projektia arvioidaan. Jotta arviointisuunnitelman tekeminen on mahdollista, on tunnettava tekeillä oleva projekti hyvin. Arviointisuunnitelma voi elää projektin mukana; sitä voi tarkentaa ja siihen voi tehdä muu-

toksia projektin edetessä. (Aalto-Kallio, Saikkonen, Koskinen-Ollonqvist 2009, 9, 44, 55)

Tehtävapisteen sisällöstä neuvotellaan Oppipolku työryhmän ja Soteekin henkilökunnan kanssa. Projektipäiväkirjaa pidetään itse- ja projektikulun arvioinnin tukena. Oppilaat arvioivat Unta palloon -toimintapäivien tavoitteiden toteutumista heille laaditulla arviointilomakkeella (Liite 27). Toimintapäivien toteutuksesta, käytännön järjestelyistä ja tuotoksesta pyydetään vapaamuotoista palautetta toimintapäiviin osallistuvilta opettajilta ja Soteekin henkilökunnalta. Soteekin henkilökunnalta pyydetään vapaamuotoista havainnointia toimintapäivien kulusta, sujuvuudesta ja oppilaiden kiinnostuksesta tehtäviä kohtaan. Palautetta Soteekin henkilökunnalta pyydetään myös koulutusmateriaalin ja koulutuksen sekä yhteyden saannista opinnäytetyöntekijöihin tarvittaessa. Opinnäytetyöntekijät arvioivat myös itse tavoitteiden toteutumista muun muassa osallistumalla toimintapäivien toteutukseen eri tehtävapistissä.



Kuvio 1: Unta palloon -toimintapäivien sisältö.

6 TOTEUTUS

Projektin toteutusta on kaikki se toiminta, joka kohdistuu suoranaisesti projektin lopputuloksen aikaansaamiseen. Projektin toteutuksessa mukana olevien ihmisten osamisesta riippuu hyvin paljon se, miten toteutus onnistuu. (Ruuska 2006, 34 - 35)

6.1 Unta palloon -toimintapäivät

Neuvottelut Soteekin kanssa aloitettiin helmikuussa 2011. Tällöin keskusteltiin henkilöstön määrästä ja henkilökustannuksista. Soteekin kanssa sovittiin palaveriaika, jonne toinen opinnäytetyöntekijöistä osallistui. Palaveriin ei tehtävästä vastannut henkilö kuitenkaan osallistunut sovitusta ajasta huolimatta. Henkilöstön riittävydestä käytiin keväällä useita neuvotteluja. Soteekin henkilökunnan koulutusta varten oli varattu heidän kalenteristaan kolme ajankohtaa: 18.4., 19.4., ja 20.4.2011 kello 14 - 16 välillä. Ankkurin koululla järjestettäviä toimintapäiviä varten varattiin myöhempi koulutusajankohta 19.5. ja 25.5.2011 kello 14 - 16, koska Soteekin henkilökunta ehti välillä vaihtua. Koulutuksessa huomioitiin Ankkurin koulun erityistarpeet ja asioiden yksinkertaistamista korostettiin. Ensimmäisellä koulutuskäynnillä opinnäytetyöntekijät kävivät paikalla Soteekissa perehdyttämässä henkilökuntaa tehtävään. Tällöin paikalla oli vain yksi toimintapäiviin osallistuva henkilö, joka oli nimetty tehtävään. Seuraavat koulutuskäynnit opinnäytetyöntekijät näkivät parhaaksi järjestää etäkoulutuksena sähköpostin välityksellä ja koulutusmateriaalin (Liite 28) valmistamisella Soteekin käyttöön. Lisäksi Soteekin henkilökunta sai olla opinnäytetyöntekijöihin aina puhelimella yhteydessä, kun oli tarpeen.

Oppipolkutyöryhmän kanssa sovittiin kokousajankohta 25.3.2011, jossa opinnäytetyöntekijät kävivät esittelemässä alustavasti suunnitteluseminaarityön ja tehtävapisteidensä sisältöä. Oppipolkutyöryhmältä saatiin myös vinkkejä ja ideoita käytännön toimintapisteidensä toteutukseen. Samalla kysyttiin mahdollista rahoitusta materiaalin tuottamista varten, jota ei kuitenkaan myönnetty.

Kohdekoulujen opinto-ohjaajien kanssa sovittiin tapaamiset kouluilla tammikuussa 2011. Samalla tapaamiskerralla kartoitettiin koulujen tilat ja laitteet sekä sovittiin toimintapäivien ajankohta. Kaikille kouluille valmistettiin alustavat Unta palloon -toimintapäivien kiertojärjestykset, joita tarkennettiin yhteistyössä koulujen rehtoreiden ja opinto-ohjaajien kanssa.

Toinen opinnäytetyöntekijöistä otti projektin johtajuuden ja huolehti enemmän asioiden organisoinnista, kuten aikataulutuksesta ja siinä pysymisestä, tiedottamisesta, tehtävien jaosta ja palautteiden pyytämisestä toimintapäivien jälkeen. Toinen opinnäytetyöntekijä vastasi enemmän tehtävapisteen materiaalin tuottamisesta ja hankinnasta sekä palautelomakkeiden vastausten analysoinnista. Vastuualueet pyrittiin jakamaan tasapuolisesti ja tehtäviä delegoitiin toinen toiselle. Palavereja pidettiin tarvittaessa kevään aikana ja työtä tehtiin sekä yhdessä että erikseen.

Lyseon Unta palloon toimintapäivät järjestettiin 28.4.2011 kello 8 - 11 välisenä aikana. Lyseon koulun tilat ovat ahtaat, joten tilat varattiin samassa rakennuksessa sijaitsevasta Rauman kansalaisopistosta. Kansalaisopiston tilat käytiin laittamassa kuntoon ja testaamassa laitteiden toimivuus edellisenä iltana ja harjoiteltiin luentoa ja rentoutusta. Laitteita ei pystytty testaamaan toisessa luentotilassa, koska tilat olivat varattuja. Tästä koituikin pieniä ongelmia PowerPoint -esityksen kanssa. Toimintapäivien toteutuksessa työnjako oli seuraava: kolme Soteekin työntekijää ohjasi oppilaita havainnollistamispisteellä energiajuoma-, vuorokausiympyrä- ja iltapalatehtävissä ja yksi Soteekin työntekijä piti luennon nuoren nukkumisesta. Toinen opinnäytetyöntekijä piti samaa aikaa luentoa eri luokassa. Rentoutumisharjoituksia ohjasi toinen opinnäytetyöntekijöistä. Toimintapisteen kierron jälkeen oppilaat ohjattiin täyttämään palautelomake erillisessä tilassa oleville palautepisteille. Lyseossa palautteiden antaminen ei ollut valvottua, minkä vuoksi palautteita ei välttämättä saatu kaikilta oppilailta. Tästä johtuen myös tyhjiä ja sutattuja palautelomakkeita oli palaute-laatikossa enemmän. Aikataulussa pysyttiin melko hyvin. Havainnollistuspisteellä syntyi ajoittain odottelua, mutta Soteekin työntekijät ohjasivat joustavasti ryhmiä etenemään tehtävissään ja suurta ruuhkaa ei päässyt syntymään. Lisäksi Soteekin luennoitsija oli poistumassa paikalta ensimmäisen luennon pitämisen jälkeen, koska tieto toimintapäivien tehtävänjaosta ja aikataulusta ei ollut ilmeisesti kulkenut Soteekissa tarpeeksi hyvin.

WinNovan toimintapäivät järjestettiin 29.4.2011 kello 9-11 välisenä aikana. Alustavasti koulusta oli varattuna kaksi luokkahuonetta ja neuvottelutila. Varauksesta huolimatta toimintapäivien toteutukseen olikin käytettävissä vain yksi iso luokkahuone, jossa opinnäytetyöntekijät kahdestaan toteuttivat koko toimintapäivän. Luokkahuoneen järjestäminen oli haasteellista, koska tilaa oli liian vähän. Päivä aloitettiin luennoilla, jonka jälkeen tehtiin havainnollistuspisteiden tehtävät. Lopuksi pidettiin rentoutumisharjoitukset, joiden pitäminen oli haasteellista tilanahtauden vuoksi. Aikataulu piti, mutta tieto toimintapäivän ajankohdasta ei ollut kulkenut englannin opettajalle, joka oli tulossa pitämään englannintuntia kesken toimintapäivän. Opettaja joutui odottamaan toimintapäivän päättymistä. Oppilaita pyydettiin täyttämään palautelomake toimintapäivän päätteeksi ja lisäksi opettaja pyysi myöhemmin oppilailta vapaamuotoista palautetta toimintapäivästä. Opettaja teki yhteenvedon palautteista ja lähetti sen opinnäytetyöntekijöille. Tässä koulussa oppilaille jaettiin Panimoliiton julkaisema ”Juotavaa energiaa”-esite (Liite 29).

Raumanmeren peruskoulussa toimintapäivä järjestettiin 3.5.2011 kello 10-13 välisenä aikana. Työnjako koululla oli seuraavanlainen: Toinen opinnäytetyöntekijöistä piti kaikki päivän luennot, toinen opinnäytetyöntekijä vastasi rentoutumispisteestä ja Soteekin kolme työntekijää vastasi havainnollistuspisteestä. Koulussa vietettiin toimintapäivien kanssa samaan aikaan tanssiviikkoa, jonka vuoksi rentoutumisharjoitusten ohjaaminen häiriintyi. Musiikki ja askeleet aiheuttivat paljon meteliä. Raumanmeren koulussa aikataulu ei pitänyt havainnollistuspisteellä, koska se venyi lähes 45 minuutin mittaiseksi. Tästä johtuen joustettiin rentoutumispisteeseen ja luentoön käytetystä ajasta. Palautteen antaminen tapahtui jokaisen ryhmän viimeisellä toimintapisteellä valvotusti.

Unta palloon -toimintapäivä järjestettiin 4.5.2011 kello 10-13 Uotilanrinteen perusperuskoulussa. Tähän toimintapäivään osallistui kolme työntekijää Soteekista Porin toimipisteestä sekä yksi Soteekin työntekijä Rauman toimipisteestä. Työnjako tapahtui niin, että toinen opinnäytetyöntekijöistä oli havainnollistuspisteellä ohjaamassa vuorokausiympyrätehtävän tekemisessä ja toinen opinnäytetyöntekijä ohjasi rentoutumispisteiden harjoituksia. Kolme Soteekin työntekijää ohjasi havainnollistuspisteellä tehtäviä ja yksi piti luentoa. Luento kesti suunniteltua lyhyemmän ajan, noin 15 mi-

nuuttia yhtä luentoa kohden. Tämä aiheutti jonottamista muille tehtävapisteeille. Rentoutumispisteellä käytetystä ajasta joustettiin tämän vuoksi. Ongelmaksi koitui rentoutumispisteen sijainti, koska tila oli ruokalan vieressä. Näin ollen ruokailun aiheuttamat äänet häiritsivät rentoutumispisteen ohjaamista. Hyvänä asiana koettiin, että Soteekilta saatiin tälle koululle yksi työntekijä enemmän. Palautteen antaminen tapahtui jokaisen ryhmän viimeisellä pisteellä valvotusti.

Ajankohta Ankkurin koulussa järjestettyyn toimintapäivään oli 26.5.2011 kello 13-15. Opinnäytetyöntekijöiden lisäksi kouluun saatiin kaksi Soteekin työntekijää, joista toinen ohjasi rentoutumisharjoituksia ja toinen oli ohjaamassa oppilaita havainnollistuspisteellä energiajuomatehtävässä. Toinen opinnäytetyöntekijöistä piti luennon ja toinen ohjasi oppilaita vuorokausiympyrätehtävässä. Tässä koulussa iltapalatehtävä jätettiin kokonaan pois. Toimintapäivän aikataulu piti hyvin paikkansa, paitsi rentoutumisharjoitukset venyivät hieman. Myös tässä koulussa jaettiin Panimoliiton julkaisema ”Juotavaa energiaa”-esite, koska tässä koulussa toivottiin tämän esitteen tilaamista ja jakamista. Palautelomakkeet jaettiin oppilaille päivän päätteeksi ja tilanne tapahtui valvotusti.

Kuva 1: Unta palloon -toimintapäivien havainnollistamispuolella Rauman kansalaisopiston taideluokassa.



7 ARVIOINTI

Arviointi on tapa saada tietoa siitä, miten hankkeissa on toimittu, millaisia tavoitteita on saavutettu, millaisiin vaikutuksiin ja tuloksiin on päästy sekä miten tehokasta projektityöskentely on ollut. Toiminnallisessa opinnäytetyössä arvioinnin tärkein osa on tavoitteiden saavuttamisen arviointi. Arvioinnin ei tulisi jäädä subjektiiviseksi, joten palautetta olisi hyvä kerätä myös kohderyhmältä. Tavoitteiden osalta tulisi pohtia, mitkä tavoitteet jäivät saavuttamatta, miksi näin kävi sekä mitä tavoitteita mahdollisesti muutettiin projektin aikana ja miksi. Tärkeää on arvioida myös työn toteutustapaa. Tähän kuuluu arviointi keinoista, joita tavoitteiden saavuttamiseksi ja aineiston keräämiseksi on käytetty sekä käytännön järjestelyiden onnistuminen tapahtuman järjestämisessä. Toteutustavan arviointiin kuuluu myös sisällön tuottamiseen käytettyjen materiaalien arviointi. Toteutustapaa voidaan arvioida pohtimalla olivatko keinot, joita käytettiin tavoitteiden saavuttamiseen hyvät. Käytännön järjestelyiden onnistumisen pohtiminen on myös oleellista arvioinnin kannalta. Arvioinnista on projektissa monenlaista hyötyä. Se auttaa oppimaan virheistä, on hyödyksi tulevissa projekteissa, jäsentää projektia sekä jämäköittää työtötta. Se myös lisää uskottavuutta eri sidosryhmiin, sillä se tekee hankkeen läpinäkyväksi eli se auttaa näkemään, mitä projekti sisältää. Arvioinnissa on hyvä huomioida ja arvioida mahdollisia epäonnistumisia sekä pohtia, mistä ne johtuivat. (Heikkilä & Jokinen 2008, 88; Hyttinen 2006, 13, 19, 28, 30; Sirola & Salminen 2002, 266, 267; Vilkka & Airaksinen 2003, 154, 155, 157, 158, 161)

7.1 Projektin kulku, eteneminen ja toteutus

Projektiin liittyvään kirjallisuuteen perehtyminen aloitettiin hyvissä ajoin. Tällä ajateltiin olevan merkitystä koko projektin hallinnan kannalta. Itse projektisuunnitelman tekemiselle olisi pitänyt varata kuitenkin enemmän aikaa; hyvin suunniteltu on aina puoliksi tehty. Projektikirjallisuudesta olisi pitänyt valita yksi hyvä lähde. Monien eri lähteiden selailu teki projektisuunnitelmasta epä johdonmukaisen ja sekoitti opinnäytetyöntekijöiden ajatuksia. Projektisuunnitelmaan jouduttiin tekemään monia muutoksia vielä suunnitteluseminaarin pidon jälkeen ja tämä koettiin lisäpaineita ja kii-

rettä tuovana seikkana. Projekti oli laajuudeltaan liian suuri kahdelle opinnäytetyöntekijälle. Olisi pitänyt saada lisää henkilökuntaa toimintapäiviä järjestämään tai osallistuvien koulujen määrää olisi voinut pienentää. Rajaamalla työ paremmin olisi vältetty projektin liialliselta laajenemiselta. Aivan projektin aluksi olisi pitänyt selvittää Soteekin työntekijöiden tarkka määrä ja palvelun laatu, jotka Soteekki muilta töiltään Unta palloon -toimintapäiviin pystyi varaamaan. Opinnäytetyön tekijät olettivat saavansa apua Soteekilta myös materiaalien tuottamiseen, mutta he pystyivät tarjoamaan työntekijöitä vain toimintapisteitä ohjaamaan. Vasta Soteekin työntekijöiden tarkan lukumäärän selvittyä olisi pitänyt olla yhteydessä kouluihin ja tiedustella heidän toiveitaan ja ajankohtaa toimintapäivän toteuttamiseksi. Päivien suunnitelmat jouduttiin tekemään montaa kertaa uudestaan, koska Soteekin työntekijöitä ei saatu alkuperäisen suunnitelman mukaan riittävästi. Tästä syystä yhden luokan kiertoajaksi toimintapisteillä tuli aikaisemman kolmen tunnin suunnitelman sijasta vain puolitoistuntia. Koulujen tilojen sekä muiden resurssien, kuten laitteiden saaminen käyttöön toimintapäiviä varten ei alustavista varauksista huolimatta sujunut ongelmitta. Asiat pyrittiin varmistamaan joka koululta vielä muutamaa päivää ennen toimintapäiviä ja tämä pelastikin Unta palloon -toimintapäivät monelta eri käytännön ongelmalta. Itse tehtävapisteen sisällön suunnittelu vei valtavasti aikaa ja vaati luovaa ajattelukykyä sekä innovatiivisuutta ja päätöksentekotaitoja. Yhteistyökumppaneita oli monia ja oli oltava järjestelmällinen, jotta pystyi pitämään kaikki ohjat käsissään. Yhteistyön sujuvuudesta huolehtiminen tuntui välillä melko haastavalta, mutta asioista saatiin aina sovittua yhteisymmärryksessä. Eri yhteistyökumppaneiden toiveita kuunneltiin sekä kaikki muutokset saatiin organisoitua tavalla tai toisella. Henkilökohtaisilla tapaamisilla, puhelinkeskusteluilla ja sähköpostin välityksellä varmistettiin yhteistyön sujuvuus eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Olimme varsinkin Soteekin käytettävissä aina kun tarve vaati ja panostimme tiedon antoon ja asioiden selvittelyyn ja ohjaukseen.

Unta Palloon -toimintapäiviin valmistautumiselle varattiin riittävästi aikaa yhteistyökumppani Soteekin kalenterista jo helmikuussa 2011. Rauman opetustoimi maksoi Soteekin henkilöstökulut, mutta kyselyistä huolimatta emme saaneet toimintapäivien materiaalikustannuksiin rahoitusta mistään. Resurssien puute rajasi päivän ideointia suuresti ja sisältö päädyttiin toteuttamaan lähinnä kuvallisen materiaalin puitteissa. Avuksi saatiin eräs painoalan yritys, joka oli suurena apuna värillisen kuvamateriaa-

lin ja laminoinnin tuottamisessa, mutta muitakin kustannuksia silti syntyi ja ne maksettiin opinnäytetyöntekijöiden omista varoista.

Tietynlaista sitkeyttä ja periksiantamattomuutta, sekä toisaalta nöyryyttä koko projektin läpi vieminen opinnäytetyöntekijöiltä vaati. Projektin aikana ilmeni monenlaisia epävarmuustekijöitä niin lupien saamisessa, työntekijöiden riittävydessä kuin tehtävapisteen suunnittelun ja koulujen kiertojärjestystenkin suhteen. Opinnäytetyöntekijöiden keskinäisiin palavereihin olisi pitänyt panostaa enemmän kuten myös työnjakoon ja siitä sopimiseen. Toisaalta ajoittainen epävarmuus edellä mainituista tekijöistä johtuen haittasi järjestelmällistä työskentelytapaa. Työtä tehtiin sitä mukaa, kun se kullekin opinnäytetyöntekijälle eteen tuli. Projektikirjallisuudesta esiin nouseva huolellisen suunnittelun merkitys tiedostettiin. Näin osattiin ennakoida projektin etenemiseen vaikuttavia tekijöitä. Kyseessä oli kuitenkin ensimmäinen projekti kummallekin opinnäytetyöntekijälle ja reilu kuukausi ennen Unta Palloon päiviä jouduttiin tekemään ennakoimattomia lisätoimia ja ne aiheuttivat lisäpainetta ja kiirettä. Aikataulussa pysyminen vaati asioiden huolellista ennakoimista ja suunnitelmallisuutta. Projektipäiväkirja (Liite 30) oli hyvin vapaamuotoinen, ja sen liittäminen kokonaisuudessaan tähän työhön olisi ollut mahdotonta. Päiväkirja toimi kuitenkin oivallisena apuvälineenä tehdyn työn ja asioiden kirjaamisen ja muistiinpanojen tekemiselle.

Toimintapäivän arvioinnissa käytettiin havainnointia kyselyn tukena. Havainnointi oli vapaamuotoista. Havainnot tekivät kaikki ohjaajat, jotka olivat mukana kulloisessakin koulussa ja toimintapisteessä. Ohjaajia pyydettiin havainnoimaan tilanteita ja kertomaan tekemistään havainnoista. Havainnoinnin perusteella vuorokausiympyrätehtävissä huolestuttavan monella nuorella tietokoneella ja viihdemedian ääressä kului aikaa jopa 6 tuntia päivässä. Ruutu-aikaa olikin melko paljon kahdeksaluokkalaissilla ja suositusruutu-aika 2 tuntia ylittyi monella. Monet nuoret kertoivat, että tietokone on melkein koko illan auki ja siellä tulee käytyä vähän väliä. Etenkin facebookissa vietettiin aikaa. Tietokoneella ajan viettäminen tuntui lykkäävän nukkumamenoaikaa. Unen määrä jäi osalla kahdeksaluokkalaissista liian vähäiseksi eli alle kahdeksaan tuntiin yössä. Moni meni nukkumaan vasta kello 24, osa sen jälkeenkin kello yhdeltä tai jopa kolmelta aamuyöllä. Harva kahdeksaluokkalainen söi säännöllisesti; ateriat olivat epäsäännölliset ja kouluruokailu jätettiin väliin. Kouluruo-

an väliin jättämisen syyksi kerrottiin muun muassa, että kouluruoka on paha tai jopa ettei uskalleta syödä kouluruokaa sen sisältämien lisäaineiden vuoksi, joista mediassa on puhuttu. Osa kahdeksasluokkalaisista kertoi, että saa "kunnan ruokaa", jos jaksaa itse keittää itselleen makaronia tai nuudelia tai jos menee hampurilaisravintolaan syömään. Osa taas viettää kavereiden kanssa illan kaupungilla ja käy sitten syömässä kavereiden kanssa pizzaa, kebabia tai muuta vastaavaa iltapalaksi. Iltapalan ennen nukkumaanmenoa söi suurin osa. Eräät nuoret eivät syöneet päivän aikana oikein mitään kunnollista ruokaa. Melko paljon vaikutti se, tekevätkö vanhemmat ruuan ja onko perheessä säännölliset ruoka-ajat. Jotkut joivat energiajuomia ja kahvia, jotta jaksavat koulussa. Näillä oppilailla uniaika oli lyhyt eivätkä he ehdi syömään aamulla tai muutenkaan kunnolla päivän aikana. Liikunnan harrastaminen nuorten keskuudessa vaihteli paljon. Osa harrasti paljon liikuntaa päivän aikana. Osa kulkee kouluun auton kyydissä eikä harrasta mitään liikuntaa. Osa sanoi, että kavereiden kanssa tulee ”hengailtua” kaupungilla ja siellä liikuttua paikasta toiseen kävellen ja pyörällä. Joillakin liikunnan harrastus jäi koulumatkoihin.

Energiajuomapiste näytti herättävän monen kiinnostuksen ja sitä pidettiin eniten kiehtovana. Monet oppilaat hämmästyivät, kun näytettiin sokerinpaloja ja kerrottiin, kuinka paljon mikäkin juoma sisälsi sokeria. Nuorten oli vaikea ymmärtää kuulemiin energiajuomien ravintoarvoja, esimerkiksi kuinka paljon kofeiinia tai energiaa on juomissa. Esimerkkien ja havainnollistamisen avulla nuoret oivalsivat paremmin. Monet nuoret kertoivat, että juovat energiajuomia niiden maun vuoksi. Osa ei osannut kertoa syytä energiajuomien juomiselleen. Osalle oppilaista äiti tai isä osti energiajuomia, osa käytti omat rahansa niihin. Energiajuomapisteelle oli tuotu ylimääräisen ajan varalle myös E-koodiavain, jota olisi mahdollisesti voinut tutkia. Aika oli kuitenkin hyvin rajallinen eikä riittänyt e-koodien tutkimiseen. Ainoastaan WinNovan opiskelijat ehdivät tutkia energiajuomien lisäaineita ja olivat niistä kiinnostuneita.

Terveellinen unta edistävä iltapalapiste koettiin vähän liian helpoksi ja ryhmät suorittivat tehtävän melko nopeasti. Pisteestä kestoja pyrittiin pitkittämään erilaisilla lisäkysymyksillä ja herättelyillä oppilaiden ruokailutottumusten suhteen. Joillakin ryhmillä tehtävä meni vähän pelleilyksi ja valittiin tahallaan epäterveelliset vaihtoehdot. Tästä voi päätellä, että oppilailla oli hyvin hallussa tieto terveellisistä iltapalavaihtoehdois-

ta. Jotkut oppilaat osasivat yhdistää tietojaan myös luennolla esitettyihin proteiinipitoisiin iltapalasuosituksiin.

Luennolla esiintyi ajoittain hieman hälinää ja rauhattomuutta. Niissä kouluissa, joissa luento pidettiin suurissa ryhmissä, esiintyi enemmän hälinää, eikä keskustelua tai paripohdintoja saatu aikaan juuri ollenkaan. Pienemmissä ryhmissä keskustelua syntyi myös alkoholin käytöstä ja siitä, kuinka helposti sitä on saatavissa. Monet kertoivat juovansa energiajuomia niiden edullisuuden ja maun vuoksi. Joidenkin koulujen kohdalla tuli esiin, että esimerkiksi ravitsemusasiat tuntuivat olevan oppilaille läpikotaisin tuttuja ja luennolla nukuttiin. Niissä kouluissa, joissa luennon pitäminen onnistui pienemmissä ryhmissä, esiintyi selvästi enemmän keskustelua ja esitettiin aktiivisesti kysymyksiäkin. PowerPoint-laitteiden kanssa tuli ongelmia joissakin kouluissa. Esitys ei näkynyt kunnolla tai laitteet sammuiivat kesken esityksen, vaikka laitteet käytiin etukäteen katsomassa ja yhteensopivuus varmistamassa. Esitykset saatiin kuitenkin joka koulussa pidettyä ja ymmärrystä ja apua teknisiä ongelmia kohtaan löytyi. Koulukohtaisiin terveystiedon opetuksen sisältöihin olisi voinut perehtyä ennalta ja valmistaa ravitsemusaiheet enemmän yläkoulujen tarpeiden mukaisiksi. Resursseja tähän selvitystyöhön olisi kuitenkin vaadittu enemmän kuin mitä oli käytettävissä. Luento oli lisäksi mahdutettava melko paljon asiaa puolen tunnin sisään, jotta opinnäytetyön tavoitteisiin päästäisiin. Kohderyhmää oli vaikea innostaa osallistumaan, mikä varmastikin liittyi osaksi murrosikään liittyvään tyypilliseen käyttäytymiseen. Koko toimintapäivän haasteellisimmat osuudet olivat rentoutumistuokion ja luennon pitäminen kohderyhmän ikään liittyvän levottomuuden vuoksi.

Rentoutumispisteessä oppilaiden keskittyminen rentoutusharjoituksiin vaihteli paljon kouluittain ja luokittain. Tilojen koko vaihteli eri kouluissa; pienemmissä tiloissa oli helpompi pitää rentoutusharjoituksia, koska tällöin sai paremmin tunteen tilanteen hallinnasta. Oppilaat eivät päässeet liian kauas salin perälle ja ohjaajan ääni kuului paremmin. Vuorovaikutus oli helpompaa pienissä tiloissa ja pienemmissä ryhmissä. Pienissä kouluissa käytettävissä oli tavalliset luokkahuoneet. Näiden tilojen ongelmana oli kuitenkin ahtaus, koska pulpetit veivät suuren osan tilasta. Näin ollen tilaa jumppamatoille oli hyvin vähän. Suurimmassa osassa isoja kouluja käytössä oli liikuntasali, joka soveltui hyvin rentoutumispistettä varten. Toisaalta oppilaiden oli isoissa tiloissa helpompi ”karata” tilan perälle. Ensimmäisten rentoutumistilanteiden

jälkeen havaittiin, että olisi parempi laittaa matot valmiiksi tietynlaisesti lattialle, jotta oppilaat eivät hajaantuisi. Isoissa tiloissa tämä helpotti selvästi tilanteen vetämistä. Jos kaikki oppilaat valitsivat paikkansa aivan tilan perältä, meni myös ohjaaja heitä lähemmäksi. Lisäksi viimeisessä isossa koulussa tehtiin niin, että vierekkäin oli aina vuorotellen tyttö ja poika. Rentoutumispisteellä ongelmaksi koitui rauhaton ympäristö. Lisäksi ohjattavan ryhmän koko oli tällaiseen tilanteeseen liian suuri ja kohde-ryhmä kokemattomalle ohjaajalle haastava. Ohjaustaidot kehittyivät useiden toistokertojen myötä ja ohjaaminen tuntui kerta kerralta helpommalta. Oli myös helpompi keskittyä havainnoimaan oppilaita ja ryhmän toimintaa sekä rauhoittelemaan rauhatomia oppilaita. Opettajat olivat pääasiallisesti mukana eri pisteillä, mikä auttoi oppilaiden kurinpidossa. Rentoutumispisteen ohjaaja teki edessä liikkeitä malliksi, joten oppilaiden oli helpompi seurata harjoitusten kulkua. Ensimmäisten luokkien jälkeen harjoituksia pystyi muuttamaan helposti, koska oli jo oppinut ja sisäistänyt harjoitusten sisällön. Tällöin oli myös jo huomannut, mitkä liikkeet ja mitkä harjoitukset toimivat ja mitkä eivät. Hengitysharjoituksia ei kannattanut tehdä liian pitkään, koska tällöin oppilaiden keskittyminen herpaantui ja jutustelu alkoi. Venyttelyosuus sujui hyvin lähes kaikilta ja tähän oppilaat keskittyivät hyvin. Osittain tämä saattaa johtua siitä, että oltiin istuma-asennossa ja valot olivat päällä. Makuulle mentäessä ja valoja himmennettäessä alkoi usein puheensorina. Musiikki puhutteli oppilaita; yksi taustalla soivista kappaleista oli joidenkin oppilaiden mielestä pelottava eikä helpottanut rentoutumista.

Havainnollistamispisteellä jotkin ryhmät joutuivat jonkin verran odottelemaan, koska tämä oli selvästi aikaa vievin piste ja tähän olisi tarvittu paljon enemmän aikaa käytettäväksi. Tämä johtui osittain myös siitä, että Soteekin henkilöstöä oli käytettävissä melko vähän ja tehtäväpisteitä jouduttiin moneen kertaan soveltamaan ja muuttamaan alkuperäisestä suunnitelmasta. Tehtäväpisteiden alkuperäisiä ideoita ei kuitenkaan haluttu hylätä ja ne ajateltiin vain yksinkertaistaa ja niihin käyttää hieman vähemmän aikaa. Tehtäväpisteiden kierto sujuikin muuten joustavasti, mutta aikataulu oli liian tiukaksi vedetty ja henkilökuntaa tehtäväpisteillä oli liian vähän. Lyseossa jotkut oppilaat olivat odottaessaan pisteelle pääsyä ehtineet vastata palautekyselyyn useankin kertaan. Ensimmäisen koulun toimintapäivän jälkeen palautteen antamisen suunniteltiin niin, että se tapahtui valvotusti.

Luennossa diojen esittäminen oli suunniteltu niin, että jokaisen dian esittämiseen muistiinpanoineen ja kysymyksineen meni noin 2 minuuttia ja täten aikataulu piti luennon osalta. Ongelmaksi joissakin kouluissa muodostui se, että Soteekin työntekijän luennointi kesti vain noin 15 minuuttia ja täten oppilaat joutuivat odottelemaan muilla pisteillä pääsyä sisään. Soteekin työntekijöiden ohjeistusta tässä asiassa olisi pitänyt lisätä.

Unta palloon -toimintapäivien jälkeen Soteekin työntekijöiltä ja koulujen yhteyshenkilöiltä pyydettiin palautetta. Palaute on tiivistetyssä muodossa, kaikilta yhteistyökumppaneilta ei saatu muuta palautetta kuin että ”hyvin meni”. Soteekin luennoitsijan mielestä luennon pitäminen meni hyvin ja hänen mielestään luentoan liittyvät materiaalit, muistiinpanot sekä vinkit kysymyksineen olivat erityisen hyviä ja ohjasivat luennoitsijaa hyvin. Hänestä oli helppo mennä luokan eteen ja puhua, kun oli selkeät ohjeet. PowerPointia nuoren nukkumisesta pidettiin asiaa konkretisoivana ja hyvin valmisteltuna. Luennon asiamäärää pidettiin sopivana, mutta kysymykset olivat liian yleisellä tasolla, joka johti oppilaiden pelleilemiseen vastauksilla. Luennosta olisi voinut tehdä vieläkin toiminnallisemman ja innostavamman. Kysymyksistä ja luennon sisällöstä olisikin voinut neuvotella etukäteen opettajien kanssa. Havainnollistamispuheen pituus oli myös sopivan mittainen sekä toiminnalliset tehtävät mielenkiintoisia ja puheen eteen tehty työ huomattiin. Lyseossa pyydettiin kopioita energiajuomamoneista, joihin lupa annettiin. Hyvänä asiana pidettiin myös sitä, että jokainen oppilas ikään kuin joutui osallistumaan ja pohtimaan aktiivisesti jokaisella toimintapisteellä. Käytännönläheisiä ja toiminnallisia tehtäviä pidettiin nuorten mielenkiintoa ylläpitävinä. Energiajuomille kaivattiin vaihtoehtoja, eli mitä vaihtoehtoisesti voisi syödä tai juoda. Rentoutustuokion ohjausta pidettiin asiantuntevana ja hyvin valmisteltuna, myös musiikki oli tunnelmallista ja hyvin valittu. Tehtävapisteiden kierron sujuvuutta pidettiin melko joustavana. Päivän suunnitelman esittelyä Oppipolku työryhmälle ja yhteydenpitoa etukäteen pidettiin hyvänä asiana. Lisäksi toimintapäivän sisältöä pidettiin monipuolisena ja hyvin suunniteltuna ja onnistuneena sekä aihetta pidettiin ajankohtaisena.

7.2 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyöntekijöiden henkilökohtaiset tavoitteet, jotka olivat työelämätaitojen kehittyminen opinnäytetyön suunnittelun, toteutuksen, organisoinnin ja arvioinnin kautta, koettiin täyttyneen hyvin. Projektin läpivieminen edellytti taitoa tulla toimeen monenlaisten ihmisten kanssa. Piti osata olla luova ja ideoida sekä soveltaa ideat käytäntöön tiettyjen rajattujen resurssien puitteissa. Päätöksenteko, suunnitelmallisuus, ennakointi, järjestelmällisyys ja asioiden organisointitaidot korostuivat myös ohjaus- ja esiintymistaidot kehittyivät huimasti. Koko projektin läpivieminen vaati myös hyvää paineensietokykyä Näiden taitojen omaamisella opinnäytetyöntekijät kokevat olevan suurta hyötyä tulevassa työelämässä.

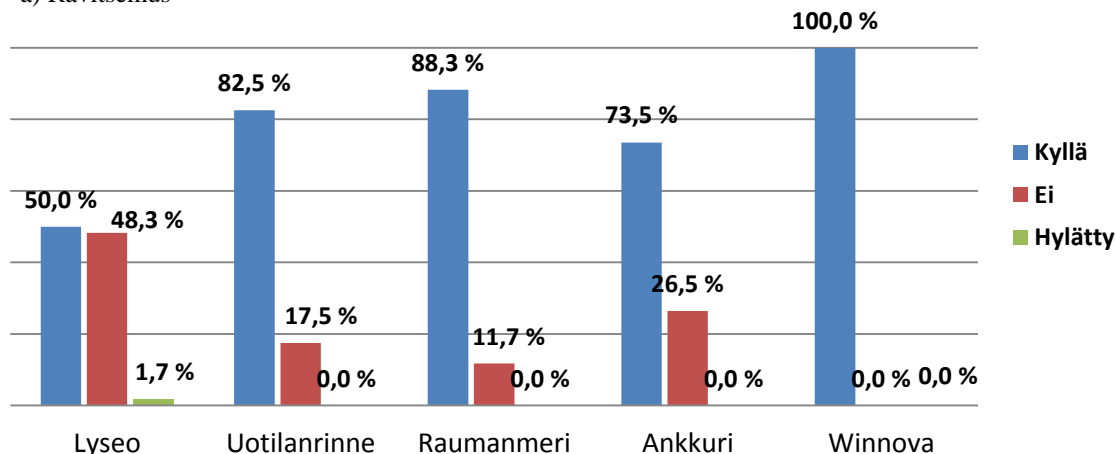
Unta palloon -toimintapäivien arviointia varten oppilailta pyydettiin palautetta kyselylomakkeella. Kysely on aineiston keräämisen tapa, jossa kysymysten muoto on vakioitu. Vakiointi tarkoittaa, että kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kyselyä voidaanakin käyttää muun muassa henkilöiden mielipiteiden selvittämiseen. Kysymykset kannattaa suunnitella huolellisesti, sillä kysymysten muoto on yksi suurimmista virheiden aiheuttajista. Suljetuissa kysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot, joista ympyröidään tai rastitetaan sopiva tai sopivat. Ne ovat tarkoituksenmukaisia silloin, kun selvästi rajatut vastausvaihtoehdot tiedetään etukäteen ja kun niitä on rajoitetusti. Jos vastausvaihtoehtoja on vain kaksi, kysymystä sanotaan dikotomiseksi. Kyselyn ajoitus kannattaa suunnitella hyvin, jotta tutkimuksen vastausprosentti ei jää sen vuoksi alhaiseksi. (Heikkilä 2008, 47, 50, 51; Vilka 2007, 28)

Unta palloon -palautekyselylomakkeen kysymykset koskivat oppilaiden tietouden lisääntymistä unta edistävästä ja haittaavista tekijöistä sekä toimintapäivien ajatuksia herätteleevyydestä. Kyselylomakkeen kysymykset asetettiin niin, että niiden avulla voitaisiin arvioida tavoitteiden saavuttamista. Lomakkeessa oli kolme kysymystä ja jokaisessa kysymyksessä 2-3 alakohtaa. Vastamiseen ei kulunut paljon aikaa, koska lomakkeen täyttäminen tapahtui rastittamalla sopiva vaihtoehto. Kysely suoritettiin anonymisti. Anonymisointi tarkoittaa henkilötunnisteiden poistamista tai niiden muuttamista tavalla, joka estää yksittäisen henkilön tunnistamista aineistosta. (Vilka

2007, 90) Vastauslomakkeet hävitettiin asianmukaisesti, kun arviointi oli suoritettu loppuun. Palautekyselyn tulokset ovat liitteessä 31.

Kuvio 2: Saitko tietoa unta edistävästä tekijästä?

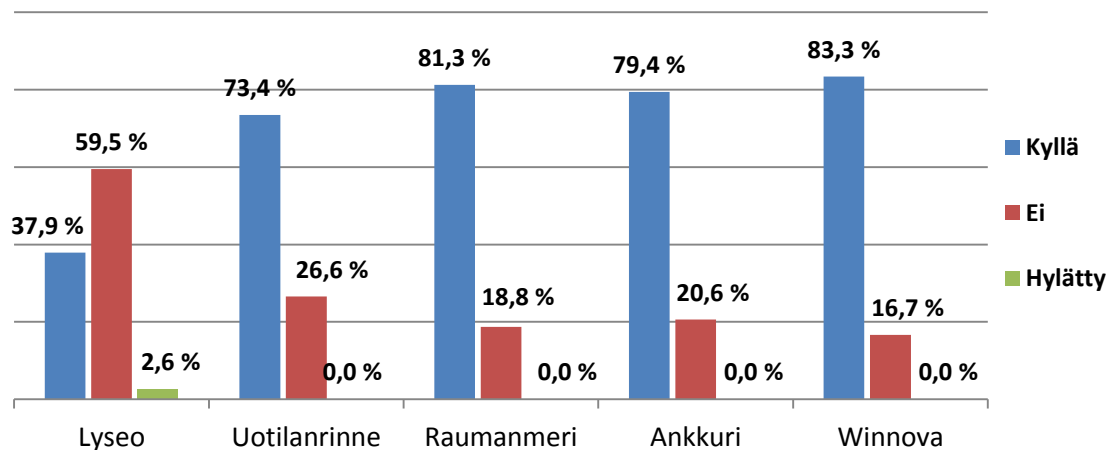
a) Ravitseminen



Ensimmäinen kyselylomakkeen kysymys oli ”Saitko tietoa unta edistävästä tekijästä” ja alakohtia olivat ravitseminen, liikunta ja rentoutuminen. Lyseolaisista noin puolet koki saaneensa tietoa ravitsemuksen unta edistävästä vaikutuksista, muissa kouluissa osuus oli noin 80 % luokkaa. Terveellisen iltapalan kokoamistehtävään käytettiin keskimäärin vähemmän aikaa kuin muihin toimintapäivän tehtäväpisteisiin. WinNovan kaikki kuusi opiskelijaa kokivat saaneen tietoa ravitsemuksen unta edistävästä vaikutuksista, mikä selittynee sillä, että ohjaus oli pisteellä yksilöllistä ja ohjaajat saivat pieneen ryhmään paremman vuorovaikutussuhteen.

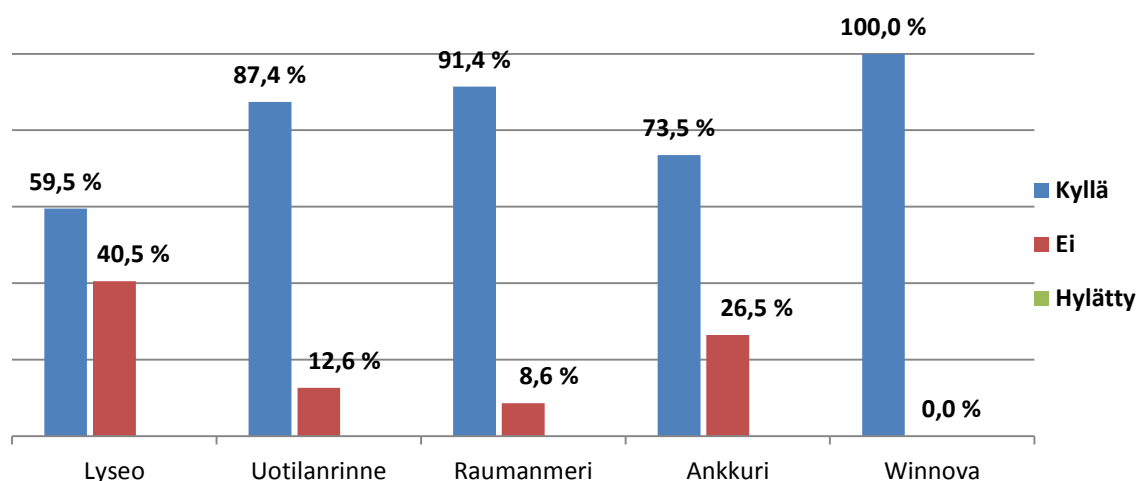
Kuvio 3: Saitko tietoa unta edistävästä tekijästä?

b) Liikunta



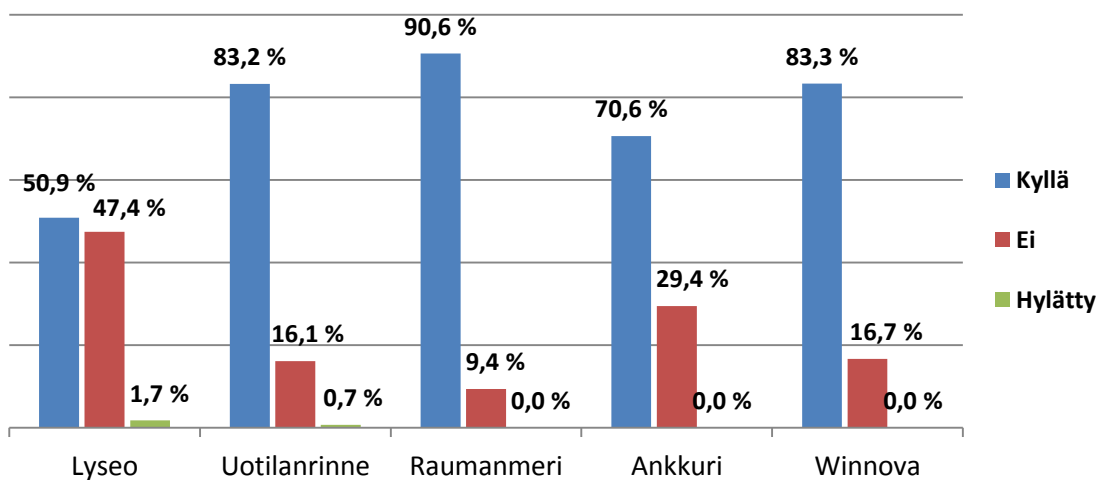
Lyseossa oppilaista alle 40 % koki saaneensa tietoa liikunnan positiivisesta vaikutuksesta uneen, muissa kouluissa vaihteluväli oli reilu 70–80 %. Liikunnan vaikutusta uneen käsiteltiin unta koskevassa luennossa sekä asia otettiin esiin vuorokausiympyrätehtävässä havainnollistuspisteessä.

Kuvio 4: Saitko tietoa unta edistävästä tekijästä?
c) Rentoutuminen



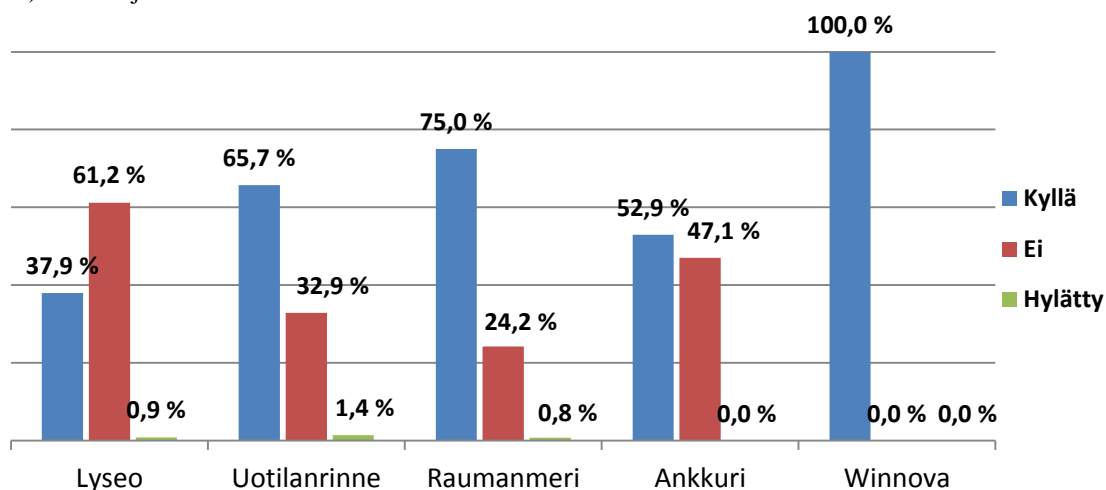
Palautteen perusteella oppilaat saivat hyvin tietoa rentoutumisesta unta edistävästä tekijänä. Lyseo oli ensimmäinen koulu, jossa toimintapäivät järjestettiin. Näin ollen siellä rentoutumispisteen sisältö ei vielä ollut muokkaantunut parhaaseen muotoonsa ja se saattaa vaikuttaa oppilailta saatuun palautteeseen.

Kuvio 5: Saitko tietoa unta haittaavista tekijäistä?
a) Energiajuomat



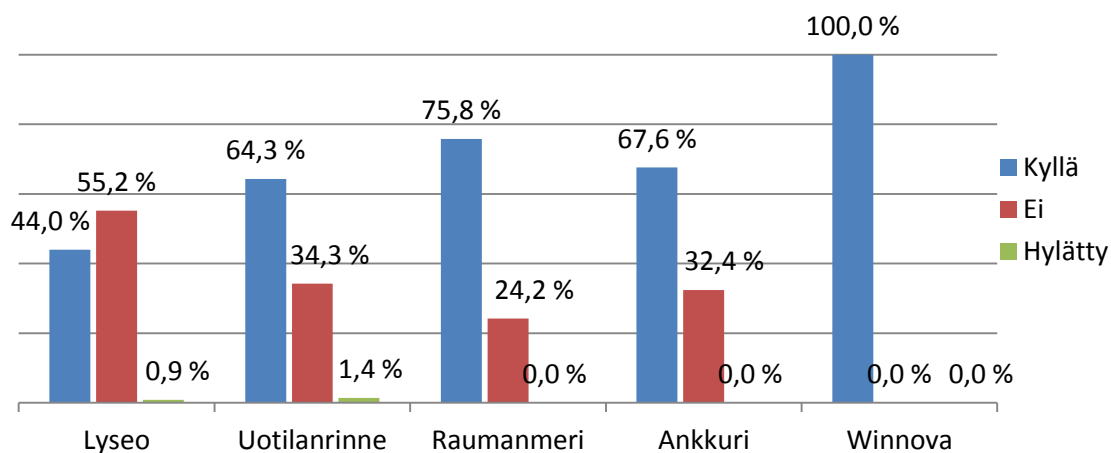
Toisella kysymyksellä selvitettiin saivatko oppilaat tietoa unta haittaavista tekijöistä, joita olivat energiajuomat ja viihde- ja sosiaaliset mediat. Energiajuomista oppilaat kokivat saaneensa tietoa hyvin. Energiajuomiin oli oma toimintapiste ja siinä käytettiin keskimäärin muita pisteitä enemmän aikaa.

Kuvio 6: Saitko tietoa unta haittaavista tekijöistä?
b) Viihde- ja sosiaalisista medioista



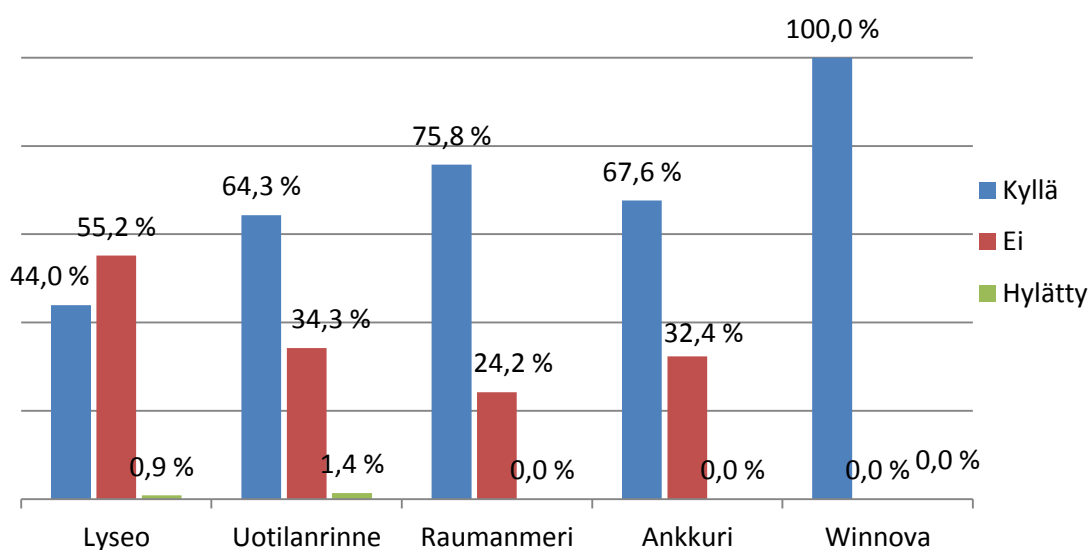
Viihde- ja sosiaalisen median käytön haittaavasta vaikutuksesta uneen ja nukkumiseen tietoa sai Lyseossa vajaa 40 %, Uotilanrinteen peruskoulussa noin 65 %, Raumanmeren peruskoulussa 75 % ja Ankkurissa runsaat 50 % oppilaista. WinNovan kaikki kuusi oppilasta kokivat saaneensa tietoa viihde- ja sosiaalisten medioiden haittaavasta vaikutuksesta uneen. Viihde- ja sosiaalisten medioiden käyttöä käsiteltiin pääasiallisesti havainnollistuspisteellä vuorokausiympyrätehtävässä. Viihde- ja sosiaalisten medioiden käytöstä keskusteltiin, kun käytiin läpi oppilaiden täyttämät vuorokausiympyrät.

Kuvio 7: Saiko Unta palloon -toimintapäivä sinut pohtimaan
a) omaa ajankäyttöäsi?



Viimeisessä kysymyksessä oppilailta kysyttiin, saiko Unta palloon -toimintapäivä pohtimaan omaa ajankäyttöä ja unen tärkeyttä terveydelle. Kysymyksen perusteella omaa ajankäyttöä alkoi pohtia reilu puolet kaikista koulujen oppilaista. Ajankäyttö otettiin esille vuorokausiympyrätehtävissä havainnollistuspisteellä. Positiivista on, että Unta palloon-toimintapäivä herätti suuren osan oppilaista pohtimaan unen tärkeyttä terveydelle.

Kuvio 8: Saiko Unta palloon -toimintapäivä sinut pohtimaan
b) Unen tärkeyttä terveydellesi



7.3 Jatkotutkimus- ja projektiehdotukset

Jatkossa Unta palloon -toimintapäiviä voidaan hyödyntää uusien teema- ja toimintapäivien suunnittelussa, organisoinnissa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Unta palloon -toimintapäivien eri tehtävapististä voidaan poimia eri kohderyhmien tarpeisiin sopivia terveydenedistämisenmenetelmiä sekä -teemoja. Projektin arviointia hyödyntäen voidaan luoda uusia innovatiivisia menetelmiä nuorten terveydenedistämiseksi. Rauman kaupungin perusopetuspäällikön toiveena oli samantapainen unta edistävä toimintapäivä alakouluikäisille, lähinnä kuudesluokkalaisille. Jatkossa eri teema- ja toimintapäivien suunnitteluvaiheessa voidaan huomioida vaikuttavuuden arviointi, jolloin vaikuttavuutta voidaan arvioida jatkoprojektina samalla kohderyhmällä. Opinnäytetyöntekijät mallintavat jatkoprojektina Unta palloon -toimintapäivien toteutuksen palvelukeskus Soteekin käyttöön uudeksi palveluksi.

8 POHDINTA

Tässä projektissa nuorten terveyttä edistettäessä ja terveysneuvontaa annettaessa kunnioitettiin nuorten itsemääräämisoikeutta ja autonomiaa. Nuorille tarjottiin tietoa puhuttelevalla ja omavoimaistavalla tavalla ja tiedon lisäämisen kautta nuorten terveyden vaarantaminen toivon mukaan vähenee. Ratkaisun tekevät viimekädessä nuoret itse. Koko projektin luotettavuutta lisäsi päiväkirjan pitäminen, johon merkittiin tiedot muun muassa sovitusta tapaamisista sekä niistä asioista, joista tapaamisissa oli sovittu. Asiat hoidettiin tunnollisesti ja tehdyt virheet myönnettiin, niistä otettiin opiksi ja pyrittiin kehittämään omaa toimintaa. Lisäksi yhteistyötahoilta varmistettiin mahdollisista epäselvyyksistä. Myös henkilökohtaiset tapaamiset ja puhelinsoitot yläkoulujen rehtoreiden, opinto-ohjaajien sekä Soteekin henkilökunnan kanssa lisäsivät projektin luotettavuutta ja läpinäkyvyyttä.

Luento sekä rentoutumispisteen harjoitukset esiteltiin opinnäytetyöntekijöiden kesken. Muiden tehtävapisteen esitelmä oli aikataulun vuoksi mahdotonta, mutta Soteekin henkilökunnan hyvä valmistaminen ja ohjeistaminen auttoivat heitä toimi-

maan tehtäväpisteillä ja myös soveltamaan työskentelytapaansa tarpeen mukaan. Havainnollistamismateriaali ja luento pyrittiin valmistamaan eettiset seikat mielessä pitäen. Ravintosisällöt etsittiin iltapalakortteihin luotettavasta lähteestä THL:n Finelin ruokakori sivustolta. Luennosta tehtiin melko neutraali, ja sen tarkoitus olikin toimia lähinnä tietoisena toimintapäivän sisältö yhteen kooten, puhuttelevampi osuus tuli enemmän esiin tehtäväpisteiden sisällöstä. Luentoan liitetyt kuvat etsittiin Internetistä tekijänoikeus huomioiden. Tehtäväpisteiden sisältöä työstettiin, muokattiin ja pohdittiin pitkään, jotta sisällöstä saataisiin mahdollisimman innostava, omavoimaistava ja että opinnäytetyölle asetetut tavoitteet täytyisivät. Ideoita haettiin niin Sairaanhoidajapäiviltä kuin nuorten elämismaailmaan perehtymälläkin. Opinnäytetyöntekijät olivat vahvasti sitoutuneet ja motivoituneita työn tekemisestä. Laatuun panostettiin projektin jokaisella osa-alueella. Työnjako projektissa pohdittiin niin, että se vastasi kunkin opinnäytetyöntekijän vahvuusalueita.

Lähteiden luotettavuus oli avainasemassa kirjallisuushakuja tehtäessä. Osa hauista tehtiin tietokantoja, kuten Mediciä, Tyrniä ja Artoa käyttäen. Myös manuaalista kirjallisuushakua käytettiin hyödyksi. Kirjallisuuskatsaus kuvataan liitteessä 32. Perehtymällä nuoren uneen liittyvään artikkeleihin ja etsimällä niissä käytettyjä lähteitä löytyi polku, joka johdatti syvällisesti perehtymään nuoren uneen liittyviin tekijöihin. Yhteistyökumppaneista projektin aikana tietoomme tulleet tiedot hävitettiin asianmukaisesti ja vaitiolovelvollisuus säilyi.

Projektia työstäessä luovuus ja ideointi korostuivat. Piti osata soveltaa ideat käytäntöön rajattujen resurssien puitteissa. Myös nöyryys ja sitkeys asioiden hoitamisessa olivat tärkeitä projektin läpiviennissä. Yhteistyökumppaneilta pyydettiin vapaamuotoista palautetta, jotta heille avautui mahdollisuus kertoa omia mielipiteitään ja kehittämisehdotuksia toimintapäivistä sekä muita mieleen tulevia asioita. Tämän ajateltiin olevan luotettava päätös projektille.

LÄHTEET

Aalto-Kallio, M., Saikkonen, P. & Koskinen-Ollonqvist. 2009. Arvioinnin kartalla: Matka teoriasta käytäntöön. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.

Andersson, S. & Kylänpää, E. 2002. Käytännön puheviestintä. E-kirja: Mac Laser Oy.

Andersson, S. & Kylänpää, E. 2004. Viestintätilanteet. E-kirja: Mac Laser Oy.

Aronen, A. 2011. Artikkelissa: Unen puutteessa. Tehy-lehti 2.

Elintarviketurvallisuusviraston www-sivut. 2010. Energiajuomien piristävät yhdisteet. Viitattu 21.3.2011. Saatavissa: www.evira.fi

Harppi-kehittämishanke 2008-2011. Selvitys lasten ja nuorten energiajuomien käytöstä Riihimäki-Hausjärvi-Loppi. 2009. Viitattu 2.11.2011. Saatavissa: <http://lisa.hyrinet.fi>

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. (toim.) 2008. Tutkiva kehittäminen. Helsinki: WSOY.

Heikkilä, K. & Rautiainen, H. 2010. Uni osana jääkiekkoilevien poikien terveyttä ja suorituskykyä. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 4.12.2010. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi>

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen H. & Pietinen P. (toim.) 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007 - 2008 toteutetun intervention tutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B30/2008. Viitattu 2.4.2011. Saatavissa: <http://www.ktl.fi>

Huttunen, M. 2008. Lääkkeet mielen hoidossa: ginseng. Viitattu 9.2.2012. Saatavissa: www.terveyskirjasto.fi

Hyttinen, K. 2006. Arviointi avuksi projektityöhön. Helsinki: Sininauhaliitto.

Jakonen, S. 2005. Terveyttä joka päivä. Itäsuomalaisen peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta. Väitöskirja. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 121.

Järvilehto, S. & Kiiski, R. 2009. Oman hyvinvoinnin lähteillä: ohjaajan käsikirja. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Kuntoutussäätiö.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOY pro.

- Kronholm, E. 2012. Artikkelissa: Syö oikein, nuku hyvin. Hyvä Terveys 27. Tampere: Forssaprint.
- Kukkonen-Harjula, K., Fogelholm, M. & Härmä, M. 2007. Uni ja lihavuus - unen terveydelliset vaikutukset. *Terveydenhoitaja* 8, 18–20.
- Kupiainen, R., Luostarinen, H., Noppari, E. & Uusitalo, N. 2008. ”Mä oon nyt online!” Lasten mediaympäristö muutoksessa. Tampere: Tampereen yliopisto, tiedotusopin laitos.
- Lammi, O. 2007. Power Point 2007 – tehoa viestintään. Helsinki: Sanoma Pro.
- Luopa, P., Harju, H., Puusniekka, R., Kinnunen, T., Jokela, J. & Pietikäinen, M. 2009. Kouluterveyskysely: Satakunnan raportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Länsirannikon koulutus Oy WinNova. Opiskelijan opas 2011-2012. Viitattu 11.2.2012. Saatavissa: www.winnova.fi
- Mykrä, T. & Hätönen, H.(toim.) 2008. Opas opetusmenetelmistä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen R., Koponen P., Ovaskainen M-L., Sippola R., Virtanen S., Laatikainen T. & LATE-työryhmä (toim.). 2010. Lasten terveys: LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 2/2010. Helsinki: Yliopistopaino.
- Nuori Suomi ry. 2009. Energiajuomat eivät sovi lapsille: Tietoa energiajuomista. Viitattu 15.3.2012. Saatavissa: www.nuorisuomi.fi
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Fioca.
- Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki: WSOY.
- Phil, S. 2011. Uniluento. Sairaanhoidajapäivät 17.3.2011. Helsinki: Helsingin messukeskus.
- Pietilä, A-M., Eirola, R. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2008. Työmenetelmiä terveyttä edistävässä asiakastyössä. Teoksessa Pietilä, A-M. Hakulinen, T. Hirvonen, E.Koponen, P. Salminen E-M. & Sirola, K (toim.) Terveyden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY, 148 - 171.
- Rauman kaupungin www-sivut. 2012. Viitattu 11.3.2012. Saatavissa: www.rauma.fi
- Rintahaka, P. 2009. Lasten unihäiriöt. Lääkärin käsikirja. Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi>
- Ruuska, K. 2006. Terveydenhuollon projektinhallinta: Mallit, työkalut, ihmiset. Helsinki: Talentum.

- Saarenpää-Heikkilä, O. 2009. Koululaisten uniongelmia voidaan ehkäistä ennalta. *Lääkärilehti* 1-2, 35–41.
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. *Miksi lapseni ei nuku?* Jyväskylä: Minerva kustannus Oy.
- Seifert, S., Schaechter, J., Hershorin, E & Lipshultz, S. 2011. Health Effects of Energy Drinks on Children, Adolescents, and Young Adults. *Pediatrics* 3, 512. Viitattu 11.2.2012. Saatavissa: <http://pediatrics.aappublications.org>
- Sirola, K. & Salminen, E-M. 2002. Teoksessa *Terveyden edistäminen: Uudistuvat työmenetelmät*. Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., & Pietilä, A-M. Juva: WSOY.
- Silfverberg, P. 2007. *Ideasta projektiksi: projektinvetäjän käsikirja*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. *Terveys 2015 – kansanterveysohjelma*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4.
- Svedbom, P. 2005. Teoksessa *Terveystieto tutuksi*. Peltonen H., Kannas L.(toim.) Helsinki: Opetushallitus, 68-70.
- Tammelin, T., Karvinen, J.(toim.) Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille*. Viitattu 5.4.2011. Saatavissa: <http://www.nuorisuomi.fi>
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. 2010. *Kouluterveyskyselyn tulokset 2002 – 2010: peruskoulun 8 - 9 luokan oppilaat*. Viitattu 5.12.2010. Saatavissa: <http://info.stakes.fi>
- Tuominen, P., Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. *Terveyden edistämisen avainsisällöt*. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 5/05.
- Tynjälä, J. & Kannas, L. 2004. *Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys vuosina 1984 - 2002*. Teoksessa *Koululaisten terveys ja terveystietäytyminen muutoksessa, WHO-koululaistutkimus 20 vuotta*. Julkaisuja 2. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus.
- Vainio, A. 2009. *Rentoutuminen, kivunhallinta*. Saatavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. *Juomat ravitsemuksessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti*. Helsinki. Viitattu 5.11.2011. Saatavissa: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. *Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja liikunta tasapainoon*. Helsinki: Edita publishing.
- Vilka, H. 2007. *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Tammi.

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

Vuori, M., Kannas, L. & Tynjälä J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa: Koululaisten terveys ja terveystyytyminen muutoksessa, WHO-koululaistutkimus 20 vuotta. Julkaisuja 2. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Terveiden edistämisen tutkimuskeskus.

Ylitalo, P. 2011. Opinto-ohjaaja, Rauman Lyseon peruskoulu. Rauma. Henkilökohdallinen tiedonanto 14.3.2011.

LYSEON PERUSKOULUN KIERTOJÄRJESTYS 28.4.2011

KLO	8A	8B	8C	8D	8E	8F	8G
8.00 - 8.30	Luento Luokka 311	Luento Luokka 326					
8.30 - 9.00	Rentoutus piste Liikuntasali	Havainnollis- tuspiste Luokka 315					
9.00 - 9.30	Havainnollis- tuspiste Luokka 315	Rentoutus piste Liikuntasali	Luento Luokka 311	Luento Luokka 326			
9.30 - 10.00			Rentoutus piste liikuntasali	Havainnollistus- piste Luokka 315			
10.00 - 10.30			Havainnollistus piste Luokka 315	Rentoutus piste Liikuntasali	Luento Luokka 311	Luento Luokka 326	
10.30- - 11.00					Rentoutus piste Liikuntasali	Havainnollistus- piste Luokka 315	
11.00 - 11.30					Havainnollistus- piste Luokka 315	Rentoutus piste Liikuntasali	Luento Luokka 311
11.30 - 12.00							Rentoutus piste Liikuntasali
12.00 - 12.30							Havainnollis- tuspiste Luokka 315

WINNOVAN TOIMINTAPISTEIDEN KIERTOJÄRJESTYS 29.4.2011

KLO.	RYHMÄ 1.
9.00–9.30	Havainnollistuspiste Ammattistarttiluokka
9.30–10.00	Rentoutusharjoitus Neuvotteluhuoneen viereinen luokka
10.00–10.30	Luento Ammattistarttiluokka
10.30- 11.00	Keskusteluryhmät aiheesta Ammattistarttiluokka

KLO.	RYHMÄ 1.	RYHMÄ 2.
9.00– 9.30	Rentoutusharjoitus Neuvotteluhuoneen viereinen luokka	Havainnollistuspiste Ammattistarttiluokka
9.30– 10.00	Havainnollistuspiste Ammattistarttiluokka	Rentoutusharjoitus Neuvotteluhuoneen viereinen luokka
10.00– 10.30	Luento Ammattistarttiluokka	Luento Ammattistarttiluokka
10.30- 11.00	Keskusteluryhmät aiheesta Ammattistarttiluokka	Keskusteluryhmät aiheesta Neuvotteluhuone

RAUMANMEREN PERUSKOULUN KIERTOJÄRJESTYS 3.5.2011

KLO	8a	8b	8c	8d	8e	8f	8g	8h
10.00 - 10.30	Luento Auditorio	Luento Auditorio	havainnollis- tuspiste	Rentoutus- piste				
10.30 - 11.00	Rentoutus- piste Liikuntasali	havainnollis- tuspiste Luokka?	Luento Auditorio	Luento Auditorio				
11.00 - 11.30	havainnollis- tuspiste Luokka?	Rentoutus- piste Liikuntasali	Ruokatauko	Ruokatauko	Ruokatauko	Ruokatauko		
11.30 - 12.00	Ruokatauko	Ruokatauko	Rentoutus- piste Liikuntasali	havainnollis- tuspiste Luokka?	Luento Auditorio	Luento Auditorio		
12.00 - 12.30					havainnollis- tuspiste Luokka?	Rentoutus- piste Liikuntasali	Ruokatauko	Ruokatauko
12.30 - 13.00					Rentoutus- piste Liikuntasali	havainnollis- tuspiste Luokka?	Luento Auditorio	Luento Auditorio
13.00 - 13.30							havainnollis- tuspiste Luokka?	Rentoutus- piste Liikuntasali
13.30 - 14.00							Rentoutuspiste Liikuntasali	Havainnollis- tuspiste Luokka?

LIITE 4

UOTILANRINTEEN PERUSKOULUN KIERTOJÄRJESTYS 4.5.2011

KLO	8a	8b	8c	8d	8e	8f	8g	8h
10.00 - 10.30	Luento Auditorio	Luento Auditorio	havainnol- listuspiste	Rentoutus- piste				
10.30 - 11.00	Rentoutus- piste Liikuntasali	havainnol- listuspiste Luokka?	Luento Auditorio	Luento Auditorio				
11.00 - 11.30	havainnol- listuspiste Luokka?	Rentoutus- piste Liikuntasali	Ruokatauko	Ruokatauko	Ruokatauko	Ruokatauko		
11.30 - 12.00	Ruokatauko	Ruokatauko	Rentoutus- piste Liikuntasali	havainnol- listuspiste Luokka?	Luento Auditorio	Luento Auditorio		
12.00 - 12.30					havainnol- listuspiste Luokka?	Rentoutus- piste Liikuntasali	Ruokatauko	Ruokatauko
12.30 - 13.00					Rentoutus- piste Liikuntasali	havainnol- listuspiste Luokka?	Luento Auditorio	Luento Auditorio
13.00 - 13.30							havainnol- listuspiste Luokka?	Rentoutus- piste Liikuntasali
13.30 - 14.00							Rentoutus- piste Liikuntasali	Havainnol- listuspiste Luokka?

ANKKURIN KOULUN TOIMINTAPISTEIDEN KIERTOJÄRJESTYS 26.5.2011

Klo.	7. luokka	8. luokka	9. luokka
12.00- 12.30	Rentoutuspiste	Havainnollistuspiste	Luento
12.30–13.00	Luento	Rentoutuspiste	Havainnollistuspiste
13.00- 13.30	Havainnollistuspiste	Luento	Rentoutuspiste

HEI SINÄ NUORI!

Maistuvatko energiajuomat usein?

Tunnetko itsesi päivisin väsyneeksi?

Tiedätkö...

Miksi juuri nuoren on tärkeää nukkua
kunnon yöunet?

Miten voit itse valinnoillasi vaikuttaa unen
laatuusi?

Näistä ja muista uneen liittyvistä asioista
saat tietoa:

UNTA PALLOON PÄIVÄNÄ

pvm.

klo.

paikka:



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
Tiedepuisto 3
28600 PORI

OP07
SOPIMUS
OPINNÄYTETYÖN
TEKEMISESTÄ

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: <i>Tiia Vesamäki Emmi Pohjalainen</i>	Opiskelijanumero: 0801566 0301538	Aloituserhmä: HT08RTE
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma		
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Elina Lahtinen, elina.lahtinen@samk.fi 026203555		
Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Oppipolkutyöryhmä, Päivi Ylitalo		
Opinnäytetyön nimi: Unta palloon -toimintapäivät nuorille		
Työn etenemisaikataulu: Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.		
<p>Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työ sopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadustasosta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästyneisyydestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu 4 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteisistä mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisällyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.</p>		
Päiväys: 26.4.2011		
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvitys: <i>Koulutusjohtajan allekirje</i> TIINA PENNANEN	Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys: FIA HEINO	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: Emmi Pohjalainen		

Sisällövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 22.11.2010



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
Tiedepuisto 3
28600 PORI

OP07
SOPIMUS
OPINNÄYTETYÖN
TEKEMISESTÄ

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Emmi Pohjalainen

Opiskelijanumero: 0801538

Aloitusryhmä: HT08RTE

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Elina Lahtinen, elina.lahtinen@samk.fi 026203555

Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Oppipolkutyöryhmä, Päivi Ylitalo

Opinnäytetyön nimi: Unta palloon -toimintapäivät nuorille

Työn etenemisaikataulu:

Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.

Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsuhteesta. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteesta tehtävän opinnäytetyön tekijää.

Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.

Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.

Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadusta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.

Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.

Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.

Tätä sopimusta on laadittu 4 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.

Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteistyöstä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.

Päiväys: 8.4.2011

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimeke ja nimen selvennys:

Raina Ahlborn
RAINA AHLBORN REHTORI

Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvennys:

Tiina Pennanen
TIINA PENNANEN

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:

Emmi Pohjalainen

Sisältövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 22.11.2010



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
Tiedepuisto 3
28600 PORI

OP07
SOPIMUS
OPINNÄYTETYÖN
TEKEMISESTÄ

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Emmi Pohjalainen	Opiskelijanumero: 0801538	Aloitusryhmä: HT08RTE
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma		
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Elina Lahinen, elina.lahinen@samk.fi 026203555		
Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Oppipolkutyöryhmä, Päivi Ylitalo		
Opinnäytetyön nimi: Unta palloon -toimintapäivät nuorille		
Työn etenemisaikataulu: Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.		
<p>Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työ sopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (m. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadusta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovit. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuustaisissa salassa pidettäväksi määrättyä tietoa, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu 4 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteistyistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteys henkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisällyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.</p>		
Päiväys: 26.4.2011		
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvitys: Jarmo Santala	Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys: TIINA PENNANEN	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: 		

Sisältövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 22.11.2010



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
Tiedepuisto 3
28600 PORI

OP07
SOPIMUS
OPINNÄYTETYÖN
TEKEMISESTÄ

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Emmi Pohjalainen	Opiskelijanumero: 0801538	Aloitusryhmä: HT08RTE
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma		
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Elina Lahtinen, elina.lahtinen@samk.fi 026203555		
Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Oppipolkutyöryhmä, Päivi Ylitalo		
Opinnäytetyön nimi: Unta pallon -toimintapäivät nuorille		
Työn etenemisaikataulu: Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektsuunnitelmassa.		
<p>Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävistä laatuolosuhteista. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu 4 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteyksistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.</p>		
Päiväys: 12.4.2011		
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvitys:  Sanna Lahtinen ASHIDEA	Koulutusjohtajan/Toimintajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys:  TIINA PENNANEN	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: 		

Sisältövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 22.11.2010



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
Tiedepuisto 3
28600 PORI

OP07
SOPIMUS
OPINNÄYTETYÖN
TEKEMISESTÄ

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Emmi Pohjalainen	Opiskelijanumero: 0801538	Aloitusryhmä: HT08RTE
--	---------------------------	-----------------------

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Elina Lahtinen , elina.lahtinen@samk.fi 026203555

Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Oppipolkutyöryhmä, Päivi Yliälä

Opinnäytetyön nimi: Unta palloon -toimintapäivät nuorille

Työn etenemisaikataulu:

Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.

Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työ sopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.

Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.

Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.

Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävistä taatutasosta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästyisestä, ellei erikseen toisin sovit. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.

Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.

Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolien kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.

Tätä sopimusta on laadittu 4 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.

Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteyksistä, mukaan lukien SAMK:n yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.

Päiväys: . . .20

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvitys

Teija Warron
Teija Warron
Akkurun koulu, rehtori

Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys

Tiina Pennanen
Tiina Pennanen

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:

Emmi Pohjalainen



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
Tiedepuisto 3
28600 PORI

OP07
SOPIMUS
OPINNÄYTETYÖN
TEKEMISESTÄ

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Tiia Vesamäki	Opiskelijanumero: 0801566	Aloitusryhmä: HT08RTE
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma		
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Elina Lahtinen , elina.lahtinen@samk.fi 026203555		
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Oppipolku ry, Päivi Ylitalo		
Opinnäytetyön nimi: Unta palloon -toimintapäivät nuorille		
Työn etenemisaikataulu: Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.		
<p>Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsuopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laatusastosta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovi. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että lietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu 4 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteistyistä, mukaan lukien SAMK:n yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävistä esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.</p>		
Päiväys: 12.5.2011		
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvitys: TIINA PENNANEN	Koulutusjohtajan/Toimintajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys: TIINA PENNANEN	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: 		

Sisäilövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 22.11.2010



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
Tiedepuisto 3
28600 PORI

OP07
SOPIMUS
OPINNÄYTETYÖN
TEKEMISESTÄ

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä		
Opinnäytetyön tekijä: Tiia Vesämäki	Opiskelijanumero: 0801566	Aloitusryhmä: HT08RTE
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma		
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Elina Lahtinen, elina.lahtinen@samk.fi 026203555		
Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Oppipolku ry, Päivi Ylitalo		
Opinnäytetyön nimi: Unta palloon -toimintapäivät nuorille		
Työn etenemisaikataulu: Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.		
<p>Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työ sopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laatuasteesta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovi. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaisua myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu 4 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteistyistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.</p>		
Päiväys: 8.7.2011		
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvitys: RAIMO AHLBORN REHTORI	Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys: TIINA PENNANEN	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: 		

Sisältövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 22.11.2010



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
Tiedepuisto 3
28600 PORI

OP07
SOPIMUS
OPINNÄYTETYÖN
TEKEMISESTÄ

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Tiia Vesämäki	Opiskelijanumero: 0801566	Aloitusr ryhmä: HT08RTE
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma		
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Elina Lahtinen , elina.lahtinen@samk.fi 026203555		
Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Oppipolkutyöryhmä, Päivi Ylitalo		
Opinnäytetyön nimi: Unta pallon -toimintapäivät nuorille		
Työn etenemisaikataulu: Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektsuunnitelmassa.		
<p>Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laatuasteesta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyä tietoa, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu 4 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteistyistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät olisikko, organisaatio ja organisaation yhteys henkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.</p>		
Päiväys: 26.4.2011		
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvitys: Jarmo Santala	Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys: TINA PENNANEN	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: 		

Sisältövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 22.11.2010



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
Tiedepuisto 3
28600 PORI

OP07
SOPIMUS
OPINNÄYTETYÖN
TEKEMISESTÄ

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä		
Opinnäytetyön tekijä: Tiia Vesamäki	Opiskelijanumero: 0801566	Aloitusr ryhmä: HT08RTE
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma		
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Elina Lahtinen , elina.lahtinen@samk.fi 026203555		
Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Oppipolkutyöryhmä, Päivi Ylitalo		
Opinnäytetyön nimi: Unta palloon -toimintapäivät nuorille		
Työn etenemisaikataulu: Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projekti suunnitelmassa.		
<p>Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työ sopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laatusotasosta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästyisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn taustaa-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu 4 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteistyistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteys henkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.</p>		
Päiväys: 26.4.2011		
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nime ja nimen selvitys: Teija Wano Adnkurin koulu, rehtori	Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys: Tiina Pennanen	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: Tiia Vesamäki		

Sisältövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 22.11.2010

SUOSTUMUS

Me terveydenhoitajaopiskelijat Emmi Pohjalainen ja Tiia Vesämäki (SAMK) pyydämme ystävällisesti lupaa toteuttaa Unta Palloon -toimintapäivät opinnäytetyöksemme sekä nuoren unta ja hyvinvointia edistääksemme

Seuraavalla aikataululla:

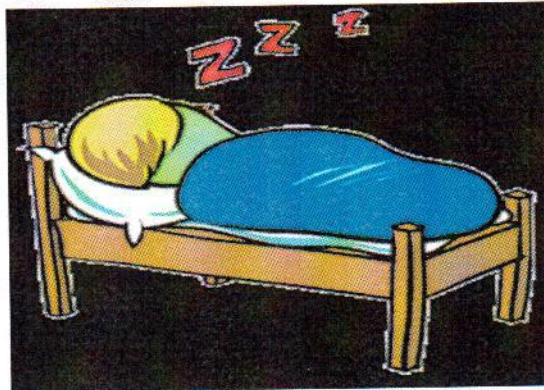
Rauman lyseo	28.4	klo 8.00–11.00
WinNova	29.4	klo 8.00–11.00
Raumanmeren koulu	3.5	klo. 10.00–13.00
Uotilanrinteen koulu	4.5	klo. 10.00–13.00
Ankkurin koulu	26.5	klo. 12.00–15.00

Edellä mainitun aikataulun mukaisesti suostun, että opinnäytetyöskentelijät saavat toteuttaa unta palloon -toimintapäivät.

Paikka ja päiväys: 28.4.2011 Rauma

Allekirjoitus ja nimenselvitys: Hanna Viljanen-Lehto
HANNA VILJANEN-LEHTO
perusopetuspäällikkö

Nuoren nukkuminen



1

Murrosiässä :

- Helpompaa valvoa ja nukahtaa aiempaa myöhemmin.
- Melatoniinin erityis siirtyy myöhemmäksi ja määrä laskee.
- **Unen tarve on edelleen 8 -10 tuntia yössä.**
- Kasvu on nopeaa.
- Riittävä uni takaa kasvun ja kehityksen.

2

Unta edistää:

Terveelliset, säännölliset väliajoin nautitut ateriat.

- aamiainen, lounas, välipala, päivällinen, iltapala
- reilusti kasviksia ja vihanneksia aterioilla
- kouluruuan syöminen päivittäin
- normaalipainon säilyminen.

Lautasmalli



3

Suosi Iltapalalla hitaita hiilihydraatteja ja proteiinia

- Kokojyvätuotteita
 - Kana- tai kalkkunaleikkelettä
 - Kanamunaa
 - Rasvatonta maitoa
-
- verensokerisi pysyy tasaisena koko yön.
 - sisältävät unta edistävää yhdistettä tryptofaania



4

Säännöllinen liikunta:

Edistää nukahtamista, unen pituutta sekä syvää univaihetta

- Ulkona liikkuminen:
 - Tehostaa elimistön hapensaantia ja -kuljetusta
 - Rentouttaa
 - Auttaa levollisempaan uneen
- Sisällytä päivittäiseen liikuntaan myös sydämen sykettä ja hengitystä kohottavia jaksoja

Liikunta suositus
nuorelle

Nosta
sykettä ja
hengästy
joka päivä!

Kuumita
lihaksia
3 krt /vko!

Liiku aina
kun voit!



5

Liikuntamahdollisuuksia:

- Ryhmä- tai joukkueliikuntalajit
 - joukkuepelit
 - tanssiryhmät
- Hyötyliikunta
 - Koulumatkat pyörällä tai kävellen
 - ulkoiluta koira
 - kulje rappuja ylös (kerrostalo)



Muista! klo. 20 jälkeen aloitetut liikuntaharrastukset ovat haitaksi nukahtamiselle.

6

Unta edistää:

Rentoutumishetki

- rentoutumisharjoitukset
- rauhallisen musiikin kuuntelu
- lihasten rentoutus (hieronta)
- mukavien asioiden ajattelu

7

Unta haittaa:

Energiajuomien käyttäminen

ei suositella alle 15 vuotiaille !!!!

Sisältävät tyhjää energiaa ja suuria määriä ainesosia kuten:

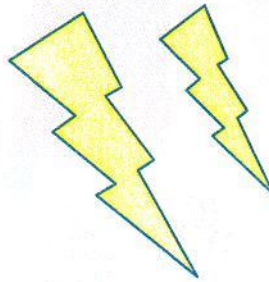
- kofeiinia
- tauriinia
- guaranaa
- B-ryhmän vitamiineja
- sokeria
- makeutusaineita



8

Kofeiinin liikasaantiin liittyviä sivuvaikutuksia

- sydämentykytys
- rytmihäiriö
- hermostuneisuus
- levottomuus
- ärtyneisyys
- vatsavaivat
- stressinsietokyvyn laskeminen
- kofeiiniriippuvuus
- unihäiriöt



Nuoret voivat saada oireita pienilläkin annoksilla

9

**Yli 70 mg kofeiinia
vuorokaudessa voi
aiheuttaa unettomuutta.**

Yksi tölkki Batteryä sisältää
noin 105 mg kofeiinia



**Yli 125 mg kofeiinia
vuorokaudessa voi
aiheuttaa ahdistuneisuutta
ja jännittyneisyyttä.**

Yksi pullo Ediä sisältää 160
mg kofeiinia



10

Unta haittaa:

- **Viihdemedian ja sosiaalisen median liiallinen käyttäminen**

pakottaa istumaan ja voi altistaa lihasjännitystiloiille.

- > Niska- hartiaseudun kivut
- > Liiallisesta istumisesta aiheutuva lihavuus

Suosi mieluummin fyysistä aktiivisuutta vaativia tietokonepelejä.

” Ihminen istuu itselleen sairautta ja juoksee itselleen terveyttä”

(Suomen poikien ja tyttöjen terveysopas vuodelta 1940)

11

Jos aamulla herääminen on vaikeaa, kiinnitä huomiota:

Tv:n katseluun ja tietokoneenkäyttöön **myöhään illalla**

- Sosiaalisten suhteiden ylläpito
 - You tube, irc, facebook
- Pelaaminen yhteisöissä
 - Lanit yms.



Viihdemedian ja sosiaalisen median käyttö tulisi ajoittaa, niin ettei se häiritse yöunta

Aikaa ruudun ääressä saisi viettää vain 2 tuntia päivässä

12

KUN...

- Aloitat iltatoimet ajoissa
- Nukut joka yö ainakin 8-10 tuntia
- Olet virkeä ja hyväntuulinen
- Opit asioita
- Jaksat keskittyä
- Olet hyvännäköinen
- Voit hyvin
- Pysyt terveenä



13

JOS...

- Menet nukkumaan liian myöhään
- Nukut liian vähän
- Oppiminen on vaikeaa
- Et jaksaa keskittyä
- Sairastut helpommin
- Sinua väsyttää



14

MUISTA MYÖS...

- Noudattaa säännöllistä rytmiä nukkumaanmeno- ja heräämisajoissa, myös viikonloppuisin.
- Syödä iltapala ennen nukkumaan menoa, jottei nälkä pidä sinua hereillä
- Välttää kahvia, kolajuomia ja energiajuomia illalla

15

Lähteet:

- www.evira.fi
- www.nuorisuomi.fi
- Aronen, A. Artikkelissa Unen puutteessa. Kisanlahti A.2011. Tehy 2, 37.
- Heikkilä, K. & Rautiainen, H. 2010. Uni osana jääkiekkoilevien poikien terveyttä ja suorituskykyä. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma
- Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Edita Prima Oy. Helsinki
- Katajisto, K. & Niemi, M. 2009. Unen keskeisiä vaikutuksia nuorten terveydelle: Se olikin vain unta. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

16

<p>Dia 1.</p> <ul style="list-style-type: none">• Luennon tavoitteena on lisätä oppilaiden tietoa unta edistävästä ja haittaavista tekijöistä sekä herätellä oppilaat pohtimaan kuinka tärkeää riittävä uni on omalle hyvinvoinnille.
<p>Dia 2.</p> <ul style="list-style-type: none">• Melatoniini edistää unensaantia.• Nopean kasvun kautena, eli murrosiässä nuori tarvitsee riittävästi unta.• Unta tarvitaan sama määrä kuin ennen murrosikää.• Unessa on sekä syviä että kevyitä vaiheita.• Erityisesti iltayön nukumiset tunnukset ovat kasvua edistäviä
<p>Dia 3.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ateriat viisi kertaa päivässä.• Puoli kiloa päivässä kasviksia ja vihanneksia.• Lautasmalli:<ul style="list-style-type: none">○ Puolet lautasesta kasviksia.○ Neljännes lautasesta perunaa tai(täysjyvä)riisiä/pastaa.○ Neljännes lautasesta lihaa, kalaa, munaa tai palkokasveja.
<p>Dia 4.</p> <ul style="list-style-type: none">• Kokojyvätuotteet ovat ns. hitaita hiilihydraatteja, joista saa tasaisesti energiaa koko yön ajan.• Iltapalan tulisi sisältää myös proteiineja.• Iltapalan tulisi kuitenkin olla kevyt.• Tryptofaani on serotoniinin ja melatoniinin esiaste, joka rauhoittaa hermostoa ja aivojen toimintaa.• Naposteleminen on monella tapaa haitallista terveydelle.
<p>Dia 5.</p> <ul style="list-style-type: none">• Liikkumattomuus on yhteydessä unihäiriöiden esiintymiseen.
<p>Dia 6.</p> <ul style="list-style-type: none">• Klo 20 jälkeen aloitettu liikunta siirtää nukahtamista.• Liikuntaa tulisi välttää noin pari tuntia ennen nukkumaanmenoa.

- Säännöllinen liikunta on hyvästä, mutta ei liian myöhään illalla, jolloin rehkeminen haittaa nukahtamista.

Dia 7.

- Myös lukeminen auttaa rentoutumiseen ja nukahtamiseen.
- Hieronta auttaa lihasjännitystiloihin.

Dia 8.

- Energiajuomia markkinoidaan etenkin kestävyys- ja suorituskyvyn parantamiseen.
- Pirstävien yhdisteiden **oletetaan** antavan energiaa ja kestävyyttä.
- Energiajuoma ei sovellu kuitenkaan urheilujuomaksi, koska kofeiini poistaa nestettä ja altistaa sydämen tykytyksille.

Dia 9.

- Nuoret ovat kofeiiniherkkiä henkilöitä ja saavat siksi oireita pienilläkin annoksilla.

Dia 10.

- Tässä esimerkkejä energiajuomien sisältämästä kofeiinin määrästä ja sivuvaikutuksista.

PARIPOHDINTA TEHTÄVÄ

- Ottakaa itsellenne pari tai muodostakaa noin kolmen- neljän hengen pienryhmä lähellä olevista henkilöistä
- Pohtikaa ja keskustelkaa ryhmässä, onko kokemuksia energiajuomien käytöstä ja jos on niin minkälaisia?
esimerkiksi:

1. Onko energiajuomista tullut sivuvaikutuksia -> minkälaisia?
2. Huomaako liiallisen energiajuomien käytön kaverin käyttäytymisessä?
3. Miksi energiajuomat ovat niin suosittuja nuorten keskuudessa?

Jotkin ryhmistä tai pareista voivat lopuksi kertoa ajatuksiaan energiajuomista.

Dia 11.

- Tutkimusten mukaan nuoret viettävät jopa 6-8 tuntia viihdemedian

ääressä päivittäin.

- Nykyään on saatavilla myös erilaisia konsolipelejä, joiden pelaaminen perustuu pelaajan liikkumiseen.

Dia 12.

- Sosiaalisen elämän paineet voivat johtaa unen määrän vähenemiseen, mistä on seurauksena murrosikäiselle tyypillinen päiväväsymys.
- Myöhäinen tietokoneen käyttö voi aiheuttaa kierteen jolloin pyritään energiajuomien avulla poistamaan aamuväsymystä ja lisätäkseen virkeyttä jaksakseen facebookata/pelata iltaisin.

Dia 13.

- Aivot järjestelivät yön aikana päivän tapahtumia.
- Omitut asiat tallentuvat muistiin
- Yön aikana erittyy kasvuhormonia eli lihaksetkin kehittyvät.
- Uni on myös välttämätöntä ihosolujen uudistumiselle.

Dia 14.

- Unen puute aiheuttaa flunssankaltaisen elimistön stressitilan.
- Vastustuskyky heikkenee.

Munkki

Ravintosisältö/100g

Energiaa 430kcal

Proteiinia 6,2 g

Hiilihydraatteja 56 g

Rasvaa 20g

Ravintokuitua 1,5 g

Natriumia 0,3 g

Leivontaan käytetty mm.
vehnä jauhoja ja rasvaa



Kuva : Fazer leipomot

Coca-Cola tölkki

Ravintosisältö/100g

45kcal

Hiilihydraattia 10,9 g

Proteiinia 0 g

Natriumia 10,2 mg

Sisältää kofeiinia noin
45 mg



Kupillinen kahvia

Sisältää kofeiinia noin
100 mg



Kuva: Malto ja Terveys ry

Juustopatonki

Ravintosisältö/100 g

Proteiinia 12 g
Hiilihydraatteja 42 g
Rasvaa 6,5 g
Ravintokuituja 2,2 g
Natriumia 0,5 g

Leivontaan käytetty
mm. vehnä jauhoja



Kuva: Fazer leipomot

Lihapiirakka

Ravintosisältö/100 g

Leivontaan käytetty mm.
vehnä jauhoja

Energiaa 320 kcal

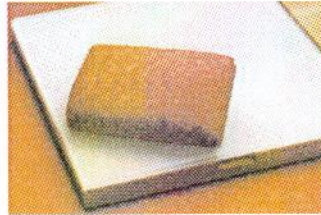
Proteiinia 9,5 g

Hiilihydraatteja 41 g

Rasvaa 13 g

Ravintokuituja 2,0 g

Natriumia 0,5 g



Kuva: Fazer leipomot

Lasi rasvatonta maitoa

Ravintosisältö/100g

Energiaa 38 kcal

Hiilihydraattia 5,1 g

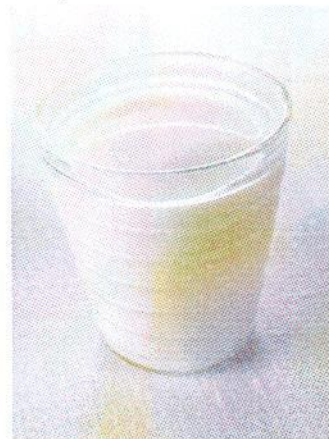
Rasvaa 0,1 g

Proteiinia 3,8 g

Tryptofaania 46 mg

Kaliumia 160 mg

Kalsiumia 180 mg



Kuva: Maito ja Terveys ry

Neljän viljan puuro

Ravintosisältö/ 100g

Energiaa 320 kcal

Hiilihydraattia 61,1 g

Proteiinia 11,4 g

Rasvaa 2,8 g

Tryptofaania 124,3 mg



Kuva: Maito ja Terveys ry

Kananmuna

Ravintosisältö/100g

Energiaa 143 kcal

Hiilihydraattia 0,3 g

Rasvaa 10,3 g

Proteiinia 12,5 g

Tryptofaania 210 mg



Suklaapatukka

Ravintosisältö/100g:

Energiaa 522 kcal
Hiilihydraattia 56 g
Rasvaa 28 g
Proteiinia 10,1 g

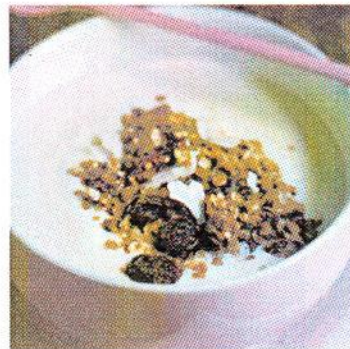


Kuva: Fazer

Muromysli

Ravintosisältö/100g

Energiaa 421 kcal
Hiilihydraattia 63,3g
Rasvaa 14,9 g
Proteiinia 6,7 g
Natriumia 6,7 g



Kalkkunafilee leike

Ravintosisältö/100g

Energiaa 124 kcal

Hiilihydraattia 0 g

Rasvaa 2,2 g

Proteiinia 25,6 g

Tryptofaania 258 mg



Kuva: HK

Banaani

Ravintosisältö/100 g

Energiaa 87 kcal

Hiilihydraattia 18,3 g

Rasvaa 0,4 g

Proteiinia 1,1 g

Tryptofaania 13,0 mg

Kaliumia 360 mg

Magnesiumia 33 mg



Täysjyväleipä

Ravintosisältö/100g

Proteiinia 9,0 g

Hiilihydraatteja 52 g

Rasvaa 2,9 g

Ravintokuituja 4,2 g

Natriumia 0,2 g

Tryptofaania 99 mg

Leivontaan käytetty mm.
kokojyvistä jauhettua
täysjyväjauhoja



Kuva : Fazer leipomot

Ruisleipä

Ravintosisältö/100 g

Proteiinia 11 g

Hiilihydraatteja 45 g

Rasvaa 1,8 g

Ravintokuituja 10 g

Natriumia 0,5 g

Leivontaan käytetty mm.
täysjyväjauhoja ja -
rouhetta



Kuva: Fazer leipomot

UNTA EDISTÄVÄ ILTAPALA TEHTÄVÄ

- KORTEISSA ON ESITELTY ERILAISIA ELINTARVIKKEITA
- KOOTKAA KORTEISTA ITSELLENNE UNTA EDISTÄVÄ ILTAPALA
- PERUSTELKAA LOPUKSI VALINTANNE

KIINNITTÄKÄÄ HUOMIOTA RAVINTOSISÄLLÖN...

- PROTEIINIIN
- HIILIHYDRAATTIEN
- KUIDUN
- RASVAN

...MÄÄRIIN

POHTIKAA ESIMERKIKSI VALITSETTEKO

- HITAITA HIILIHYDRAATTEJA SISÄLTÄVÄÄ TÄYSJYVÄLEIPÄÄ VAI VEHNÄLEIPÄÄ?
- KOKOLIHAIKKELETTÄ VAI SILAVAA JA KAMARAA SISÄLTÄVÄÄ MAKKARAA?
- TÄYSJYVÄPUUROA VAI RASVASSA PAAHDETTUA MUROMYSLIÄ?
- RASVATONTA MAITOA, KAHVIA TAI COCISTA?

ED 500 ML / PULLO**100 ml sisältää:**

KOFEIINI	32 mg
SOKERI	13 g
ENERGIA	50 kcal

1 pullo sisältää:

160 mg
65 g
250 kcal

- SOKERIA 26 PALAA
- VASTAA KOFEIINIMÄÄRÄLTÄ VAJAATA KAHTA KUPPIA KAHVIA
- ENERGIAMÄÄRÄLTÄÄN VASTAA NOIN YHTÄ GEISHA- PATUKKAA JA YHTÄ JIM-PATUKKAA
- E 330, E 331, E 211, E 150d



Kuva: www.hartwall.fi

HUOM! 160 MG KOFEIINIA PÄIVÄSSÄ VOI AIHEUTTAA → SIETOKYVYN KASVU/KOFEIINIRIIPPUVUUS, NUKAHTAMISVAIKEUDET, UNEN LAADUN HEIKKENEMINEN, AHDISTUNEISUUS, JÄNNITTYNEISYYS

BATTERY 330 ML / TÖLKKI**100 ml sisältää:**

KOFEIINI	32 mg
SOKERI	11 g
ENERGIA	50 kcal

1 tölkki sisältää:

105,6 mg
36,3 g
165 kcal

- SOKERIA 14,5 PALAA
- VASTAA KOFEIINIMÄÄRÄLTÄ REILUA KUPILLISTA KAHVIA
- ENERGIAMÄÄRÄLTÄÄN VASTAA KOLMEA JIM-PATUKKAA
- E 330, E 211, E 150D



Kuva: www.energydrink.fi

HUOM! 106 MG KOFEIINIA PÄIVÄSSÄ VOI AIHEUTTAA → SIETOKYVYN KASVU/KOFEIINIRIIPPUVUUS, NUKAHTAMISVAIKEUDET, UNEN LAADUN HEIKKENEMINEN

BATTERY STRIPPED 330 ML / TÖLKKI

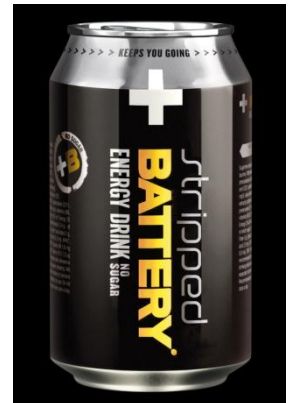
100 ml sisältää:

KOFEIINI	32 mg
SOKERI	0,1 g
ENERGIA	5 kcal

1 tölkki sisältää:

105,6 mg
0,33 g
16,5 kcal

- SOKERIA ALLE 1 PALA
- VASTAA KOFEIINIMÄÄRÄLTÄ REILUA KUPILLISTA KAHVIA
- ENERGIAMÄÄRÄLTÄÄN VASTAA 1/3 JIM-PATUKKAA
- E 950, E 951, E 330, E 331, E 332, E 211, E 150d



Kuva: www.energydrink.fi

HUOM! 106 MG KOFEIINIA PÄIVÄSSÄ VOI AIHEUTTAA → SIETOKYVYN KASVU/KOFEIINIRIIPPUVUUS, NUKAHTAMISVAIKEUDET, UNEN LAADUN HEIKKENEMINEN

POWERKING 250 ML / TÖLKKI

100 ml sisältää:

KOFEIINI	32 mg
SOKERI	10,3 g
ENERGIA	45 kcal

1 tölkki sisältää:

80 mg
25,75 g
112,5 kcal

- SOKERIA 10,5 PALAA
- VASTAA KOFEIINIMÄÄRÄLTÄ VAJAA KUPILLISTA KAHVIA
- ENERGIAMÄÄRÄLTÄÄN VASTAA NOIN KAHTA JIM-PATUKKAA
- E 330, E 150D, E 101



Kuva: www.tuko.fi

HUOM! 80 MG KOFEIINIA PÄIVÄSSÄ VOI AIHEUTTAA → SIETOKYVYN KASVU/RIIPPUVUUS, NUKAHTAMISVAIKEUDET, UNEN LAADUN HEIKKENEMINEN

FENIX PIRISTÄVÄ HYVINVOINTIJUOMA 500 ML / PULLO

100 ml sisältää:

KOFEIINI	13 mg
SOKERI	9 g
ENERGIA	38 kcal

1 pullo sisältää:

65 mg
45 g
190 kcal

- SOKERIA 18 PALAA
- VASTAA KOFEIINIMÄÄRÄLTÄÄN REILUA PUOLTA KUPPIA KAHVIA
- ENERGIAMÄÄRÄLTÄÄN VASTAA NOIN YHTÄ GEISHA-PATUKKAA
- E 330, E 211, E 202, E 120

HUOM! 65 MG KOFEIINIA PÄIVÄSSÄ VOI AIHEUTTAA → SIETOKYVYN KASVU/ RIIPPUVUUS



Kuva: www.hartwall.fi

RED BULL 250 ML / TÖLKKI

100 ml sisältää:

KOFEIINI	32 mg
SOKERI	11 g
ENERGIA	45 kcal

1 tölkki sisältää:

80 mg
27,5 g
112,5 kcal

- SOKERIA 11 PALAA
- VASTAA KOFEIINIMÄÄRÄLTÄ VAJAA KUPILLISTA KAHVIA
- ENERGIAMÄÄRÄLTÄÄN VASTAA NOIN KAHTA JIM-PATUKKAA
- E 504, E 331, E 330, E 150a, E 101

HUOM! 80 MG KOFEIINIA PÄIVÄSSÄ VOI AIHEUTTAA → SIETOKYVYN KASVU/RIIPPUVUUS, NUKAHTAMISVAIKEUDET, UNEN LAADUN HEIKKENEMINEN



Kuva: www.redbull.fi

RED DEVIL GOLDEN ENERGY 500 ML / TÖLKKI

100 ml sisältää:

KOFEIINI	32 mg
SOKERI	12 g
ENERGIA	51 kcal

1 tölkki sisältää:

160 mg
60 g
255 kcal

- 24 PALAA SOKERIA
- VASTAA KOFEIINIMÄÄRÄLTÄ VAJAATA KAHTA KUPPIA KAHVIA
- ENERGIAMÄÄRÄ VASTAA NOIN YHTÄ GEISHA- PATUKKAA JA YHTÄ JIM-PATUKKAA
- E 330, E 150D



Kuva: www.energydrink.fi

HUOM! 160 MG KOFEIINIA PÄIVÄSSÄ VOI AIHEUTTAA → SIETOKYVYN KASVU/KOFEIINIRIIPPUVUUS, NUKAHTAMISVAIKEUDET, UNEN LAADUN HEIKKENEMINEN, UNETTOMUUS, AHDISTUNEISUUS, JÄNNITTYNEISYYS

THUNDER ENERGY 330 ML / TÖLKKI

100 ml sisältää:

KOFEIINI	32 mg
SOKERI	10 g
ENERGIA	48 kcal

1 tölkki sisältää:

105,6 mg
33 g
158,4 kcal

- SOKERIA 13 PALAA
- VASTAA KOFEIINIMÄÄRÄLTÄ REILUA KUPILLISTA KAHVIA
- ENERGIAMÄÄRÄLTÄÄN VASTAA KOLMEA JIM-PATUKKAA
- E 330, E 331, E 211, E 133



Kuva: www.finnspring.fi

HUOM! 106 MG KOFEIINIA PÄIVÄSSÄ VOI AIHEUTTAA → SIETOKYVYN KASVU/KOFEIINIRIIPPUVUUS, UNEN LAADUN HEIKKENEMINEN, NUKAHTAMISVAIKEUDET

TEHO 950 ML / PULLO

100 ml sisältää:

KOFEIINI 32 mg
SOKERI 12,7 g
ENERGIA 54 kcal

1 pullo sisältää:

304 mg
120,65 g
513 kcal

- SOKERIA 49 PALAA
- VASTAA KOFEIINIMÄÄRÄLTÄ REILUA KOLMEA KUPPIA KAHVIA
- ENERGIAMÄÄRÄLTÄÄN VASTAA KAHTA GEISHA-PATUKKAA JAKAHTA JIM-PATUKKAA
- E 330, E 150D



Kuva: www.olvi.fi

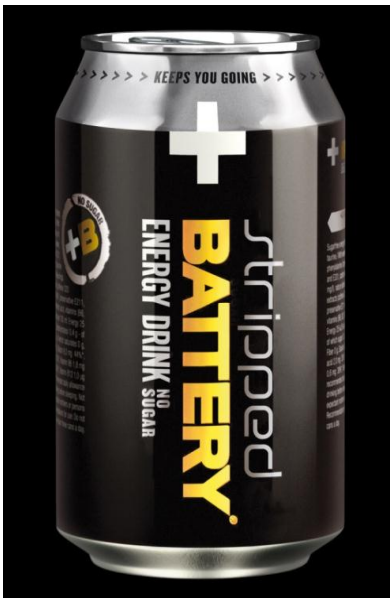
HUOM! 304MG KOFEIINIA PÄIVÄSSÄ VOI AIHEUTTAA → KOFEINIRIIPPUVUUS, NUKAHTAMISVAIKEUDET, UNEN LAADUN HEIKKENEMINEN, UNETTOMUUS, AHDISTUNEISUUS, JÄNNITTYNEISYYS



Kuvat: www.energydrink.fi, www.hartwall.fi, www.fazer.fi



=



=



Kuvat: www.energydrink.fi, www.fazer.fi



Kuvat: www.tuko.fi, www.hartwall.fi, www.fazer.fi



Kuvat: www.finnspring.fi, www.redbull.fi, www.fazer.fi



Kuvat: www.olvi.fi, www.fazer.fi

ENERGIAJUOMIEN TARKASTELUTEHTÄVÄ

- VALITKAA PÖYDÄLTÄ YKSI ENERGIAJUOMAPAKKAUS
- TUTKIKAA ENERGIAJUOMAN RAVINTOSISÄLTÖÄ
- ETSIKÄÄ SEURAAVAT TIEDOT JA LASKEKAA KOKO PAKKAUKSEN SISÄLTÄMÄT:
 - KOFEIININ MÄÄRÄ
 - SOKERIN MÄÄRÄ
 - ENERGIAN MÄÄRÄ
- KUINKA MONTA KUPILLISTA KAHVIA TUOTTEEN KOFEIININ MÄÄRÄ VASTAA?
- KUINKA MONTA SOKERINPALAA PAKKAUS SISÄLTÄÄ?
- JOS EHDITTE, TUTKIKAA MYÖS PAKKAUKSEN SISÄLTÄMÄT E-KOODIT JA TUTKIKAA E-KOODIAVAIMESTA, MITÄ KYSEISET AINEET OVAT.

HUOM!

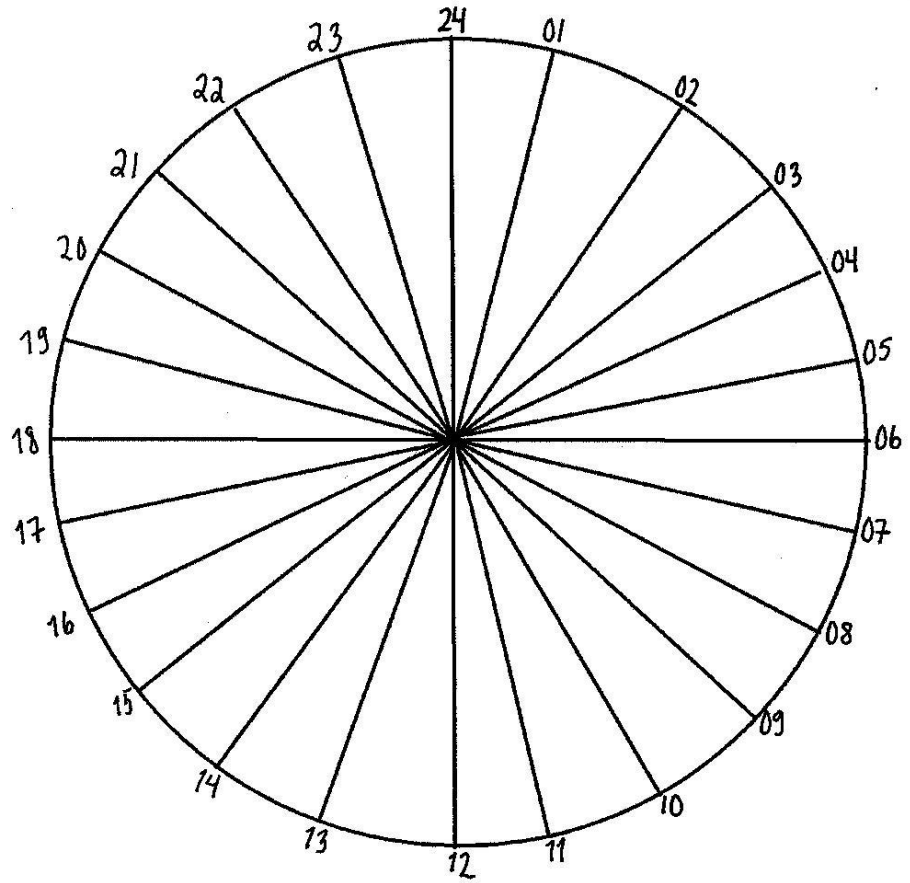
✓ YKSI KUPPI KAHVIA = 90–100
MG KOFEIINIA

✓ YKSI PALA SOKERIA = 2,5 G

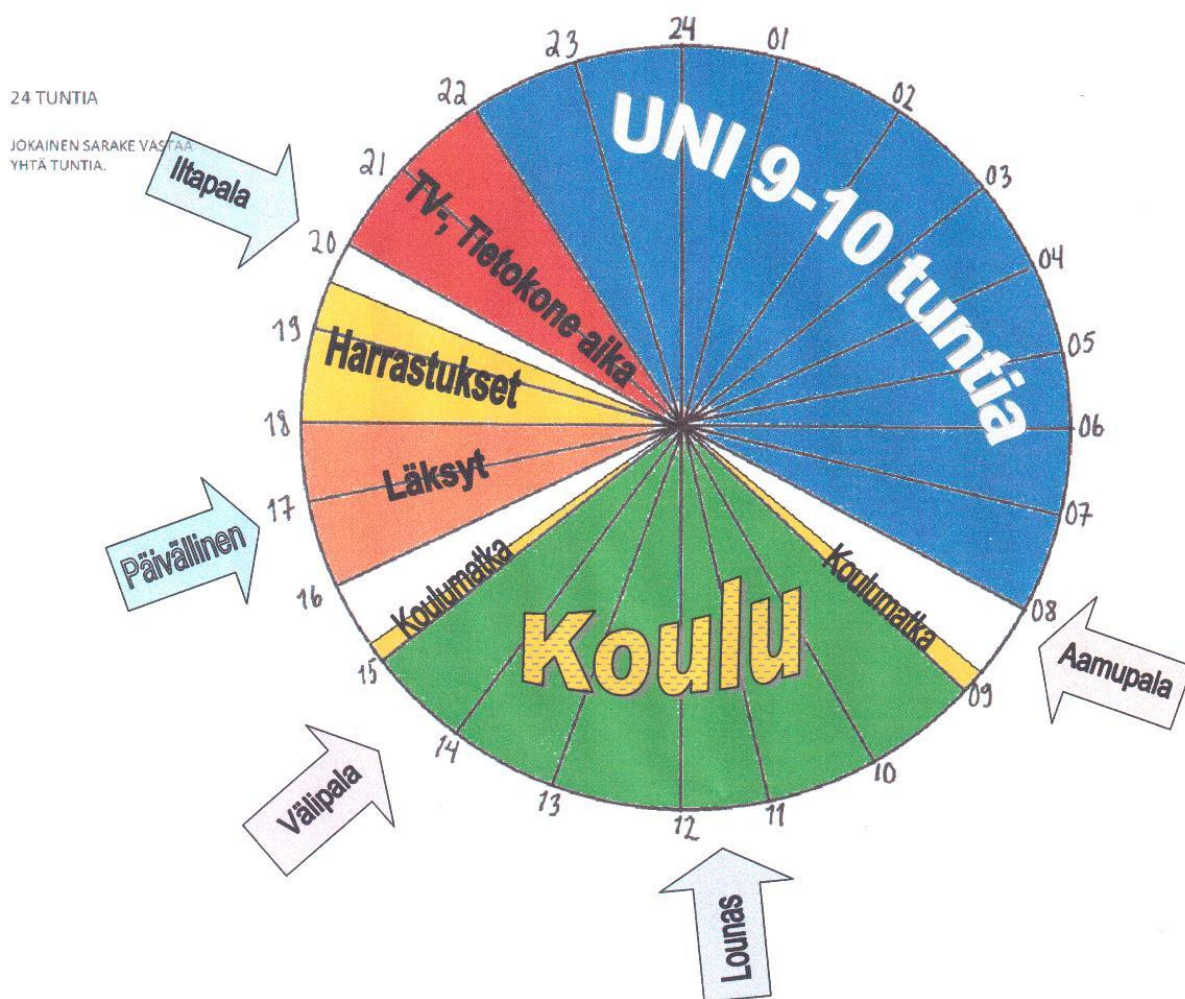


24 TUNTIA

JOKAINEN SARAKE VASTAA
YHTÄ TUNTIA.

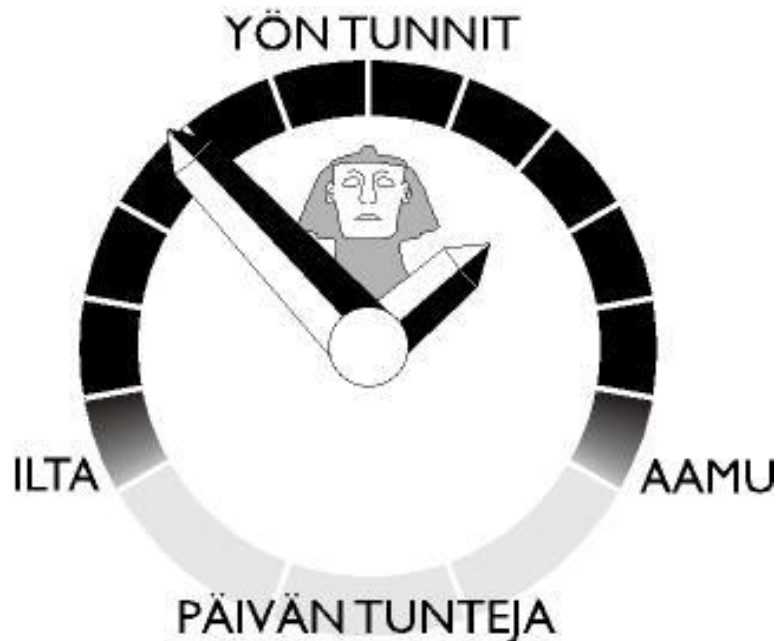


Esimerkki oppilaan ihanteellisesta vuorokausimpyrästä



OMA VUOROKAUSIYMPYRÄ

- POHTIKAA OMAA AJANKÄYTTÖÄNNE KYSEISEN VUOROKAUSIYMPYRÄN POHJALTA
- TÄYTTÄKÄÄ YMPYRÄÄN NORMAALIN ARKIPÄIVÄN (ESIMERKIKSI EILISEN PÄIVÄN)
 - NUKKUMISEEN KÄYTTÄMÄNNE TUNNIT
 - KOULUTYÖ (KOULUPÄIVÄ, LÄKSYT)
 - VIIHDE- JA SOSIAALISTENMEDIOIDEN KÄYTTÖ (ESIMERKIKSI TELEVISION KATSELU, INTERNET, PELIT ...)
 - LIIKUNTA
 - ATERIAT
- MERKITKÄÄ YMPYRÄÄN NUOLILLA ATERIA-AJAT JA VÄLIPALAT
- POHTIKAA, ONKO YMPYRÄNNE UNEN KANNALTA EDULLINEN.



RENTOUTUMISPISTEEN OHJE

VENYTTELY

- Oppilaat pyydetään istumaan jumppamatolle ryhdikkääseen istuma-asentoon ja hengittelemään rauhallisesti omaan tahtiin.
- Laitetaan soimaan rentoutusmusiikin ensimmäinen kappale.

Venytyks 1:

- Pää taivutetaan varovaisesti ensin oikealle hartialle päin ja etsitään jännittynyt kohta. Pidetään hetki. Käden voi ottaa mukaan tehostamaan venytystä; oikealla kädellä voi ottaa korvan takaa kiinni ja pitää siinä. Pää voi liikutella ja etsiä hyvää paikkaa, jossa venytys tuntuu. Sama toistetaan vasemmalle puolelle. Tuodaan pää takaisin keskelle ja venytetään lopuksi vielä niska. Pää lasketaan rennosti alas, kädet kevyesti takaraivolle. Pidetään hetki venytystä ja tuodaan rauhallisesti takaisin ylös.

Venytyks 2:

- Kädet viedään olkapäille. Taivutetaan yläselkä pyöreänä eteen niin, että kyynärpäät melkein koskettavat toisiaan. Pää lepää rennosti alhaalla. Noustaan rauhallisesti ylös ja avataan rintakehä mahdollisimman suureksi. Olkapäille tulee suuri liike. Tehdään 5 kertaa rauhallisesti. Lasketaan kädet takaisin sivuille.

Venytyks 3:

- Nostetaan olkapäitä korviin ja jännitetään, lasketaan alas. Tehdään 5 kertaa rauhallisesti. Ravistellaan käsiä. Lopuksi pyöritellään hartioita.

Venytyks 4:

- Nostetaan kädet sivuilta suorina ylös samalla vetäen keuhkot täyteen ilmaa, venytetaan ylhailla kädet suorina, tuodaan kädet sivuilta alas ja puhalletaan ilma rauhallisesti ulos. Tehdaan kolme-neljä kertaa.

LIHASRENTOUTUS OSUUS

- Aluksi oppilaat menevät pitkälleen jumppamatolle. Taustalle laitetaan rentoutusmusiikista kolmas kappale soimaan. Valoja himmenetaan. Oppilaita pyydetaan laittamaan silmät kiinni ja keskittymaan omaan itseensä ja hengitykseen.
- Oppilaat rauhoittuvat hetkeksi hengittelemaan: Keuhkot vedetaan täyteen ilmaa viiteen laskien ja puhalletaan rauhallisesti viiteen laskien ulos viisi kertaa.
- Aluksi lahdetaan taivuttamaan varpaita kohti kasvoja; nilkat jännittyy, samoin pohkeet. Pidetaan hetki ja rentoutetaan. Toistetaan 5 kertaa rauhallisesti.
- Siirrytaan ojentamaan nilkkoja; nilkat ojentuvat, varpaat osoittavat pois päin kasvoista. Jännitys tuntuu nilkoissa. Pidetaan hetki ja rentoutetaan. Pyydetaan oppilaita tunnustelemaan, miten jännitys ja rentous eroavat toisistaan. Pyydetaan hengittelemaan koko ajan rauhallisesti ja tasaisesti.
- Seuraavaksi jannitetaan pakaroita tiukasti yhteen; peppu on tiukkana. Pidetaan hetki ja paastetaan rennoksi. Toistoja voi tehdä tilanteen mukaan, mikä hyvältä tuntuu. Jos alku on mennyt nopeasti, voi näissä tehdä pidemmin tai vastaavasti nopeammin.
- Keskitytaan hetki hengittämiseen. Lahdetaan nostamaan kädet päin yli kammet lattiaan päin SISAANHENGITYKSELLA ja vastaavasti ULOSHENGITYKSELLÄ tuodaan kädet rauhallisesti takaisin sivuille. Tarkoitus on, että molemmat liikkeet ovat samanpituiset ja hengitys on rauhallista ja tasaista. Voidaan tehdä esimerkiksi viisi rauhallista liikettä. Samalla puhutaan rauhallisesti esimerkiksi, että keuhkot täyttyy... ja tyhjenee...
- Siirrytaan takaisin lihaksiin. Jatketaan käsillä. Lahdetaan puristamaan sormet nyrkkiin ja täysin auki.

- Jatketaan käsivarsilla. Kädet painetaan alustaa vasten suorina. Kädet jännittyy tiukoiksi ja painaa alustaa pois päin itsestä. Jännitys pysyy hetken ja rentoutuu sitten. Niska jännittyy myös.
- Jännitetään vatsalihaksia piukaksi; vatsalihakset jännittyy, jännitys pysyy hetken ja rentoutuu. Toistojen määrä tilanteen ja käytettävissä olevan ajan mukaan.
- Vedetään muutaman kerran keuhkot täyteen ilmaa ja puhalletaan ulos rauhallisesti. Hengitellään hetki ihan rauhassa.
- Seuraavaksi kasvojen lihakset; posket jännitetään irvistykseseen. Jännitys tuntuu poskissa. Poskien jälkeen rypistetään otsaa. Otsaa viedään ryppyyn ja suoristetaan muutaman kerran.
- Lopuksi jännitetään kaikki lihakset samanaikaisesti. Koko kroppa jännittyy ja rentoutuu kaksi kertaa. Tämän jälkeen vedetään pari kertaa keuhkot täyteen ilmaa ja pikkuhiljaa ravistellaan jäseniä ja avataan silmiä.
- Nousta istumaan.
- Kysellään oppilaiden tuntemuksia harjoitusten jälkeen; olivatko liikkeet helppoja ja tuntuuko siltä, että niitä voisi kotona kokeilla.
- Lopuksi tehdään sama venytys kuin venyttelyosuuden lopussa eli kädet sivuilta isossa kaarella ylös ja venytys ylhäällä ja alas.

UNTA PALLOON -TOIMINTAPÄIVÄN KYSELYLOMAKE

Vastaa ystävällisesti alla oleviin kysymyksiin. Kysely palautetaan nimettömänä.
Rastita sopiva vaihtoehto.

1. Saitko tietoa unta edistävästä tekijöistä

Ravitsemuksesta

- Kyllä
- Ei

Liikunnasta

- Kyllä
- Ei

Rentoutumisesta

- Kyllä
- Ei

2. Saitko tietoa unta haittaavista tekijöistä

Energiajuomista

- Kyllä
- Ei

Sosiaalisista – ja viihdemedioista

- Kyllä
- Ei

3. Saiko unta palloon – toimintapäivä sinut pohtimaan

Omaa vuorokausirytmiasi

- Kyllä
- Ei

Omaa ajankäyttöäsi

- Kyllä
- Ei

Unen tärkeyttä terveydellesi

- Kyllä
- Ei

KIITOS VASTAUKSISTA!

ENERGIAJUOMIEN TARKASTELU

- Oppilaat tulevat pisteelle neljän/viiden henkilön ryhmissä ja saavat päättää, minkä tuotteen tietoja tarkastelevat.
- Tarkoituksena on, että ryhmä laskee yhden tuotteen sisältämän kofeiinin, sokerin ja energian määrän lapulle.
- Pisteiden lopuksi paljastetaan oikeat vastaukset ja havainnollistetaan se sokerinpalojen ja kahvikuppien avulla. Jokainen ryhmä laskee tuotteen sokeripalojen määrän ja valitsee tuotteelle oikean vaihtoehdon esillä olevista sokerinpalloista.
- Neuvotaan jokaista ryhmää tehtävän suorituksessa paikanpäällä.

OMA VUOROKAUSIYMPYRÄ




- oppilaat tekevät oman vuorokausiympyränsä merkaten siihen tuntien kohdalle kulloisenkin aktiviteetin: uni, koulu, viihdemediat (telkkari, tietokone, pelit yms.), liikunta.
- Merkataan nuolilla välipala-ajat ja ateriat.
- Lopuksi tarkastellaan omaa ympyrää: Tuleeko unta 9 h, kuinka paljon liikuntaa, ovatko ateriavälit tasaiset?
- Pohdittavaa: Miten omaa rytmiä voisi muuttaa paremmaksi unen kannalta?
- Oppilaat voi myös kehottaa eri väreihin kehystämään alue jolloin nukkuvat, pelaavat, liikkuvat, syövät yms. (väritykseen menee turhan kauan aikaa).

TERVEELLISEN UNTA EDISTÄVÄN ILTAPALAN KOKOAMINEN

- Kortit levitetään pöydällä jonka ääreen mahtuu istumaan noin 4 - 5 hengen pienryhmä
- Oppilaat kokoavat eri elintarvikekorteista terveellisen unta edistävän iltapalan.
- Pisteessä on esillä erilaisia tuotteita ja niiden ravintosisällöt.
- Oppilaat kokoavat korteista terveellisen iltapalavaihtoehdon.
- Havainnollistamispisteiden lopuksi kerrotaan ihanteellinen vaihtoehto.

OHJAAJA:

- Opastaa oppilaita terveellisten elintarvikkeiden valinnassa.
- Antaa terveysneuvontaa: keskustele muun muassa kunkin oppilaan kanssa iltapala valinnasta, sen hyvistä ja huonoista puolista sekä millä tavoin iltapalaa voisi vielä monipuolistaa sekä mahdollisesti parantaa.

7g/331 mg	Kofeiinia	 Kofeiini 7,4g 100 mg
7g/331 kcal	Energiaa	 Energiaa 3,4g 160 kcal
7g/331 g	Sokeria	 Sokeria 3,4g 38 g

kinoina on myös light- ja sokerittomia energiajuomia.

EINIÄ esiintyy yli 60 kasvissa, kuten vissa, teessä, kaakaopavissa, kolassa uuranassa. Suomalaisen suurin siemen lähde on kahvi, jota suomalainen keskimäärin 160 litraa vuodessa. g-juomia suomalainen kuluttaa sittein 3,5 litraa.

IRANA on Brasiliasta peräisin oleva vi, jota on käytetty luonnollisena rohtona situhansien ajan. Guarana antaa makua iristää. Osa energiajuomien kofeiinista e-guaranaatteista.

IRIINI on pienimolekyylinen aminohappo, on lihassa, kalassa, äyriäisissä, siemissä ä eräissä pähkinöissä ja siemenissä. Iksi elimistö muodostaa tauriinia itse.

simple energiajuomiin lisättäviä **AMINEJA** ovat B-ryhmän vesiliukoiset miinit, joiden ylimäärä poistuu ististä. Jotkin juomiin lisätään myös a E-vitamiineja.

isatetoa energiajuomien prinstävistä vaikutus- inestä löytyy esoitteesta www.evira.fi.

→ **VIKISTÄÄ**
→ **PIRISTÄÄ**

ENERGIAJUOMA

Energiajuomien prinstävä vaikutus perustuu tutkituihin ja turvallisiin raaka-aineisiin:

- **KOFEIINIIN**
- **GUARANAAN**
- **TAURIINIIN**
- **B-VITAMIINEJA**

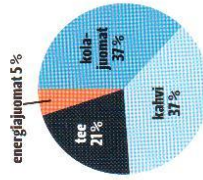
Energiajuoma on tarkoitettu aikuisille

- prinstävyisruokkeeksi
- kahvin korvikkeeksi
- tilapäiseen väsymykseen
- ajomatkoille
- ilta- ja yöuuroihin

Energiajuomaa ei ole tarkoitettu

- lapsille
- raskaana oleville
- kofeiinikerhille
- janojuomaksi
- välipalaksi

Suomalaisten 14–15-vuotiaiden päivittäinen kofeiinintistius



Lähde: Sydän- ja verisuonitaurien riskitarkkailun interventio -projekti (SIRIP, 2004–2006)



Lähde: Ravitsemusneuvottelukunta

kyllä

ENERGIAJUOMA SOPII VIRKISTYSTÄ KAIPAAVILLE AIKUISILLE.

Energiajuomat sopivat kahvin tapaan **prinstävyiseksi** kaikkein tilanteisiin, joissa täytyy pysyä skarpina.

Energiajuomien kohtuullisen käytön mukana saatu kofeiinimäärät eivät ole haitallisia **terveille aikuisille**. Juomien nauttimisessa kannattaa noudattaa energiajuomapakkauksien käyttösuostuksia.

ei

AINA ENERGIAJUOMA EI OLE PARAS MAHDOLLINEN VALINTA.

Energiajuomia, kuten muitakaan virvoitusjuomia, ei markkinoida **alle 15-vuotiaille**. Lapsille ja nuorille ei pitäisi lähikointaisesti syntyä tarvetta ylimääräiseen prinstykseen; suostellavampaa on nukkua väsymys pois. Energiajuomien satunnainen käyttö ei ole silti nuorillekaan vaarallista.

Kofeiini ei sovi kaikille, ja sen vaikutus on hyvin yksilöllistä. **Kofeiinikerhille** kofeiini saattaa aiheuttaa vapinaa ja sydämentykytyksiä. Myös **raskaana olevien** kannattaa välttää kofeiinin juomavaihtoehto.

Kofeiini poistaa nestettä. Siksi energiajuomia ei suositella **janojuomiksi**.

Inergiajuoma on elintarvike, eikä Suomen elintarvikelainsäädännössä ole myönnin rajoittamista koskevia sääntöksiä. Energiajuomien pakkauksinekinnoissa kerrotaan, ette tuote sovi lapsille, raskaana oleville eikä kofeiinikerhille. Lisäksi tuotetissa on kofeiinin määrään perustuva suostus vuorokautesta käyttömäärästä tai vaorulliselta käytön harjoista.

- Huhtikuu 2010: Aiheen valinta.
- Kesä - elokuu 2010: Aiheeseen liittyvän teorian ja tutkimusten alustava etsintä ja perehtyminen.
- Loka - joulukuu 2010: Aiheseminaarityön työstäminen. Projektityyppiseen ja toiminnalliseen opinnäytetyön teoriaan perehtyminen.
- Tammikuu 2011: Yhteys yhteistyökumppaneihin sekä neuvottelut toimintapäivien kestosta ja ajankohdasta. Koulujen tiloihin ja laitteisiin tutustuminen sekä niiden varaaminen.
- Helmikuu 2011: Neuvotteluja ja tiedonantoa yhteistyökumppanin Soteekin kanssa muun muassa henkilöstömääristä, koulutusajankohdasta sekä sopimukseen liittyvistä tekijöistä. Projektisuunnitelman työstäminen ja muihin samankaltaisiin projekteihin perehtyminen. Palavereja opinnäytetyöntekijöiden kesken ja työnjaoista sopimista.
- Maaliskuu 2011: Projektisuunnitelman esittäminen suunnitteluseminaarissa, sekä sen tarkentaminen. Kustannusarvion ja toimintapisteiden kiertojärjestyksen varmistavaa yhteistyötä eri osapuolten välillä. Projektisuunnitelman esittely oppipolkutyöryhmälle. Sopimusten allekirjoittaminen. Aiheeseen liittyvän kirjallisuuden etsintää.
- Huhtikuu 2011: Eri toimintapisteiden havainnollistusmateriaalien, luennon, rentoutumisharjoituksen sekä muun materiaalin, kuten julisteiden valmistaminen. Lupien hakeminen koulujen rehtoreilta ja koulutusjohtajalta sekä Rauman opetustoimesta. Soteekin henkilöstön kouluttaminen ja koulutusmateriaalin valmistaminen. Rauman kansalaisopiston tiloihin tutustuminen. Unta-palloon tapahtuman esitteiden valmistaminen ja niiden toimittaminen eri kouluille. Lyseon ja WinNovan toimintapäivien toteuttaminen.
- Toukokuu 2011: Raumanmeren, Uotilan ja Ankkurin yläkoulujen toimintapäivien toteuttaminen. Piirtoheitinkalvojen ja jumppamattojen hankkiminen Ankkurin koulun toimintapäivää varten. Palautteen ja havaintojen pyytäminen yhteistyökumppaneilta.
- Kesäkuu 2011- Helmikuu 2012: Opinnäytetyön raportin kirjoittamista ja kyselyn tulosten analysointia.

PALAUTEKYSSELYN TULOKSET

LIITE 31

	Palautetut lomakkeet	Oppilaita	Vastaus %	Hyväksytyt	Hylätyt	Hyväksytyt %	Hylätyt %
Lyseo	122	152	80,3 %	116	6	95,1 %	4,9 %
Uotilanrinne	146	160	91,3 %	143	3	97,9 %	2,1 %
Raumanmeri	129	156	82,7 %	128	1	99,2 %	0,8 %
Ankkuri	34	34	100,0 %	34	0	100,0 %	0,0 %
Winnova	6	6	100,0 %	6	0	100,0 %	0,0 %

Kysymys 1: Saitko tietoa unta edistävästä tekijöistä?

a) Ravitsemuksesta

Vastausten lukumäärä (kpl)

	Kyllä	Ei	Hylätty	Prosentuaalinen osuus (%)		
				Kyllä	Ei	Hylätty
Lyseo	58	56	2	50,0 %	48,3 %	1,7 %
Uotilanrinne	118	25	0	82,5 %	17,5 %	0,0 %
Raumanmeri	113	15	0	88,3 %	11,7 %	0,0 %
Ankkuri	25	9	0	73,5 %	26,5 %	0,0 %
Winnova	6	0	0	100,0 %	0,0 %	0,0 %

b) Liikunnasta

	Kyllä	Ei	Hylätty	Kyllä	Ei	Hylätty
Lyseo	44	69	3	37,9 %	59,5 %	2,6 %
Uotilanrinne	105	38	0	73,4 %	26,6 %	0,0 %
Raumanmeri	104	24	0	81,3 %	18,8 %	0,0 %
Ankkuri	27	7	0	79,4 %	20,6 %	0,0 %
Winnova	5	1	0	83,3 %	16,7 %	0,0 %

c) Rentoutumisesta

	Kyllä	Ei	Hylätty	Kyllä	Ei	Hylätty
Lyseo	69	47	0	59,5 %	40,5 %	0,0 %
Uotilanrinne	125	18	0	87,4 %	12,6 %	0,0 %
Raumanmeri	117	11	0	91,4 %	8,6 %	0,0 %
Ankkuri	25	9	0	73,5 %	26,5 %	0,0 %
Winnova	6	0	0	100,0 %	0,0 %	0,0 %

Kysymys 2: Saitko tietoa unta haittaavista tekijöistä

a) Energiajuomista

Vastausten lukumäärä (kpl)				Prosentuaalinen osuus (%)		
	Kyllä	Ei	Hylätty	Kyllä	Ei	Hylätty
Lyseo	59	55	2	50,9 %	47,4 %	1,7 %
Uotilanrinne	119	23	1	83,2 %	16,1 %	0,7 %
Raumanmeri	116	12	0	90,6 %	9,4 %	0,0 %
Ankkuri	24	10	0	70,6 %	29,4 %	0,0 %
Winnova	5	1	0	83,3 %	16,7 %	0,0 %

b) Viihde- ja sosiaalisista medioista

	Kyllä	Ei	Hylätty	Kyllä	Ei	Hylätty
Lyseo	44	71	1	37,9 %	61,2 %	0,9 %
Uotilanrinne	94	47	2	65,7 %	32,9 %	1,4 %
Raumanmeri	96	31	1	75,0 %	24,2 %	0,8 %
Ankkuri	18	16	0	52,9 %	47,1 %	0,0 %
Winnova	6	0	0	100,0 %	0,0 %	0,0 %

Kysymys 3: Saiko unta palloon – toimintapäivä sinut pohtimaan

a) Ajankäyttöäsi

	Kyllä	Ei	Hylätty	Kyllä	Ei	Hylätty
Lyseo	41	72	3	35,3 %	62,1 %	2,6 %
Uotilanrinne	77	65	1	53,8 %	45,5 %	0,7 %
Raumanmeri	81	47	0	63,3 %	36,7 %	0,0 %
Ankkuri	20	14	0	58,8 %	41,2 %	0,0 %
Winnova	4	2	0	66,7 %	33,3 %	0,0 %

b) Unen tärkeyttä terveydellesi

	Kyllä	Ei	Hylätty	Kyllä	Ei	Hylätty
Lyseo	51	64	1	44,0 %	55,2 %	0,9 %
Uotilanrinne	92	49	2	64,3 %	34,3 %	1,4 %
Raumanmeri	97	31	0	75,8 %	24,2 %	0,0 %
Ankkuri	23	11	0	67,6 %	32,4 %	0,0 %
Winnova	6	0	0	100,0 %	0,0 %	0,0 %

Tutkimuksen tekijä/tekijät ja vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä	Tutkimusmenetelmä	Tutkimuksen keskeiset tulokset
Pirkko Heikkilä & Heli Rautiainen 2010	Tutkimuksessa tarkasteltiin suomalaisten jääkiekkoilevien poikien nukkumistottumuksia sekä yöunien pituuksien yhteyttä heidän unen laatuunsa, aamu- ja päiväajan vireyteen sekä koettuun rasittuneisuuteen. Tutkimuksessa selvitettiin nuorten, vanhempien ja valmentajien välisten nukkumaanmenoajoista tehtyjen sopimusten yhteyksiä yöunien pituuksiin, unen laatuun, aamu- ja päiväajan vireyteen sekä koettuun rasittuneisuuteen.	Suomen Jääkiekkoliiton Nuori Suomi -sinettiseurojen 14 -15 -vuotiaat jääkiekkoilijat 18 seurasta (N=324)	Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Suoritettiin postikyselynä. Kyselylomake sisälsi 23 strukturoitua monivalintakysymystä. Kyselylomake oli esitettävä yhdellä jääkiekkojoukkueella.	Jääkiekkoilevien poikien yöunen pituus oli keskimäärin 8 h 17 min kouluaamuina. Jos seuraavana päivänä oli koulun lisäksi jääkiekko-harjoitukset tai -peli, yöunen pituus oli keskimäärin noin 30 min pidempi. Nuorten toivoma keskimääräinen yöunen pituus oli 9 h 16 min. Arki-iltojen ja viikonloppun nukkumaanmenoajojen välille muodostui erot ja viivästyneestä nukkumaanmenoajasta seurasi aamuväsymystä ja päiväajan väsymystä. Viikonloppuisin nuoret nukkuivat pidempiä yöunia. Valtaosa nuorista arvioi nukkuvansa melko hyvin tai hyvin.
Karita Katajisto & Marika Niemi 2009	Tarkoituksena oli kuvata vanhemmille unen keskeisiä vaikutuksia seitsemäsluokkalaisten terveyteen.	Ilmajoen Jaakko Ilkan koulun 7-luokkalaisten oppilaiden vanhemmat	Toiminnallinen opinnäytetyö, vanhempainillan järjestäminen 7-luokkalaisten vanhemmille.	
Riihimäen nuori-soyksikkö, Hausjärven nuorisotoimi, Lopen nuorisotoimi, Nuorten palvelupiste Nuppi sekä Seudullisten nuorisopalvelujen kehittämishanke HARPIN yhteistyö	Tarkoituksena oli selvittää, millä tasolla seudun lasten ja nuorten energiajuomien käyttö on ja ylittääkö käyttömäärä annetut terveys-suositukset.	Riihimäen, Hausjärven ja Lopen peruskoulujen 3.–9. luokilla sekä toisen asteen ensimmäisen vuosikurssin oppilaat	Kvantitatiivinen. Toteutettiin otantatutkimuksena. Aineisto kerättiin kymmenen kysymystä sisältävällä kyselylomakkeella. Kyselyyn vastattiin oppitunnin aikana opettajan valvoessa.	Poikien energiajuomien käyttö oli huomattavasti tyttöjä tavallisempaa ja runsaampaa. Lasten ja nuorten energiajuomien käyttö kytkeytyy kyselyn mukaan useimmiten vapaa-aikaan ja erityisesti kavereiden kanssa

				oleskeluun. Yläkoululaiset ja toisen asteen opiskelijat juovat energiajuomia runsaasti koulussa. Yleisin syy energiajuomien nauttimiseen on hyvä maku. Lisäenergian tarve koulussa tai harrastuksissa osoittautui toiseksi tavallisimmaksi selitykseksi käytölle. Päivittäin energiajuomia käyttävistä lapsista ja nuorista 28 prosenttia ilmoitti riippuvuuden olevan syynä energiajuomien käyttöön.
WHO-koululaistutkimus 20 vuotta. Kannas Lasse 2004	Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa kansainvälisesti vertailukelpoista tietoa nuorten koetun terveystottumusten trendeistä eri maissa pitkällä aikavälillä kahdenkymmenen vuoden ajan vuosina 1986-2002	11-, 13- ja 15 -vuotiaat suomalaiset nuoret. Jokaisen luokkatason tavoitekoko oli 1700-1800 oppilasta	Ositettu ryväсотanta	Tutkimustuloksen ajassa ilmenneistä muutoksista koetun terveyden ja oireilun, painon kokemisen, laihduttamisen ja ylipainoisuuden, ruokatottumusten, vapaaajan liikuntaharrastuneisuuden, nukkumistottumusten, unen laadun ja väsyneisyyden, tupakoinnin ja päihteiden käytön, suun terveystottumusten osalta.
Lasten terveystarkkailu tutkimus 2007-2008 Perustulokset	Tutkimuksen tarkoituksena oli lasten terveystarkkailun kehittäminen	Tutkimus tehtiin 10 terveystarkkailun lastenneuvolassa ja	Tiedonkeruu toteutettiin lasten määräämääräaikaissa terveystarkkailu-	Lasten ja nuorten ylipaino on merkittävä kansanterveydellinen ongelma.

lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä		kouluterveydenhuollossa. Otoskooksi määriteltiin 10 tyttöä ja 10 poikaa kaikista ikäryhmistä. Helsingissä otettiin kaksinkertainen otos. Lastenneuvoiloissa otokseen kuului 880 lasta ja kouluterveydenhuollossa 660 lasta.	sisä ja kohde-ryhmänä olivat kaikki tutkimusai- kana tarkastuksiin tulevat.	Noin 25 % tytöistä ja 31 % pojista oli jokin lääkärin to- teama sairaus, vamma tai kehitys- viive. Erilaiset oi- reet olivat melko yleisiä etenkin kou- luikäisillä tytöillä. Noin 95 % tutki- mukseen osallistu- neista oli rokotettu suositusten mukai- sesti.
Jakonen, Sirkka. Terveyttä joka päivä. Itäsuoma- lainen peruskou- lun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia ter- veyden oppimi- sesta. Kuopion yliopisto . Yh- teiskuntatieteet. 2005	Tutkimuksessa kuva- taan ja verrataan pe- ruskoulun viidennen, seitsemännen, kah- deksannen ja yhdek- sannen vuosiluokan oppilaiden näkemyk- siä ja kokemuksia terveydestä ja tervey- den oppimisesta poikkileikkaus ja pit- kittäisasetelmassa. Painopiste on oppilai- den terveyteen liitty- vien näkemysten ja kokemusten näkyväk- si tekemisessä	Peruskoulun vii- dennen, seitse- mänen, kahdek- sannen ja yhdek- sannen vuosiluok- kan oppilaat. Kysely n=584 ryhmähaastattelut n = 40 ja n =39	Aineistot analysoi- tiin tilastollisesti. Klusterianalyysiä käytettiin tiivistä- mään terveysope- tuksen sisältömuut- tujia. Laadullinen aineisto analysoi- tiin induktiivisellä sisällönanalyysillä. Ryhmähaastattelu- aineisto analysoi- tiin tematisoimalla ja tyypittelemällä.	Oppilaiden terveys- näkemys on moni- dimensionaalinen sekä voimavara- ja toimintakykykes- keinen. Tärkeimmät terveyteen saalista- jat ovat koti, kaverit, media ja koulu. ter- veysasiat kiinnosta- vat oppilaita eri ta- voin ja heillä on perustelut terveys- valinnoilleen
Kouluterveys- kysely	Kyselyn tarkoitukse- na on saada tietoa nuorten elinoloista, kouluoloista, tervey- destä, terveystottu- muksista sekä oppi- las- ja opiskelijahuol- losta. Kouluterveys-	Kyselyyn vastaa- vat peruskoulujen 8. ja 9. luokan oppilaat sekä lukioiden ja am- matillisten oppi- laitosten 1. ja 2. vuoden opiskeli-	Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä	

	<p>kyselyn tulokset tukevat nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tehtävää työtä oppilaitoksissa ja kunnissa.</p>	<p>jat. Vuoteen 2011 asti kysely on tehty parillisina vuosina Etelä-Suomessa, Itä-Suomessa ja Lappissa ja parittomina vuosina muualla manner-Suomessa sekä Ahvenanmaalla. Vuodesta 2013 alkaen kysely tehdään samaan aikaan koko maassa joka toinen vuosi. Kyselyä ei tehdä lainkaan vuonna 2012.</p>		
<p>Hoppu, Kujala, , Lehtisalo , Tapanainen. & Pietinen. 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja luku vuonna 2007 - 2008 toteutetun intervention tutkimuksen tulokset.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ja parantaa peruskoulun 7. - luokkalaisten ruokailutottumuksia ja kouluaikaista ruokailua</p>	<p>12 yläkoulun oppilaat kolmessa eri kaupungissa yht. N=700 oppilasta</p>	<p>Tiedot kerättiin nuoren ja huoltajan kyselylomakkeilla, mittauksilla, ravintoaastatteluilla. Interventiokoulussa toteutettiin ruokailuun liittyviä interventiotoimenpiteitä.</p>	<p>Sokerin osuus energiansaannista väheni, hedelmien käytömäärä pysyi ennallaan, ruisleivän käyttö lisääntyi. makeisten syöminen kouluaikana väheni interventiokoulujen tytöillä. Interventiokoulujen oppilaat kokivat, että koululounas vaikuttaa myönteisesti jaksamiseen.</p>