

"Terveellisillä elämäntavoilla eväitä elämään"

Terveysteemapäivä Lahnajoen koulun 1–6-luokkalaisille

Eeva Kallio
Terhi Karppinen

Opinnäytetyö

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Eeva Kallio ja Terhi Karppinen	
Työn nimi "Terveellisillä elämäntavoilla eväitä elämään" – Terveysteemapäivä Lahnajoen koulun 1–6-luokkalaisille	
Päiväys 20.4.2012	Sivumäärä/Liitteet 45/7
Ohjaaja(t) Katrina Hyvönen ja Annikki Jauhiainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Ylä-Savon Sote kuntayhtymä	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Alakouluikäisten lasten terveyden edistämiseen kohdistuva työ on tärkeää, sillä terveellisten elämäntapojen omaksuminen alkaa jo varhaislapsuudessa. Merkittävä terveyshaittoja aiheuttava tekijä lasten keskuudessa on ylipainon lisääntyminen, jonka vuoksi lasten hyvinvointia edistävällä työllä ja terveysriskien ennaltaehkäisyllä on suuri merkitys. Lasten hyvinvointia voidaan edistää kohdistamalla terveyttä edistävää työtä lasten elinympäristöön, kuten lapsiperheisiin ja kouluihin. Toiminnallisena opinnäytetyönä suunnittelimme ja toteutimme terveysteemapäivän alakouluikäisille (1–6-luokkalaisille) lapsille Lahnajoen kouluun Kiuruvedelle. Työn tavoitteena oli saada alakouluikäiset lapset ymmärtämään terveellisen aamupalan merkitys sekä edistää heidän terveellisiä uni- ja liikuntatottumuksiaan.</p> <p>Opinnäytetyönä järjestettiin terveysteemapäivä "Terveellisillä elämäntavoilla eväitä elämään", jolla saatiin lapset innostumaan ja pohtimaan terveellisen ravitsemuksen, unen ja liikunnan ja vapaa-ajan merkitystä päivittäisessä hyvinvoinnissa. Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa tuotiin esille lasten terveyden edistämistä, ravitsemusta, unen ja liikunnan merkitystä sekä terveysriskejä, kuten lasten ylipaino ja energijuomien haitat.</p> <p>Terveysteemapäivästä saatu palaute koottiin SWOT-analyysiksi. Palautteesta kävi ilmi, että terveysteemapäivä koettiin tärkeänä ja lapsen hyvinvointia tukevana sekä terveyttä edistävänä toimintana. Lahnajoen koulun henkilökunta, oppilaat ja heidän vanhemmat toivoivat järjestettävän vastaavanlaisia terveysteemapäiviä. Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia ravitsemuksen ja hyvinvoinnin merkitystä lapsen ylipainon hallinnassa sekä toteuttaa samankaltaisia terveysteemapäiviä kouluikäisille lapsille projektiopintoina.</p>	
Avainsanat terveyden edistäminen, terveysteemapäivä, toiminnallinen opinnäytetyö, lasten ylipaino, lasten hyvinvointi	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Eeva Kallio and Terhi Karppinen			
Title of Thesis "Healthy lifestyles, chances into life" – Health theme day to Lahnajoki school 1-6 graders			
Date	20.4.2012	Pages/Appendices 45/7	
Supervisor(s) Katrina Hyvönen and Annikki Jauhiainen			
Client Organisation /Partners Ylä-Savo Joint Municipal Authority in Social and Health Care			
<p>Working for promoting the health of primary school children is very important because adopting healthy lifestyle starts in early childhood. The increase of overweight is one significant factor causing health problems among children. That´s why working for the well-being of children and prevention of health risks is very important. Well-being of children can be promoted by targeting health promotion work to families with children and to schools. The purpose of this functional thesis was to carry out a health theme day to children in a primary school (grades 1–6) at Lahnajoki in Kiuruvesi. The aim of this work was to get the primary school children to understand the significance of a healthy breakfast and to promote their sleep and exercise habits.</p> <p>As a part of this thesis as a health theme day "Healthy lifestyle, chances into life" was organized. This theme got the children excited and made them consider the importance of the healthy nutrition, sleep, physical activity and leisure time for daily well-being. The theoretical section of this thesis highlighted the children´s health promotion, nutrition, the importance of sleep and physical activity and health risks such as the overweight of children and disadvantages of energy drinks.</p> <p>The feedback of the health theme day was collected to a SWOT-analysis. The feedback revealed that the health theme day was seen as a very important and supportive activity in promoting the health and activity of the children. Similar health theme days were hoped to be held more by the staff, the students and their parents at Lahnajoki school. Some subjects for further studies could be to examine the importance of nutrition and well-being in controlling the overweight of children. Similar health theme days could be implemented in the form of project studies.</p>			
Keywords Health promotion, health day, functional thesis, children's overweight, children's well-being			

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	7
2	KOULUIKÄISEN KASVU, KEHITYS, OPPIMINEN JA OHJAAMINEN.....	9
	2.1 Kouluikäisen lapsen kasvun ja kehityksen edellytyksiä.....	9
	2.2 Alakouluikäisen oppiminen ja terveysoppiminen	9
	2.3 Kouluikäisten lasten ohjaaminen	10
3	TERVEYDEN EDISTÄMINEN	12
	3.1 Kouluikäisten terveyden edistäminen.....	12
	3.2 Kouluikäisen terveellinen ravitseminen	13
	3.3 Liikunta terveyden edistäjänä	14
	3.4 Uni ja unen merkitys kouluikäisen terveyden edistäjänä	15
	3.5 Vapaa-aika ja vapaa-ajankäyttö osana terveyden edistämistä.....	16
4	KOULUIKÄISEN TERVEYSRISKEJÄ	18
	4.1 Ylipainon vaikutukset	18
	4.2 Energiajuomien haitat	19
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	20
	5.1 Opinnäytetyön lähtökohdat.....	20
	5.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tehtävät ja tavoitteet	21
	5.3 Terveysteemapäivän järjestäminen ja kohderyhmä.....	22
	5.4 Terveysteemapäivän toteuttaminen.....	23
	5.5 SWOT-nelikenttä analyysi arviointimenetelmänä.....	28
	5.6 Terveysteemapäivän arviointi	29
6	POHDINTA	32
	6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	32
	6.2 Pohdintaa terveysteemapäivän toteutuksesta.....	32
	6.3 Ammatillinen kehittyminen ja itsearviointi	33
	6.4 Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheet	34

LÄHTEET

LIITTEET

Liite 1 Tiedote Lahnajoen koulun oppilaiden vanhemmille

Liite 2 Opinnäytetyön tutkimuslupa

Liite 3 Koululaisen hyvinvointikortti

Liite 4 Palautelomake terveysteemapäivästä

Liite 5 Terveellisen aamiaispöydän sisältö

Liite 6 Hyvän unen säännöt

Liite 7 Energiajuoma-info, PowerPoint-esitys

1 JOHDANTO

Terveellisten elämäntapojen tunnistamisella sekä terveyden edistämällä on keskeinen vaikutus lasten hyvinvoinnin lisääjänä. Eri väestöryhmien välillä on havaittavissa eroja lasten ruokavaliossa, liikkumisessa sekä fyysisessä aktiivisuudessa. (Corander, Lehto, Ray & Roos 2009, 258.) Vanhemmilla on keskeisin rooli lasten ja nuorten elämäntapojen kehittymisen kannalta, mutta myös muilla eri yhteisöillä (koulu, harrastustoiminta) on merkittävä vaikutus lasten ja nuorten terveyden edistämässä. Positiivisilla sosiaalisilla suhteilla, terveellisellä ravitsemuksella, riittäväällä liikunnalla sekä turvallisella ja virikkeitä tarjoavalla ympäristöllä voidaan edesauttaa terveyttä edistävän ympäristön kehittymistä. Lasten ja nuorten keskuudessa lisääntyneitä ongelmia ovat masennus, ylipaino ja tupakointi. Lasten, nuorten ja lapsiperheiden terveyden edistämisen tavoitteena ovat lasten psyykinen ja fyysinen terveys sekä lapsiperheiden hyvinvoinnin turvaaminen. Lapsiin ja nuoriin kohdennetulla terveyden edistämällä voidaan vaikuttaa terveellisten elämäntapojen muodostumiselle ja omaksumiselle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 64.)

Sairaanhoitajan osaamisvaatimukseen kuuluu eri-ikäisten terveyden edistäminen. Eriyisesti väestön terveysongelmien ja -uhkien, kansansairauksien ehkäisy sekä ravitsemusohjaus ja terveystoiminta korostuvat sairaanhoitajan työssä (Savonia-amk 2009, 8). Sairaanhoitajan työssä tehdään yhteistyötä erilaisten lasten, nuorten ja perheiden kanssa, jolloin joudutaan käyttämään tutkittua tietoa osana terveyttä edistävää ohjaus- ja opetustyötä. Tämän opinnäytetyön myötä opimme terveyden edistämistä osana sairaanhoitajan työtä.

Olemme olleet kiinnostuneita lasten terveyttä edistävästä hoitotyöstä, jonka vuoksi halusimme tehdä opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä. Työn avainsanoja ovat lasten terveyden edistäminen ja terveelliset elämäntavat. Tiedustelimme Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän ylihoitajalta ja kouluterveydenhuollosta keväällä 2011, olisiko tarvetta lasten terveyden edistämiseen liittyvälle opinnäytetyölle. Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän kouluterveydenhuollossa lasten terveyden edistämiseen kohdistuva aihe havaittiin ajankohtaiseksi. Tämän lisäksi viime vuosina yleisesti lisääntynyt lasten ylipaino ja siihen liittyvät ongelmat herättävät mielenkiintoa aihetta kohtaan.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu lapsen kasvusta, kehityksestä, ravitsemuksesta, liikunnasta, vapaa-ajasta ja unesta ja se on rajattu näihin aihealueisiin. Opinnäytetyönä toteutetaan terveysteemapäivä ala-aste ikäisille lapsille Lahnajoen koululla Kiuruvedellä. Terveysteemapäivässä rohkaistaan pienetkin koululaiset edis-

tämään omaa ja ympäristön terveyttä. Terveysteemapäivän sisältö perustuu teoreettiseen viitekehyksen lisäksi Lahnajoen koulun opettajien ja kouluterveydenhoitajan toiveisiin. Terveysteemapäivässä motivoidaan oppilaiden vanhempia lastensa terveydenedistämiseen ja tuodaan esille terveellisten elämäntapojen merkitystä yleisesti Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän alueelle. Ajatuksena on, että vastaavanlaisia terveysteemapäiviä järjestettäisiin jatkossakin kuntayhtymän alueella ammattikorkeakoulun projektiopintoina.

Opinnäytetyön toimeksiantajina ovat Kiuruveden kaupungin koulutoimi ja Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä. Yhdyshenkilöinä toimivat Lahnajoen koulun johtava opettaja Sanna Help sekä Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän ylihoitaja Eija Jestola. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa olemme olleet yhteydessä kouluterveydenhoitaja Helvi Mähöseen ja terveyden edistämisen osastonhoitaja Marja-Leena Piippon sekä ravitsemusterapeutti Marja-Leena Blinnikkaan.

2 KOULUIKÄISEN KASVU, KEHITYS, OPPIMINEN JA OHJAAMINEN

2.1 Kouluikäisen lapsen kasvun ja kehityksen edellytyksiä

Alakouluikäiset lapset ovat 6–11-vuotiaita. Alakouluikäisen lapsen looginen ajattelu, rationaalinen eli järkiperäinen päättelykyky ja oma-aloitteisuus ovat keskeisimpiä kehityksen osa-alueita. Näiden osa-alueiden kehitys näkyy lapsen kykynä pohtia asioita ilman erillisiä tunteita, ruumiin hallitsemisena erilaisissa motorisissa toiminnoissa sekä kiinnostumisena entistä haasteellisimpien tehtävien suorittamisesta. Alakouluikäisen lapsen psyykkiset voimavarat voivat keskittyä erilaisien uusien taitojen oppimiseen koulussa ja harrastuksissa. Lapsen hyvän itsetunnon ja työkyvyn kehittymisen saavuttamiseksi oppimisympäristön tulee antaa riittävästi onnistumisen kokemuksia ja tarjota mahdollisuuksia tehtävien tekemisen loppuun saattamiselle. (Almquist 2010, 122.)

Lapsen terveen itsetunnon edistämisen kannalta kouluympäristön tulee tarjota mahdollisuuksia hyville ihmissuhteille, toisia kunnioittavalle ja huomioonottavalle ilmapiirille (Paavonheimo 2007, 13). Lapsen sisäisen moraalin kehittymisen kannalta keskeisimpänä tekijänä ovat vanhemmat, mutta myös päivähoido, koulu ja mediaviihde vaikuttavat lasten sosiaalistumiskehitykseen. Leikki on tärkeä osa lapsen kehitystä murrosikään saakka ja sen sisältö muuttuu lapsen kehitysvaiheen mukaan. Alakouluikäisen normaalin kehityksen kannalta on tärkeää, että ympäristö mahdollistaa leikkimielisyyden ja huolettoman omaehtoisen toiminnan lapsen elämässä. Alakouluikäisessä lapsi oppii käsittelemään leikin kautta yksinäisyyttä, itsenäistä selviytymistä ja uuden aloittamisen mahdollisuutta. Ikäkaudelle on ominaista leikkien sääntöjen noudattaminen ja pettymyksen tunteen sietäminen. (Almquist, Rantanen & Tamminen 2010, 44–45).

2.2 Alakouluikäisen oppiminen ja terveysoppiminen

Oppiminen on ilmiö, joka pitää sisällään useita eri teorioita, joiden tarkoituksena on selittää ihmisen käyttäytymistä ja kehitystä. Oppimisen edellytyksenä on ihmisen kypsyminen. Kypsymisellä tarkoitetaan geneettisesti määräytyviä, neurofysiologisia, biokemiallisia ja suurimmaksi osaksi ympäristöstä riippumattomia tapahtumia. Oppimisella tarkoitetaan eri oppimisteorioihin perustuvaa kokemusten ja harjaantumisen kautta tapahtuvaa muutosta ihmisessä. (Nieminen 2010, 54–55.)

Alakouluikäisen lapsen kehitysvaiheelle on ominaista nopea aivojen kehittyminen, joka tulee esille lapsen kognitiivisten taitojen kehittymisenä. Alakouluikäisen oppimiseen vaikuttavat hänen oppimisympäristössään olevat ihmissuhteet, jonka vuoksi erityisesti opettajan merkitys lapsen oppimista tukevana ja edistävänä tekijänä on suuri. (Sinkkonen 2010, 37.) Oppimisympäristö käsittää oppimisen yhteydessä olevaa fyysistä ympäristöä, psyykkisiä tekijöitä ja sosiaalisia suhteita (Paavonheimo 2007, 9). Alakouluikäisen tultaessa lapsi on luonnostaan kiinnostunut oppimaan uusia asioita ja opetus painottuu enemmän opettajakeskeisyyteen. Kasvun ja kehityksen myötä lapsi harjaannuttaa ryhmätyö- ja itseohjautuvuustaitoja. Alakouluikäisessä ominaista on omien tulevien toimintojen suunnittelu sekä erilaisten vaihtoehtojen ja onnistumisen mahdollisuuksien arvioiminen. Lapsen kasvaessa ajattelu muuttuu abstraktimmaksi. Tämän vuoksi käsitys omasta itsestä ja kriittisyys omaa itseä kohtaan kasvaa. Kriittisyyden kasvu näkyy lapsen ankaruutena omaa itseä kohtaan. (Peltonen 2004, 68; Sinkkonen 2010, 37.)

Alakouluikäisten lasten terveysoppimisessa on kyse kasvuympäristön ja sen toimintakäytäntöjen vaikutuksista lasten terveysosaamiseen (Sormunen, Tossavainen & Turunen 2008). Terveysoppimisessa lapsella ja nuorella on valmiudet ja kyky terveystietojen ja -taitojen omaksumiseen jonka seurauksena he kykenevät toimimaan terveyttä edistävällä tavalla (Jestola 2010, 17). Koulun ja kodin osuus lasten oppimisympäristönä on merkittävä, joten yhteistyön sujuminen on tärkeää lasten ja nuorten hyvinvoinnille (Sormunen ym. 2008). Vanhemmilla tulisi olla enemmän mahdollisuuksia mielipiteiden ja näkemyksien ilmaisemiseen lastensa terveyden edistämiseksi (Jestola 2010, 112–113). Lasten lähiyhteisöjen terveysneuvonta sekä lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus edistää lasten terveystietämistä (Sormunen ym. 2008).

2.3 Kouluikäisten lasten ohjaaminen

Tässä opinnäytetyössä käytetään ohjaamista kouluikäisten lasten kehityksen ja kasvun tukena. Ohjaamisella tarkoitetaan monimuotoista ja tavoitteita sisältävää vaihtelevaa toimintaa. Tähän vaihtelevuuteen vaikuttaa ympäristö ja kohderyhmät. Ohjaaminen sisältää keskustelua, kuuntelua, vuorovaikutusta, läsnäoloa ja kasvatuksellista tukea. Ohjaaminen on kasvatuksellista lasten kanssa toimiessa. Ohjaustilanteisiin sisältyvä ohjaus on tavoitteellista ja suunnitelmallista. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Westerbacka 2010, 8–9.)

Ohjaajan tehtävänä on havainnoida ja tarkkailla lasten työskentelyä. Ohjattavia on kannustettava ja rohkaistava tekemään asioita, joita he eivät välttämättä ole koskaan kokeilleet. Tärkeintä ohjauksessa on lasten motivointi, sillä jos ohjaaja on kiinnostunut toiminnasta, motivoi se myös lapsia paremmin. Ohjaajan esittämä esimerkkisuoritus on tehokkaampi kuin pelkät suulliset tai sanalliset ohjeet. (Kalliola ym. 2010, 67, 70, 75.)

Ohjaaminen voidaan kuvata tietynlaisena prosessina, johon sisältyy eri vaiheita. Ohjausprosessi aloitetaan tavoitteiden asettamisesta. Ryhmätilanteissa tavoitteisiin vaikuttaa ryhmän koko, ikä, sukupuoli ja hallitut taidot. Tavoitteisiin vaikuttaa myös ympäristö, jossa työskennellään. Kaikessa ohjaustoiminnassa täytyy olla suunnitelma, joka vastaa kysymyksiin mitä, miksi, koska, kenelle ja miten. Seuraavaksi on vuorossa ohjausmenetelmien valinta, jolla toimintaa toteutetaan. Ohjausmenetelmien valintaan vaikuttavat ryhmän toiminnalle asetetut tavoitteet. Ohjausmenetelminä voidaan käyttää esimerkiksi ryhmäohjausta, jonka on katsottu olevan edullisin vaihto toteutettaessa ohjausta usealle henkilölle samanaikaisesti. (Kalliola ym. 2010, 77–78; Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 87.) Kolmannessa ohjausprosessin vaiheessa tehtävät toteutetaan suunnitelman mukaan. Viimeisenä vaiheena prosessissa tulevat palaute ja arviointi. Palautetta ohjauksesta voidaan saada esimerkiksi kirjallisella palautelomakkeella. (Kalliola ym. 2010, 77–78.)

Ryhmäohjauksella on myös muita hyötyjä taloudellisuuden lisäksi esimerkiksi ryhmän jäsenien toisilleen tarjoama vertaistuki. Ryhmäohjauksen tiedetään edistävän myös ohjattavien autonomian eli itseohjautuvuuden tukemista ja ohjaajan sekä ohjattavien voimaantumisen tunnetta. Ryhmän ohjaamiseen liittyy hyötyjen lisäksi myös paljon haasteita. Ryhmän ohjaajalla tulee olla ammattitaitoa ja tietoa ryhmäprosessin toteuttamisesta, jonka vuoksi voidaan olettaa, että ryhmäohjauksen taso vaihtelee runsaasti erilaisten ryhmien keskuudessa. Ryhmän toimiessa tiedottamisen kohteena viestintä tapahtuu asiantuntijalta kohderyhmälle, jolloin vastuu ohjauksesta on kokonaan ryhmän ohjaajalla eli vetäjällä. Ryhmän jäsenien motivaatiolla on myös keskeinen vaikutus ryhmän toiminnan onnistumiselle. Tavoitteellisessa työryhmässä keskeisintä on yksittäisen henkilön tai koko ryhmän toiminnallisen tavoitteen työstäminen. Tavoitteellisessa työryhmässä korostuvat ryhmän osanottajien toisilleen tarjoama tuki ja tavoitteiden yhdistyminen. Ryhmän ohjaajan keskeisin rooli tavoitteellisessa työryhmässä on tukea ryhmän jäsenten pysyvyyttä tavoitteiden määrittämisessä ja niiden saavuttamisessa. (Vänskä ym. 2011, 87–89.)

3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

3.1 Kouluikäisten terveyden edistäminen

Terveyden edistämisen käsite sisältää laajan toimintakentän. Terveyden edistämistä toteutetaan sekä yksilö- että yhteisötasolla. Terveyden edistämiseen kuuluu yhteiskunnan järjestämät terveyspalvelut jokaiselle kansalaiselle ja jokainen ihminen voi tehdä terveyttä edistävän ympäristön itselleen. (Pietilä 2010, 10–11.) Kansanterveys-työn terveyden edistämisen painopisteitä on väestön terveydentilan, kasvun ja kehityksen seuranta, terveydenhuoltopalveluiden järjestäminen kaiken ikäisille, terveyskasvatus, terveydenedistämisen tavoitteiden toteuttaminen yhteistyössä, terveysvai- kutusten ennakoarviointi ja asiantuntijuus (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 16).

Lasten ja nuorten terveyden edistäminen on tärkeää, koska terveellinen elämäntat- somus omaksutaan lapsuudessa. Lapsuudessa muodostuvat elinikäiset tottumukset ravitsemukseen, liikuntaan ja omaan hyvinvointiin. Vanhemmilla on keskeisin vaiku- tus lasten terveyden ylläpitämiseen. Päivähoidon ohjaajilla, opettajilla ja eri harrastus- ten ohjaajilla on tärkeä tehtävä lasten terveyden ylläpidossa. Nämä yhteisöt antavat mallin, jotka vaikuttavat terveellisten elämäntapojen omaksumiseen. Lapsen terveyttä edistävät hyvät sosiaaliset suhteet, terveellinen ravinto, riittävä liikunta sekä savuton, turvallinen ja virikkeellinen ympäristö. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 64.)

Lasten terveyden edistämisessä tärkeimmässä osassa ovat kouluterveydenhuolto ja lastenneuvola. Terveyden edistämisessä vaaditaan moniammatillista yhteistyötä kun- tien kanssa. Suomen lainsäädäntö sisältää säädöksiä lasten ja nuorten neuvolatoio- minnan ja kouluterveydenhuollon tarkastusten sekä neuvonnan määrästä ja sisällös- tä. Jokaisen kunnan on laadittava yhtenäinen toimintaohjelma neuvolatyöhön ja kou- luterveydenhuoltoon. Terveyden ja siihen liittyvien elintapojen muodostumisen kan- nalta lapsuus ja nuoruus ovat tärkeimpiä elämänvaiheita. Lasten terveys-tutkimuksen perusteella terveysneuvonnan lisäämiseen riittää haasteita. Aiempaa enemmän tulee kiinnittää huomiota lasten unen ja liikunnan määrään sekä median käyttöön. Neuvo- lan ja koulun terveystarkastuksissa on hyvä tilaisuus keskustella lapsen ja vanhempi- en kanssa heidän terveystottumuksistaan. (Mäki ym. 2010, 148.)

3.2 Kouluikäisen terveellinen ravitsemus

Eräs ihmisen hyvinvoinnin perusedellytys on hyvän ravitsemuksen toteutuminen, eli täysipainoisen riittävästi ravintoaineita sisältävän ruoan saamisen turvaaminen. Parasta mahdollista ravitsemustilaa kutsutaan optimaaliseksi ravitsemustilaksi, joka takaa elimistön normaalin toiminnan myös sairaus- ja stressitilanteissa. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2006, 10–12.) Monipuolinen ja säännöllinen ruokaileminen on tärkeää koululaisen terveyden ja jaksamisen kannalta, tämän vuoksi erityisesti vanhemman vastuulla on huolehtia koululaisen riittävästä ja monipuolisesta ravinnon saannista. Lapsena luodaan koko elämän ruokamieltymyksien ja tottumusten perusta, joka voidaan mahdollistaa tarjoamalla erilaisia ruokavaihtoehtoja lapselle. (Rissanen, Ponkilainen & Renfors 2006.)

Suomessa lakisääteinen maksuton kouluruokailu kuuluu kaikille koululaisille. Kouluruokailua ohjaa valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisemat kouluruokailusuositukset, jotka pohjautuvat valtakunnallisiin ravitsemussuosituksiin. Kouluruokailusuositusten tarkoituksena on antaa yhtenäiset ohjeistukset kouluruokailun toteuttamista varten kouluille ja muille kouluruokailusta vastaaville tahoille. Kouluruokailu on keskeinen osa lasten terveyden edistämistä ja hyvinvointia. Tällöin sillä on myös myönteinen merkitys kansanterveydellisestä näkökulmasta katsottuna. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 3–4.)

Ravitsemussuosituksilla tarkoitetaan valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimia ohjeistuksia, joiden tarkoituksena on edistää ja tukea terveellisen ravitsemuksen toteutumista. Suositukset ovat merkittävä elintarvike- ja ravitsemuspolitiikan perusta ja ne antavat selkeän ohjeistuksen suunniteltaessa joukkoruokailua tai laadittaessa ravitsemusopetuksen ja -kasvatuksen perusaineistoa. Ravitsemussuositukset pohjautuvat laajoihin tieteellisiin tutkimustuloksiin ja pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin ja ne auttavat kuluttajaa tekemään oikeita elintarvikevalintoja. Tutkitun ravitsemustiedon lisääntyessä ravitsemussuositusten sisältöön tulee tarkennuksia, esimerkiksi lasten päivittäisen D-vitamiinin saantisuosituksen lisääminen ruokavalioon. Vuoden 2011 alusta voimaan tulleen suosituksen mukaan 2–18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulee saada D-vitamiinivalmistetta 300 kansainvälistä yksikköä vuorokaudessa ympäri vuoden. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 4–6; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011.)

Hyvään ja monipuoliseen päivittäiseen ateriaan kuuluu ravintoaineita kaikista ruokaympyrän lohkoista. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulee syödä yhteensä vähintään 400 grammaa päivässä. Vähäsuolaisia täysjyväviljavalmisteita esimerkiksi leipää tai puuroa, suositellaan käytettäväksi jokaisella aterialla. Leivälle laitetaan margariinia ja elintarvikkeissa vältetään ylimääräistä sokerin käyttöä. Päivittäisessä ruokavaliossa maitovalmisteilla on merkittävä osuus kalsiumin saannin lähteenä. Alakouluikäisen lapsen kalsiumin saantisuositus on 700–900 milligrammaa vuorokaudessa. Tämän ikäisillä päivittäinen kalsiumin tarve saavutetaan käyttämällä rasvattomia maitovalmisteita, jonka lisäksi voidaan syödä vähärasvaista jogurttia, viiliä ja juustoa. Janojuomaksi suositellaan vettä. (Rissanen ym. 2006; Valtion ravitsemusneuvottelu-kunta 2005, 24, 37.)

Terveellinen ateria koostuu ravitsemussuositukseen pohjautuvasta lautasmallista (kuva 1). Neljäsosa lautasesta sisältää lihaa, kalaa tai kanaa. Perunan, pastan tai riisin osuus lautasesta on myös neljäsosa. Salaatin ja kasvien osuus tulisi olla puolet lautasesta. (Duodecim 2008.)



KUVA 1. Lautasmalli (Duodecim 2008)

3.3 Liikunta terveyden edistäjänä

Liikkuminen on kouluikäisen lapsen terveydelle hyväksi, sillä sen tiedetään edistävän luuston kehittymistä etenkin alakouluikäisessä. Liikuntaa harrastavien koululaisten luuston mineraalipitoisuus ja luuston rakenne on parempi verrattuna vähän liikuntaa harrastaviin koululaisiin. Luustoa vahvistavia liikuntamuotoja ovat erilaiset hyppylajit ja vauhdikkaat pallopelit ja urheilulajit. Liikunta on tärkeä osa lasten sosiaalista, psyyk-

kistä sekä fyysistä hyvinvointia, ja liikunnan vaikutukset ovat havaittavissa koko elämän ajan. Liikuntasuosituksen mukaan 7–12-vuotiaiden lasten on hyvä liikkua päivittäin vähintään 1,5–2 tuntia. (Ahonen ym. 2008, 6, 18; 23; Bagley, Ball, Salomon & Veitch 2005.) Liikunta on osa lapsen arkea. Lapset saavat päivittäin liikuntaa välitunneilla, koululiikunnassa, hyötyliikunnassa ja liikkuvat pelkästä liikunnan ilosta. Lasten olisi hyvä liikkua monipuolisesti omasta vapaasta tahdostaan ja lapsen kannattaa antaa kokeilla mahdollisimman useita eri liikuntamuotoja. (Ahonen ym. 2008, 21–22.)

WHO:n tutkimuksen mukaan kouluikäisistä lapsista noin puolet liikkuu suositellun kaksi tuntia päivässä (Nupponen 2010, 6–7). Lapsien tulisi omaksua liikunnallinen elämäntapa pienestä pitäen. Tämä on pitkä prosessi, joka sisältää tiedon vastaanottamista, tietoisuuden aktivoitumista liikunnan merkityksestä, motivaation ja positiivisen asenteen syntymisestä liikuntaa kohtaan, liikuntataitojen oppimisesta, liikunnan kokeilemisesta, osallistumisesta liikuntaan ja lopulta harrastuksen löytymisestä omaksi. Kouluikäisten lasten liikunnan edistäminen sisältää kaikkia edellä mainittuja osa-alueita. Lapsen kouluympäristöllä on tärkeä rooli edistämistyön toteutuksessa. (Ahonen ym. 2008, 47.)

Lasten liikunnan harrastamista ei tarvitse rajoittaa, koska lapsi tietää itse milloin on aika levätä. Päivittäinen liikuntamäärä sisältää reipasta liikuntaa, jolloin sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi pyöräily, reipas kävely ja pallopelit. Päivittäiseen liikuntamäärään sisältyy myös rasittavaa liikuntaa, jolloin hengitys kiihtyy selvästi ja syke nousee merkittävästi. (Ahonen ym. 2008, 18–20.)

3.4 Uni ja unen merkitys kouluikäisen terveyden edistäjänä

Nykyisin koululaiset eivät saa riittävästi unta, mikä ilmenee lapsissa aktiivisuuden puutteena ja keskittymishäiriöinä. Unen vähyyden vuoksi voi ilmaantua myös ruokahaluttomuutta, sosiaalisten suhteiden heikentymistä ja vastustuskyvyn huononemista. Kouluikäisen unen katsotaan olevan riittävää lapsen nukahtaessa 15 minuutissa ja nukkuessa rauhallisesti yön yli. (Rissanen ym. 2006.) Koululaisen sopiva unenmäärä on 6–9-vuotiailla 10 tuntia ja 10–12-vuotiailla vähintään 9–10 tuntia. (Partinen & Huovinen 2007, 171) Lapsen vaikeus herätä aamulla kertoo univelan kertymisestä. Tämän vuoksi lapsen unirytmiiä muutetaan ja seurataan viikon ajan tapahtuuko muutosta parempaan. (Rissanen ym. 2006.)

Väsymyksestä ja unettomuudesta kärsivän lapsen univalverytmissä on ongelmia. Säännölliset nukkumaanmenoajat edistävät unen saamista ja parantavat unen laatua. Vanhempien on sovittava kouluikäisen kanssa sopiva nukkumaanmenoaika ja siitä on pidettävä kiinni. Unirytmien vaihtaminen ei ole aina helppoa, joten samaa rytmiä noudatetaan myös viikonloppuisin. (Partinen & Huovinen 2007, 170.) Turvalliset iltarutiinit (sängyssä lueskelu, unilelu, iltarukous tai lasi maitoa) helpottavat lapsen unensaantia. Lapsen mieltä painavista ikävistä asioista on syytä keskustella vanhempien kanssa ennen nukkumaan menoa, etteivät ne häiritse yöunta. (Rissanen ym. 2006.) Kouluikäisten nukkumiseen on ryhdytty kiinnittämään enemmän huomiota, sillä uni on tärkeää oppimisen, muistin, kasvun ja tunne-elämän kehittymisen kannalta (Partinen & Huovinen 2007, 168).

Perheiden tulee laatia säännöt hyvän yön turvaamiseksi. Huomiota tulee kiinnittää television katseluun, pelien pelaamiseen ja internetin käyttöön. Lapsen riittävä unen saanti näkyy yleisenä hyvinvointina, esimerkiksi hänen on aamuisin helppo herätä. Kouluikäinen tarvitsee unta kasvuun ja kehitykseen sillä kasvuhormonia erittyy unen aikana. Myös aivot tarvitsevat unta levätäkseen ja palautuakseen päivittäisistä askareista. Riittävä unen määrä takaa koululaiselle muistin aktivoitumista ja opitut asiat pääsevät siirtymään pitkäkestoiseen muistiin. Uni edistää myös tarkkaavaisuutta ja oppimista. Koululaisen riittävä unensaanti vähentää tapaturmien riskiä sekä lisää motivaatiota ja keskittymiskykyä. (Partinen & Huovinen 2007, 168–169, 171.)

3.5 Vapaa-aika ja vapaa-ajankäyttö osana terveyden edistämistä

Alakouluikäinen tarvitsee vapaa-aikaa kehittyäkseen sosiaalisesti oppijaksi. Koululaisilla on lain mukaan mahdollisuus osallistua kuntien järjestämään aamu- ja iltapäivätoimintaan. Tämän toiminnan tarkoituksena on tukea lapsen kasvu- ja kehitystä, luoda hyvä pohja vapaa-ajanvietto tavoille ja tukea vanhempia kasvatustehtävän toteuttamisessa. Aamu- ja iltapäivätoiminnassa on tarkoitus ennaltaehkäistä riskejä, jotka liittyvät lapsen yksinoloon ja syrjäytymisen ehkäisemiseen. Aamu- ja iltapäivätoiminnalla on erityisluonteensa, johon sisältyy laadukas vapaa-ajan toiminta. Lapset itsenäistyvät vähitellen, mutta pieni koululainen tarvitsee vielä vanhemman turvaa, läsnäoloa ja ohjausta. (Opetushallitus 2004, 4.)

Jokaisen koulupäivän jälkeinen vapaa-aika on tärkeä koululaisten hyvinvoinnille. Vapaa-aikaan sisältyy erilaisia harrastuksia, koulukavereiden kanssa puuhailua, perheen kanssa olemista, tietokoneen ja television käyttöä. Erilaisissa harrastustoiminnissa lapset oppivat sosiaalisia taitoja, saavat ystäviä ja uutta osaamista. Pitkäaikai-

nen harrastus tuo kouluikäiselle jatkuvuuden tunnetta ja mahdollisuuden kehittää itseään. Lyhytkestoiset kurssit tai erilaiset tapahtumat tuovat koululaisen arkeen mukavaa vaihtelua. (Paavonheimo, Piesanen, Dunder & Snellman-Aittola 2008, 17.)

Harrastuksista esimerkiksi lukemista, käsitöitä ja luonnossa liikkumista voi harrastaa itsenäisesti, ilman ryhmän toimintaa. Vanhempien vastuulla on huolehtia lasten turvallisuudesta ja olla tietoisia mitä heidän lapsensa tekee vapaa-aikanaan. Tämän vuoksi lasten tietokoneen käyttö ja television katselu ovat vanhempien vastuulla. Vanhempien täytyy huomioida myös median käyttöön liittyvät ikärajat ja valvoa, että lapsen se on kohtuullista. Lasten ja nuorten vapaa-aika sisältää yhdessäoloa omien vanhempien ja sisarusten kanssa. Perhe voi viettää yhteistä aikaa aterioimalla, elokuvaa katsoen, kyläillen, matkustellen, harrastuksissa, saunoen tai lenkkeillen. Parhaat keskustelut vanhempien kanssa syntyvät arkipäiväisissä tilanteissa. (Paavonheimo ym. 2008, 17–18.)

4 KOULUIKÄISEN TERVEYSRISKEJÄ

4.1 Ylipainon vaikutukset

Lasten ylipainon lisääntyminen on yleinen teollisuusmaiden ongelma nykyisin. Suomessa kouluikäisistä lapsista 10–20 % on ylipainoisia. Leikki-ikäisen ylipainolla ei ole yhteyttä murrosikäisenä todettuun ylipainoon, kuitenkin jo 7-vuotiaan lapsen ylipaino ennustaa kolminkertaista ylipainon riskiä 15 vuoden iässä. Ylipaino lapsuudessa ennustaa yleensä ylipainoisuutta aikuisiälläkin. Lapsuudenaikaisella lihavuuden ennaltaehkäisyllä on merkittävä osuus aikuisiän lihavuuden kehittymiselle. Kansanterveyslääkärillisesti ylipainon lisääntyminen on merkittävä ongelma myös maailmanlaajuisesti. Lihavuus voidaan luokitella koko väestön ongelmaksi, jonka ennaltaehkäisyn edistämiseksi siitä tulisi voida puhua kaikissa väestöluokissa. (Aho, Salo & Komulainen 2005; Mustajoki 2010; World Health Organization 2000, 4.)

Suomessa lapsuuden aikaisen ylipainon ja lihavuuden diagnosointiin käytetään pituuden ja painon mittaamista sekä pituuspainon määrittämistä. Pituuspainolla tarkoitetaan painon suhdetta samanpituisten lasten keskipainoon, samaa sukupuolta olevien lasten keskuudessa. Kouluikäisellä 20–40 % pituuspaino merkitsee ylipainoa, ja yli 40 % pituuspaino katsotaan lihavuudeksi. Edellä mainitut tiedot perustuvat vuonna 1986 julkaistuihin lasten kasvukäyriin, jotka on uudistettu vuonna 2010 lasten kasvua vastaaviksi kasvukäyriksi. (Lasten lihavuus; Käypä hoito -suositus 2005; Saari, Sankilampi & Dunkel 2010.)

Lasten lihavuuden määrittämiseen voidaan käyttää lasten painoindeksiä (ISO-BMI). ISO-BMI on uusi lasten painoindeksiä mittaava laskuri, joka soveltuu 2–18-vuotiaiden lasten painoindeksien määrittämiseen. ISO-BMI:n käyttö pohjautuu aikuista vastaavaan painoindeksiin muuttamalla tulos iänmukaiseksi kertoimeksi. Aikuisilla käytettävä painoindeksi ei sovellu käytettäväksi lasten painoindeksien määrittämiseen, koska lasten kasvun ja kehityksen myötä muuttuvilla kehon mittasuhteilla on vaikutus indeksin luotettavuuteen. ISO-BMI:n tulkitseminen määräytyy seuraavien viitearvojen mukaisesti: alle 16 = selvästi alipainoinen lapsi, 16–17 = lievästi alipainoinen, 17–25 = normaalipainoinen, 25–30 = kohtalaisen lihava, yli 35 = huomattavan lihava. Normaalipainoisuuden määrittämisessä tulee huomioida ikäisekseen lihaksikkaammat sekä pidemmät lapset, jolloin painoindeksi saattaa olla yli 25. (Dunkel, Mustajoki & Saarelma 2011.)

Lapsuuden aikaisella ylipainoisuudella on merkittävä vaikutus hyvinvointiin lapsena ja myöhemmin aikuisiässä. Ylipainoisuus lapsuudessa lisää sydän- ja verisuonitautien kehittymistä, jonka seurauksena alttius sairastua esimerkiksi tyypin 2 diabetekselle on suurempi. Lihavuuden aiheuttamia lapsuusiän somaattisia ongelmia ovat obstruktiiviset eli ahtauttavat hengitystieoireet, unenaikaiset hengitystiehäiriöt, obstruktiivinen uniapnea, sekä suurentuneet maksa-arvot. Lapsuusiän lihavuudella on myös psykososiaalisia riskitekijöitä, kuten lasten terveyden-, elämänlaadun ja itsetunnon heikkeneminen. Nykyisin lisääntynyt laihooden ihannointi lisää lihavan leimaa eli stigmaa, joka aiheuttaa myös psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia lihavuudesta kärsivien lasten ja nuorten keskuudessa. (Lasten lihavuus; Käypä hoito- suositus, 2005.)

4.2 Energiajuomien haitat

Energiajuomat ovat kofeiinipitoisia virvoitusjuomia, joiden tarkoituksena on suorituskyvyn ja kestävyuden parantaminen (Elintarviketurvallisuusvirasto 2010a). Energiajuomia ei käytetä janojuomana niiden sokeripitoisuuksien ja piristävien yhdisteiden vuoksi. Energiajuomat sisältävät yleensä B-vitamiineja, inositolia sekä koliinia ja niitä on saatavana myös keinotekoisesti makeutettuina. (Borg ym. 2008, 6, 25.) Inositolille ei ole laadittu ravintosuosituksia, koska sitä ei luokitella ihmiselimestölle välttämättömäksi ravintoaineeksi. Se on vesiliukoinen yhdiste joka on osa solukalvoa ja elimistö kykenee tuottamaan sitä glukoosista. Koliini on rasvaliukoinen vitamiinin kaltainen yhdiste, joka ei ole välttämätön ihmiselimestölle ja sitä on pieninä määrinä luonnon rasvoissa. (Wickhol 2009, 12.)

Nuorten energiajuomien käyttö on lisääntynyt 2000-luvulla. (Lahti-Koski & Siren 2003). Suomalaisen juomasuosituksen mukaan energiajuomien käyttöä ei suositella lapsille niiden kofeiinipitoisuuden vuoksi. Pohjoismaissa tehty tutkimus lasten ja nuorten kofeiinialttiudesta on osoittanut kofeiinin aiheuttavan kofeiiniriippuvuutta, ahdistuneisuutta ja jännittyneisyyttä. Kofeiinin on todettu aiheuttavan myös unihäiriöitä. Tässä yhteydessä unihäiriöillä tarkoitetaan nukahtamisen vaikeutumista, unen laadun heikkenemistä ja yöunien lyhenemistä. (Borg ym. 2008, 6, 25; Elintarviketurvallisuusvirasto 2010b.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

5.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyön idea muodostui omasta kiinnostuksesta kouluikäisten lasten terveyden edistämistä kohtaan. Tämän vuoksi ehdotimme ideaa SOTE kuntayhtymän ylihoitaja Eija Jestolalle. Opinnäytetyön aihe osoittautui ajankohtaiseksi ja tärkeäksi. Keskustelimme opinnäytetyön aiheesta lehtori Merja Jokelaisen kanssa, ja hän ehdotti idean lasten terveysteemapäivästä. Kouluterveydenhoitaja Helvi Mähönen totesi aiheen kiinnostavaksi ja ajankohtaiseksi. Tämän jälkeen olimme yhteydessä Lahnaojen koulun johtavaan opettajaan Sanna Helpiin. Häneltä kysyttiin mahdollisuutta järjestää terveysteemapäivä kyseisellä koululla. Tämän jälkeen sovimme hänen kanssaan alustavasti työn suunnittelusta ja toteutuksesta.

Ammattikorkeakoulussa voidaan toteuttaa tutkimuksellinen tai toiminnallinen opinnäytetyö. Käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen ja järjeistämisen ovat keskeisimpiä toiminnallisen opinnäytetyön ammatillisen piirin tavoitteita. Toiminnallinen opinnäytetyö voi sisältää ammatilliseen käytäntöön suunnatun ohjeen, ohjeistuksen tai opastuksen. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan kirjana, vihkona, oppaana, cd-romina, portfoliona, kotisivuna, näyttelynä tai tapahtumana. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä käytännön toteutus ja raportointi toteutuvat tutkimusviestintää käyttäen. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa työelämälähtöistä, käytännönläheistä, tutkimuksellisella asenteella toteutettua sekä alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittavia valmiuksia työelämään varten. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.)

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin projektityön vaiheiden mukaisesti. Projekti on ainutlaatuinen ja tavoitteisiin pohjautuva prosessi, joka sisältää selkeät tavoitteet ja aikataulun. Projektin vaiheisiin sisältyy esisuunnitelma, varsinainen suunnitelma, suunnitelman toteuttaminen ja arviointi sekä työn toteuttaminen ja arviointi. Ennen projektin käynnistämistä on tarkistettava työn soveltuvuus, hyödynnettävyys ja tarpeellisuus. Projektin suunnitelmassa tulee näkyä projektin tarkoitus, tavoitteet, aikataulu, kustannukset, henkilöiden käytettävyys projektiin ja muut mahdolliset voimavarat. (Ruuska 2005, 20–22.)

5.2 Opinnäytetyön tarkoitus, tehtävät ja tavoitteet

Opinnäytetyönä toteutettiin terveysteemapäivä ala-asteikäisille lapsille. Terveysteemapäivässä lapset oppivat ymmärtämään terveellisten elämäntapojen merkitystä erilaisten toimintapisteillä. Toimintapisteiden teemoina olivat ravitsemus, liikunta, uni ja vapaa-aika. Terveysteemapäivän toteutuksesta hyötyivät Lahnaojen koulun oppilaat ja opettajat, sillä he saivat tärkeää tietoa terveyden edistämisestä ja oman hyvinvoinnin ylläpitämisestä. Terveysteemapäivä mahdollisti lasten vanhempia motivoitumaan terveyden edistämisessä ja tuotiin esille terveellisten elämäntapojen merkitystä SOTE kuntayhtymän alueelle.

Tämän opinnäytetyön tehtävät olivat:

- 1) motivoida lapsia terveelliseen ravitsemukseen
- 2) saada lapset ymmärtämään liikunnan merkitys hyvinvoinnissa
- 3) saada lapset ymmärtämään unen merkitys hyvinvoinnissa

Opinnäytetyönä toteutettiin onnistunut terveysteemapäivä, joka edellytti hyviä järjestely- ja yhteistyötaitoja. Teoreettisella viitekehyksellä ja terveysteemapäivällä luotiin kokonaisvaltainen käsitys lasten terveellisistä elämäntavoista ja terveyden edistämisestä, joka tuotiin esille opinnäytetyön raporttiosuudessa. Lasten terveyden edistämistä käsittävän teorian lisäksi tämä opinnäytetyö antaa mahdollisuuden perehtyä lasten terveyden- ja hyvinvoinnin edistämiseen käytännönläheisesti.

Henkilökohtaisina tavoitteina oli saada kokemusta eri yhteistyötahojen kanssa toimimisesta, projektityöskentelyn toteutuksesta sekä kartuttaa ohjaus- ja vuorovaikutustaitoja. Työssä tarkasteltiin tutkimuksia lasten terveyden edistämisestä, terveydestä, hyvinvoinnista ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Sairaanhoidajan työssä tehdään yhteistyötä erilaisten lasten, nuorten ja perheiden kanssa, jolloin käytetään tutkittua tietoa osana terveyttä edistävää ohjaus- ja opetustyötä. Terveysteemapäivä toteutettiin lapsia kiinnostavaksi tapahtumaksi, jolla lisättiin heidän tietoisuutta terveellisistä elämäntavoista.

5.3 Terveysteemapäivän järjestäminen ja kohderyhmä

Keväällä 2011 suunnittelimme terveysteemapäivän toteutusta Lahnajoen koulun opettajien kanssa, jolloin selvitimme toiveita päivän sisältöön. Opettajat toivoivat aamupalan tärkeyden korostamista terveysteemapäivässä ja esittivät idean toteuttaa tietoisu energiajuomista 5–6-luokkalaisille. Projektin aikana pidimme yhteyttä koulun johtajaopettajaan Sanna Helpiin sähköpostitse ja puhelimitse. Lahnajoen koulussa on neljä luokkahuonetta ja liikuntasali, joten koulun tilat katsottiin sopivaksi terveysteemapäivän järjestämiseen. Terveysteemapäivä järjestettiin Lahnajoen ala-asteella Kiuruvedellä. Lahnajoen koulussa on 48 oppilasta helmikuussa 2012, joista 0–2-luokkalaisia 21, 3–4-luokkalaisia 13 ja 5–6-luokkalaisia 14. Lahnajoen koululla työskentelee kolme opettajaa ja kaksi koulunkäyntiavustajaa.

Opinnäytetyönä järjestettiin kouluikäisille lapsille terveysteemapäivä käytännönläheisesti terveysteemoina. Terveysteemapäivään sisällytettiin ryhmä- sekä yksilöohjausta, jolloin ohjaus oli monipuolista ja lapsen oppimista tukevaa. Ohjaustilanteet tehtiin lyhyiksi, jotta koululaiset jaksoivat keskittyä asiaan. Terveysteemapäivän toimintapistteet olivat puolen tunnin mittaisia, joissa lapset tekivät toimintaa terveyteen liittyen. Viikkoa ennen terveysteemapäivän järjestämistä lapset veivät huoltajille saatekirjeet (liite 1) päivän sisällöstä. Saatekirjeissä kysyttiin myös vanhemmilta lupaa lapsiensa kuvaamiseen teemapäivässä. Lahnajoen koulun opettajat tiedottivat terveysteemapäivästä asianmukaisesti oppilaiden koteihin myös Wilma hallinto-ohjelman välityksellä. Opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen jälkeen haimme opinnäytetyöluvan (liite 2) SOTE kuntayhtymän johtavalta ylihoitajalta Anne Mikkoselta. Kiuruveden koulutoimelta saimme ohjeistukseksi pyytää kirjallinen lupa Lahnajoen koulun johtavalta opettajalta Sanna Helpiltä.

Terveysteemapäivän toteutusta varten kysyimme Vieremän kunnan ruokahuolto-päällikkö Jaana Vidgrenilta ravitsemusnäyttelytarvikkeet tammikuussa 2012. Saimme häneltä luvan käyttää näyttelytarvikkeita terveysteemapäivän ravitsemuspisteessä. Näitä ravitsemusnäyttelyn osa-alueita olivat juomien sokerimäärät sekä epäterveellinen ateriarytmi. Ennen päivän toteuttamista hankittiin tarvittava materiaali. Terveysteemapäivän toteuttaminen vaati täsmällistä organisointia sekä saumatonta yhteistyötä lahjoittajien ja koulun henkilöstön kanssa. Kysyimme lahjoittajilta kahta viikkoa ennen teemapäivää halukkuutta osallistua päivän järjestämiseen ja kiinnostus terveysteemapäivää kohtaan oli positiivista, ja saimme runsaasti elintarvikkeita ja materiaalia. Päivää ennen toteutusta noudimme lahjoituksena saadut elintarvikkeet ja materi-

aalit, jonka jälkeen menimme Lahnajoen koululle valmistelemaan terveysteemapäivää. Illan aikana järjestelimme toimintapisteet valmiiksi seuraavaa päivää varten.

5.4 Terveysteemapäivän toteuttaminen

Terveysteemapäivä toteutettiin perjantaina 3.2.2012 klo 8-12 Lahnajoen koululla Kiu-ruvedellä. Päivään osallistui 47 oppilasta. Koulun oppilaat jaettiin kolmeen ikäjakau- maltaan eritasoiseen ryhmään. Ryhmäjoon teki koulun johtava opettaja, jolloin ryhmät saatiin tasavertaisiksi, ja isommat koululaiset saivat auttaa pienempiä toimintapisteil- lä. Ryhmäjoon jälkeen opettaja jakoi kaikille oppilaille suunnitteleamme kouluikäi- sen hyvinvointikortin (liite 3), jota oppilaat täyttivät teemapäivän aikana. Koulun opet- tajat sekä koulunkäyntiavustajat toimivat myös ohjaajina eri toimintapisteillä, joiden sisällöstä annettiin ohjeistusta etukäteen. Opettajille ja koulunkäyntiavustajille pidet- tiin ohjaustuokio toimintapisteistä terveysteemapäivän aamuna. Yhteistyössä sovim- me toimintapisteiden työnjaosta. Aikataulutuksessa huomioimme tauon, jonka aikana Lähivakuutuksen edustaja kävi tuomassa heijastinliivit, jotka jaoinme kaikille Lahna- joen koulun oppilaille.(kuva 2).



KUVA 2. Lahnajoen koulun oppilaat saivat uudet heijastinliivit terveysteemapäivässä. Valokuva Eeva Kallio 2012.

Ennen toimintapisteiden aloittamista terveysteemapäivän sisältö käytiin lyhyesti läpi koko koulun oppilaiden kanssa. Sisällön läpi käymisessä huomioitiin lasten ikä- ja kehitystaso. Koululaisia motivoitiin tekemällä pisteistä viihtyisiä ja ohjaamalla selkeäs- ti toimintaan, koska motivoituneina he toimivat innostuneemmin. Toimintapisteissä seurattiin lasten tekemistä, asennoitumista ja innokkuutta. Lapsille annettiin välittö- mästi palautetta ja mahdollisuus yrittää uudelleen. Opettajat saivat terveysteemapäi- vässä jaettavaksi palautelomakkeet lapsille (liite 4), jotka he täyttivät yhdessä van-

hempien kanssa. Opettajien kanssa pidimme palautekeskustelun terveysteemapäivän sisällöstä päivän jälkeen ja saimme kirjallista palautetta koulun henkilökunnalta jälkikäteen.

Terveellinen aamiainen

Terveysteemapäivän aloitimme kokoamalla aamulla terveellisen aamiaispöydän (liite 5), johon elintarvikkeet saimme lahjoituksina Kiuruveden kaupungin eri yrityksiltä. Lahjoitukset teemapäivään antoivat S-market Kiuruvesi, Säästöpankki Optia, Lähivaakuutus, Maxi-Makasiini, K-supermarket Kiuruvesi, Kiurun Leipomo, Itämaito, UPM-metsä, Maito- ja Terveys ry, Korpijoki-Ohenmäki kylät ry. ja Savonia-ammattikorkeakoulu. Aamiaispöytä valmisteltiin terveysteemapäivän aamuna koulun keittiön tiloissa. Koulun keittäjä avusti aamupuuron valmistuksessa. Aamiaispöydän kattauksessa huomioitiin elintarvikkeiden esille laitto ja näyttävyys. Aamiaispöydästä oppilaat kokosivat terveellisen aamupalan (kuva 3), jonka jälkeen he siirtyivät luokkiin nauttimaan yhdessä aamiaisesta.



KUVA 3. Terveysteemapäivän aamiaispöytä Kiuruveden Lahnajoen koululla.
Valokuva Eeva Kallio 2012.

Ravitsemuspiste

Ensimmäisenä toimintapisteenä oli ravitsemuspiste, jossa lapset muodostivat ohjauksessa askartelemalla terveellisen aamupalavaihtoehdon. Askartelussa lapset valitsivat lehdistä leikatuista kuvista mieleiset aamupala elintarvikkeet ja liimasivat ne pahviselle kertakäyttölautaselle (kuva 4). Ravitsemuspisteessä keskusteltiin aamupalan tärkeydestä sekä D-vitamiinin, kalsiumin, kasvisten ja täysjyväviljojen merkityksestä. Herättelimme lapsia pohtimaan itse vastauksia esimerkiksi D-vitamiinin ja kalsiumin tärkeydestä. Oppilailla oli mahdollisuus saada maistiainen D-vitamiinivalmisteesta.

Ravitsemuspisteessä oli esillä posterit D-vitamiinin saantisuosituksista. Lisäksi esille laitettiin julisteita kuidun lähteistä, terveellistä aamupalasta, kalsiumista, kasviksista ja lautasmallista. Ravitsemuspisteeseen sisällytettiin myös sokeripalohavainnointi oppilaiden suosimista elintarvikkeista, kuten makeisista, limsoista ja energiajuomista. Ravitsemuspisteen tarkoituksena oli, että lapset osaavat valita terveellisen aamupalan ja ymmärtävät aamupalan tärkeyden päivittäisen ravinnonsaannin turvaamiseksi. Askartelun tarkoituksena oli havainnollistaa terveellisen aamupalan tärkeyttä lapsia miellyttävällä tavalla.



KUVA 4. Terveysteemapäivän ravitsemuspiste Kiuruveden Lahnajoen koululla. Valokuva Eeva Kallio 2012.

Liikunta- ja vapaa-aika -piste

Toisena toimintapisteenä järjestettiin liikunta ja vapaa-aika piste. Liikunta- ja vapaa-aika toimintapisteeseen suunniteltiin ja tehtiin tempurata, jossa lapset harjaannuttivat tasa-painoa, tarkkuutta ja motorisia taitoja. Tempurata sisälsi seitsemän erilaista toimintaosiota, joka alkoi vanneradasta. Tässä osiossa oppilaat hyppivät yhdellä tai molemmilla jaloilla rinnakkain asetettujen vanteiden keskelle. Seuraavana osiona oli tasapainolauta, jossa harjoiteltiin tasapainon hallintaa. Tästä siirryttiin kierimällä mattoa pitkin kiipeilyosioon, jossa lapset kiipesivät puolapuita pitkin. Kiipeilyn jälkeen puolapuilta laskeuduttiin liukumäkeä alas. Tasapainoilu osiossa lapset kävelivät kaapea puomia pitkin. Seuraavana osiona oli tunneli, josta lapset kulkivat konttaamalla lävitse. Viimeisen osiona oli hernepusi heitto, jossa jokainen lapsi sai heittää viisi hernepusia koreihin (kuva 5).

Tempuradan suorittamisen jälkeen lapsille jaettiin osanottopalkinnot. Osanottopalkintoina oli kangaskassi, johon oli painettu logo ”terveellisillä elämäntavoilla eväitä elämään”. Kassissa oli tehtäväkirjanen, jossa oli huomioitu lasten ikä, kyniä, heijastin, magneettitekstejä, purukumipaketti, esitteitä maidosta ja D-vitamiinista. Liikunta- ja vapaa-aikapisteiden tarkoituksena oli saada koululaiset ymmärtämään liikunnan tärkeyden merkitys hyvinvoinnin kannalta, lapselle mieluisalla ja kannustavalla tavalla. Tässä pisteessä oli juliste, joka sisältää liikunnan määrän päivittäissuosituksen kaiken ikäisille.



KUVA 5. Terveysteemapäivän liikunta- ja vapaa-ajan piste Kiuruveden Lahnajoen koululla. Valokuva Sanna Help 2012.

Unen ja rentoutumisen piste

Neljäntenä pisteenä oli uni ja rentoutuminen. Unipiste toteutettiin rentoutustuokiona rauhallisen musiikin tahdissa. Aluksi lapset valitsivat parin ja asettuivat patjojen päälle kuuntelemaan ohjaajan antamia ohjeita. Tämän jälkeen lapset hieroivat pareittain vuorotellen toisiaan hierontapalloilla (kuva 6), jonka jälkeen he rentoutuivat kuuntelemaan musiikkia silmät kiinni. Rentoutumisen lopuksi ohjaaja herätteli lapsia silkkihuivilla. Lopuksi lasten kanssa keskusteltiin unen merkityksestä, ja jokainen kertoi omista unittomuksistaan. Uni- ja rentoutuspisteessä oli huomioitu valaistus ja rekvisiitta. Tilan valaistus oli himmennetty ja tilaan oli tuotu uniaiheista rekvisiittaa. Unipisteellä oli esillä hyvän unen säännöt (liite 6). Uni- ja rentoutumispisteen tarkoituksena oli saada koululaiset huomioimaan riittävän levon ja unen määrä omassa vuorokausirytmissä.



KUVA 6. Terveysteemapäivän unen ja rentoutumisen piste Kiuruveden Lahnajoen koululla. Valokuva Mirka Knuutinen 2012.

Energiajuomainfo

Viidennessä toimintapisteessä oli 5–6-luokkalaisille infotuokio energiajuomista. Tämä oli opettajien toiveena, koska energiajuomien käyttö on lisääntynyt 5–6-luokkalaisilla lapsilla. Infotuokio sisälsi lyhyen PowerPoint esityksen (liite 7) energiajuomien terveydelle haitallisista vaikutuksista. Lisäksi koululaisilta kyseltiin energiajuomien käy-

töstä ja sisällöstä. Energiajuomapisteen tarkoituksena oli saada koululaiset ymmärtämään energiajuomien käytön haitat. Infotuokion ajaksi 1–4-luokkalaiset menivät opettajan johdolla luokkiin keskustelemaan päivästä. Oppilaille jaettiin PowerPoint esitykseen sisältyvä esite energiajuomien sisällöstä ja haitoista.

5.5 SWOT-nelikenttä analyysi arviointimenetelmänä

SWOT- eli nelikenttä analyysi on havainnollistava kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä joka mahdollistaa ilmiöiden tutkimisen käytännönläheisesti (Heinonen, Hietanen, Härkönen, Kiiskilä & Koskinen 2003, 4–5; Hyppönen 2008, 11). SWOT-nelikenttä analyysiä käytetään työkaluna projekteissa, hankkeissa ja ratkaisuja vaativissa tilanteissa arvioiden kohteen vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia (Hyppönen 2008, 11). SWOT-nelikenttä analyysin pohjalta arvioidaan konkreettisesti toimenpiteitä vahvuuksien vahvistamiseksi, heikkouksien korjaamiseksi, mahdollisuuksien hyödyntämiseksi ja uhiin varautumiseksi. Tarkasteltaessa ilmiötä erilaisista näkökulmista sen tarkoitus muuttuu. Toisin sanoen ilmiö voi olla samaan aikaan esimerkiksi vahvuus ja heikkous. SWOT-nelikenttä analyysissa on katsottu ilmiöiden sisäisten ominaisuuksien kuuluvan vahvuuksiin ja heikkouksiin, kun taas ulkoiset tekijät liittyvät mahdollisuuksiin ja uhiin. (Heinonen ym. 2003, 4–5.) Kuvion yksi SWOT-nelikenttä analyysi havainnollistaa ilmiöiden jakaantumisen neljään eri näkökulmaan.



KUVIO 1. SWOT-nelikenttä analyysi (Vilka 2006, 85)

Tässä opinnäytetyössä SWOT-nelikenttä analyysia käytettiin terveysteemapäivästä saatujen palautteiden kokoamiseen ja määrittämiseen. Tarkoituksena oli arvioida toiminnan onnistumista terveysteemapäivän eri toimintapisteillä. Terveysteemapäivästä saadut palautteet koottiin nelikenttäarviointiksi, johon kirjattiin toiminnan vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Arviointi tehtiin omien havaintojen, koulun henkilökunnan ja oppilaiden antamien palautteiden perusteella.

5.6 Terveysteemapäivän arviointi

Lahnajoen koulun henkilökunnalta saadun palautteen mukaan terveysteemapäivästä jäi kokonaisuudessaan positiivinen mieli. Heidän mielestään olimme nähneet vaivaa hankkiessamme aamupalatarvikkeet, palkinnot ja muuta oheismateriaalia päivää varten. Aamiaispöydän järjestäminen oli todella hieno ajatus ja se toimi hyvin. Erityisesti isommat oppilaat pitivät aamupalasta ja söivät hyvällä ruokahalulla, aamiaispöytä jäi varmasti lasten mieliin. Liikunta-, uni- ja ravitsemuspisteet koettiin riittäviksi ja niiden toiminta ja ajankäyttö oli suunniteltu, jolloin lapset jaksoivat keskittyä jokaisessa pisteessä uuteen asiaan.

Oispa koulussa joka päivä tällöinen aamupala!

Päivä oli ollut kyllä kiva. Lapsemme koki päivän opettavaisena ja hän kertoi kotona saamastaan tiedosta. Liikunnan tärkeyden korostaminen lapsille on mielestäni ok. Kiitoksia päivästä!

Tosi mukava päivä. Esterata oli paras. Juteltiin illalla terveellisestä aamupalasta ja teemapäivän annista. Katsottiin saadut esitteet.

Toimintapisteissä sisältö ja tehtävät vastasivat hyvin niille asetettua tarkoitusta. Toimintapisteiden tehtävät koettiin sopiviksi huomioon ottaen lasten suuri ikäjakauma 6–12 vuotta. Asiat oli huomioitu ja tuotu esille lapsen näkökulmasta, jolloin he ymmärsivät itse asian sanoman.

Teemapäivä oli mukava ja toivoi lisää erilaisia teemapäiviä, erityisesti liikunnallisia.

Koulun henkilökunnan mielestä heidän oli helppo osallistua terveysteemapäivän toimintaan, koska toimintapisteet oli suunniteltu ja järjestelty etukäteen valmiiksi. Koulun henkilökunta koki päivän miellyttäväksi, koska he saivat nauttia valmiista ohjelmasta koko koulupäivän. Kokonaisuudessaan lapset ja aikuiset kokivat päivän erittäin onnistuneeksi.

Kivaa vaihtelua normaaliin koulutyöhön.

Oppilaat täyttivät palautelomakkeet yhdessä vanhempiansa kanssa, jonka jälkeen he palauttivat ne koululle. Palautelomakkeisiin vastasi 32 oppilasta. Vastaamatta jätti 15 oppilasta. Palautelomakkeiden vastauksien perusteella lasten kiinnostus jakautui toimintapisteillä. Lapsia kiinnostavia aihealueita ovat esimerkiksi musiikki, eläimet, kuvataide, urheilu, tekniikka, metsä ja luonto. Myös lasten vanhemmilta tuli esille toiveita suun terveydestä, liikunnasta ja unesta. Useat lapset kokivat oppineensa uutta ravitsemuksesta ja unen merkityksestä terveysteemapäivässä.

Sanoi olleen tuttuja ja myös uusia asioita. Mielenkiintoinen kutakuinkin.

Osittain kiva, osittain vähän tylsä, oli vastaus.

Vanhemmat suhtautuivat terveysteemapäivään positiivisesti. Oppilaiden koteihin jaetuista infokaavakkeista vanhemmat saivat tiedon terveysteemapäivästä etukäteen. Terveysteemapäivän jälkeen vanhemmat osallistuivat aktiivisesti palautelomakkeiden täyttämiseen yhdessä lastensa kanssa. Useimpien vanhempien mielestä terveysteemapäivä oli onnistunut ja hyödyllinen lasten hyvinvoinnin edistämiseksi. Vanhemmat olivat havainnoineet lapsen kiinnostuksen terveysteemapäivässä esille tulleita aiheita kohtaan, esimerkiksi lapsen valmistaessa terveellisiä aamupalavaihtoehtoja kotona.

Lapsi oli tosi innostunut päivästä sekä etu- että jälkikäteen.

Erittäin hauskana, koulusta tuli kotiin iloinen lapsi, jolla oli paljon kerrottavaa.

SWOT- nelikenttä analyysiksi koottu palaute (kuviot 2) osoittaa terveysteemapäivässä esiintyvän enemmän vahvuuksia ja mahdollisuuksia kuin heikkouksia ja uhkia. Lapsilta ja koulun henkilökunnalta saatu palaute osoittautui enimmäkseen positiiviseksi. Huomioiden terveysteemapäivän suunnitelman organisoinnin vaativuuden, olisimme toivoneet enemmän kehittämissuhteita terveysteemapäivän järjestämiseksi.

<p>Vahvuudet (S)</p> <ul style="list-style-type: none"> -ohjaaminen selkeää ja ymmärrettävää -tasavertainen kohtelu -terveysteemapäivä oli osallistujien mielestä hyvä ajatus -terveellisten elämäntapojen osaaminen/ammattitaito -aamiaispöytä koettiin erittäin havainnollistavaksi ja hyväksi -toimintapisteet -osallistujamäärä suunnitelman mukainen 	<p>Mahdollisuudet (O)</p> <ul style="list-style-type: none"> -uusien asioiden oppiminen -vanhemmille tietoa terveellisistä elämäntavoista -lapset toivoivat enemmän vastaavanlaisia päiviä kouluun -oppiminen toiminnan kautta -vaihtelevuus koulupäiviin -hauskuus ja mielenkiintoisuus
<p>Heikkoudet (W)</p> <ul style="list-style-type: none"> -liian vähäinen projektityöntekijöiden määrä -ajankäyttö terveysteemapäivän esivalmisteluihin 	<p>Uhat (T)</p> <ul style="list-style-type: none"> -ei mitään uutta opittavaa teemapäivässä -vanhempien vastuu lasten hyvinvoinnista -tilan ja toimintaympäristön käyttö -terveellisten elämäntapojen omaksuminen lasten keskuudessa

KUVIO 2. Terveysteemapäivästä saadun palautteen SWOT-nelikenttäanalyysi

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöntekijän noudattaa opinnäytetyössään hyvää tieteellistä käytäntöä, johon sisältyy esimerkiksi huolellisuus, rehellisyys ja tarkkuus. Hyvään tieteelliseen toiminta-tapaan kuuluu palautteen kysymysten, aineiston keräämisen, säilyttämisen ja tulosten esittäminen asianmukaisella tavalla loukkaamatta kyselyyn osallistuneita henkilöitä. Lähteiden käyttämisessä ollaan kriittisiä, sillä lähteiden laatu on verrattavissa työn luotettavuuteen. Opinnäytetyö on eettisesti luotettava, kun sisällöstä on hyötyä tutkittavalle joukolle. (Vilka 2007, 34, 89–90, 99, 165.)

Tämän opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus huomioitiin huolellisesti. Kaikkiin terveysteemapäivän osallistujiin suhtauduttiin tasapuolisesti ja kunnioittavasti, joka oli huomioitu siten, että terveysteemapäivän kyselylomakkeisiin vastaaminen oli oppilaille ja heidän vanhemmilleen täysin vapaaehtoista. Lasten vanhemmilta kysimme luvan kuvaamiseen ja kuvien käyttämiseen opinnäytetyössä. Tutkimuksen luotettavuutta heikensi se, että ei voitu varmuudella tietää kuinka moni vanhemmista täytti palautelomakkeen. Tiedonkulku oli merkittävä osa terveysteemapäivän järjestämistä ja tässä toimittiin kohteliaasti ja kaikkia arvostaen. Lähdemateriaaleina käytettiin uusimpia ja luotettavimpia lähteitä, kuten esimerkiksi pro gradu -töitä ja väitöskirjoja sekä tietokannoista Lindaa ja Medicia. Työssä käytetyt lähdeteokset ja verkko-lähteet kirjattiin asianmukaisesti kirjalliseen raporttiin. Terveysteemapäivän palautelomakkeet oppilaat täyttivät nimettöminä, jotta ketään ei tunnistettu. Lomakkeet ja valokuvat tuhosimme asianmukaisella tavalla heti opinnäytetyön valmistuttua.

6.2 Pohdintaa terveysteemapäivän toteutuksesta

Teemapäivän järjestäminen tuntui aluksi erittäin vaikealta, koska järjestämisessä täytyi huomioida aikataulutus, rekvisiitta, tarvikkeet, tilojen sopivuus ja koulun henkilökunnan osallistuminen toimintapisteiden ohjaukseen. Aamupalapöytään tarvittavat elintarvikkeet olivat teemapäivän suurin kustannuserä, joka aiheutti epävarmuutta teemapäivän onnistumiseen. Kuitenkin sponsoreiden suuri kiinnostus ja osallistuminen teemapäivän kustannuksiin yllättivät meidät positiivisesti. Ennen teemapäivää suurin jännitys aiheutui aikataulutuksen onnistumisesta, mutta teemapäivä onnistui suunnitelmien mukaisesti.

Terveysteemapäivä onnistui mielestämme hyvin, mikä ilmeni oppilaiden ja koulun henkilökunnan tyytyväisyytenä päivän ohjelmaan. HavaitSIMME lapsissa innokkuutta ja uteliaisuutta koko päivän ajan. Opinnäytetyön laajuus huomioon ottaen saimme aikaan onnistuneen ja toimivan kokonaisuuden. Teemapäivä vaati onnistuakseen aikuisia toimijoita. Tämän vuoksi ilman Lahnajoen koulun opettajien apua terveysteemapäivän järjestäminen ei olisi onnistunut.

Terveysteemapäivän onnistumiseen vaikutti oma motivaatio ja innokkuus päivän järjestämistä kohtaan. Huolella tehdyt esivalmistelut edistivät terveysteemapäivän toteuttamista. Edellisenä päivänä aloitetut valmistelut jatkuivat aikaisin teemapäivän aamuna. Tästä huolimatta aamuvalmistelut osoittautuivat erittäin kiireellisiksi. Oman toimintamme ansiosta onnistuimme saamaan tarvittavat valmistelut hyvissä ajoin tehtyä.

Terveysteemassa käytettyjen teemojen sisältö osoittautui tarkoitusta vastaavaksi kokonaisuudeksi. Liikuntaosion tempurata osoittautui lapsia kiinnostavaksi ja kannusti heitä liikkumaan miellyttävällä tavalla. Unen- ja rentoutumisen pisteessä lapset pohtivat riittävän unen merkitystä osana päivittäistä hyvinvointia. Rentoutustuokio terveysteemapäivän aikana sai jokaisen oppilaan rauhoittumaan pieneksi hetkeksi. Terveellisen aamupalan merkityksen korostaminen ravitsemuspisteen yhteydessä auttoi lapsia havainnollistamaan säännöllisen ateriarhythmin tärkeyttä, sillä erityisesti aamupalan syömättä jättämisellä ja liikunnan vähyydellä on Vanhalan (2012, 69) mukaan todettu lisäävän lasten ylipainon riskiä.

6.3 Ammatillinen kehittyminen ja itsearviointi

Opinnäytetyön aiheen valitseminen oli helppoa, sillä molempien kiinnostus lapsia ja heidän terveyden edistämistä kohtaan on suuri. Opinnäytetyön aihetta pohtiessamme halusimme vaikuttaa alakouluikäisten lasten hyvinvointiin toiminnallisella tavalla. Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisessa meitä kiinnosti erityisesti käytännönläheisyys ja työelämälähtöisyys. Opinnäytetyön aihekuvauksen luominen oli aluksi erittäin haasteellista, koska emme saaneet opinnäytetyön aihetta suoraan toimeksiantajalta. Ideaseminaarin jälkeen opinnäytetyö eteni nopeasti, mutta pitkittyi teoriaosuuden ja suunnitelman muutosten sekä ajan puutteen vuoksi. Mielestämme saimme rajattua teoriaosuuden hyvin vastaamaan terveysteemapäivän sisältöä.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa työstimme teoriaosuutta suurimmaksi osaksi itsenäisesti. Yhteisen ajan puuttuessa jaoimme tiedon hankintaa ja kirjoittamista, joka han-

kaloitti opinnäytetyön suunnitelman laatimista. Tästä huolimatta työn etenemistä edistivät yhtenäiset mielipiteet teoriaosuuden sisällöstä. Opinnäytetyön edetessä huomasimme työskentelyn olevan helpompaa ja toimivampaa tehdessämme saumatonta yhteistyötä. Yhteisen ajan löytäminen ja pitkät välimatkat tekivät työn toteuttamisesta erittäin haasteellista ja hitaasti edistyvää. Yhteistyössä toimiessamme huomasimme kuitenkin täydentävän toinen toistamme. Opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen jälkeen opinnäytetyöprosessi eteni sujuvasti ja tutkimusluvan saatuaamme pääsimme organisoimaan terveysteemapäivää. Terveysteemapäivän suunnittelu vaati molemmilta määrätietoista ja joustavaa yhteistyötä toimeksiantajien kanssa.

Opinnäytetyön myötä olemme kehittyneet ammatillisesti terveyden edistämisen hallitsemisessa osana sairaanhoitajan työtä. Projektityön suunnittelu ja toteutus on ollut merkittävä osa tämän opinnäytetyön sisältöä. Tämän ansiosta meillä on ollut mahdollisuus kehittää omia ohjaus-, organisointi- sekä prosessityöskentelytaitoja. Mielestämme olemme kehittyneet myös tieteellisen kirjoittamisen hallinnassa ja luotettavan ja ajan tasalla olevan tiedon hankinnassa.

6.4 Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyössä havainnollistettiin terveellisiä elämäntapoja ja niiden merkitystä Kiuveden Lahnaojen koulun oppilaiden sekä heidän vanhempien keskuudessa. Itsellemme nousi opinnäytetyötä tehdessämme aiheita terveysteemapäiviin lapsille, ikäihmisille sekä mielenterveyskuntoutujille, joissa aiheina voisi olla ravitsemus, liikunta ja uni. Lasten ja nuorten syömishäiriöistä ja energiajuomien käytöstä voisi tehdä laadullisen tutkimuksen teemahaastatteluna.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla lisäksi lasten terveellisten elämäntapojen merkityksen osuus hyvinvoinnin edistämisessä ja ylipainon hallinnassa sekä toteuttaa samankaltaisia terveysteemapäiviä kouluikäisille lapsille projektioptojen muodossa. Eriikäisille voisi järjestää projekteina myös painonhallinta- ja kerhotoimintaa, joissa voisi tutkia liikunnan ja ravinnon vaikutuksia painonhallinnassa. Opinnäytetyön sisällön aiheita esimerkiksi liikunnan vaikutuksia lasten hyvinvoinnin edistämisessä voisi tutkia joko määrällisenä tai laadullisena tutkimuksena.

LÄHTEET

- Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O.J., Nurmi, P., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18v* [verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 29.1.2011]. Saatavissa: http://www.ktl.fi/attachments/liikunta/nuori_suomi_liikuntasuositukset_7_18v.pdf
- Aho, T., Salo, M. & Komulainen, J. 2005. *Lihavuus lapsilla* [verkkosivu]. Duodecim 2010 [viitattu 17.4.2011]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00051
- Almqvist, F. 2010. Integratiiviset tekijät. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.). *Lasten- ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Duodecim, 117–128.
- Almqvist, F., Rantanen, P. & Tamminen, T. 2010. Psykkinen kehitys eri ikäkausina. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.). *Lasten- ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Duodecim, 37–49.
- Bagley, S., Ball, K., Salomon, J. & Veitch, J. 2005. *Where do children usually play? A qualitative study of parents' perceptions of influences on children's active free-play* [verkkoartikkeli]. Sciencedirect [viitattu 25.8.2011]. Saatavissa: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829205000195>
- Borg, P., Heiskanen, S., Kara, P., Keskinen, H., Männistö, S., Rautio, T., Sarlio-Lähteenkorva, S. & Valta, L. 2008. Juomat ravitsemuksessa [verkkojulkaisu]. Valtion ravitsemusneuvottelukunta [viitattu 31.8.2011]. Saatavissa: http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suositukset_ja_toimenpideohjelmajaravitsemus_ja_juomasuositukset/juomasuositusten_neuvontamateriaali
- Corander, C., Lehto, R., Ray, C. & Roos, E. 2009. Perheen sosioekonomisen aseman ja perherakenteen yhteydet alakouluikäisten lasten terveellisiin elintapoihin [verkkojulkaisu]. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* [viitattu 22.8.2011]. Saatavissa: <http://ojs.tsv.fi/index.php/SA/issue/view/480>
- Dunkel, L., Mustajoki, P. & Saarelma, O. 2011. *Lasten painoindeksi (ISO-BMI)* [verkkosivu]. Duodecim 2011 [viitattu 22.4.2011]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01073&p_haku=dlk01073
- Duodecim 2008. *Lautasmalli* [verkkosivu]. Duodecim [viitattu 17.4.2011]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00320
- Elintarviketurvallisuusvirasto 2010a. *Energiajuomat* [verkkosivu]. Elintarviketurvallisuusvirasto [viitattu 9.11.2011]. Saatavissa: http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/
- Elintarviketurvallisuusvirasto 2010b. *Kofeiini* [verkkosivu]. Elintarviketurvallisuusvirasto [viitattu 9.11.2011]. Saatavissa: http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/kofeiinin_saanti_lapsilla_ja_nuorilla/

Heinonen, S., Hietanen, O., Härkönen, E., Kiiskilä, K. & Koskinen, L. 2003. *Kestävän kehityksen tietoyhteiskunnan SWOT analyysi* [verkkójulkaisu]. Turun kauppakorkeakoulu [viitattu 15.10.2011]. Saatavissa: http://ffrc.utu.fi/julkaisut/tutu-sarja/Tutu_2003-4.pdf

Hyppönen, H. 2008. *Towards a Joint View of the European eHealth Priorities. SWOT Analysis of Patient Empowerment and Patient Summary Activities in Europe*. Helsinki: STAKES. Raportteja 15/2008.

Jestola, E. 2010. *Kouluterveydenhoitajan ja kodin välinen yhteistyö – lapsen ja nuoren terveystietokuvien verkosto*. Itä-suomen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Westerbacka T. 2010. *Matkalla ohjauuteen*. Helsinki: Painopaikka Oy Nord print Ab.

Lahti-Koski, M. & Siren, M. 2003. *Ravitsemuskertomus 2003* [verkkójulkaisu]. Kansanterveyslaitos2004[viitattu31.8.2011]. Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/haku?query=ravitsemuskertomus+2003

Lasten lihavuus[verkkosivu]. *Käypä hoito -suositus*. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2005[viitattu22.4.2011]. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksentaytaartikkeli/tunnus/hoi50034?hakusanat=lasten%20lihavuus#T1>

Mustajoki, P. 2010. *Lihavuus* [verkkosivu]. Duodecim 2010 [viitattu 22.4.2011]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042&p_haku=yliaino

Mäki, P., Hakulinen, - Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M.-L. Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, T. (toim.) 2010. *Lasten terveys. Late tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä* [verkkójulkaisu]. Yliopistopaino[viitattu 25.8.2011] Saatavissa: http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b28.pdf

Nieminen, P. 2010. Oppimis- ja käyttäytymisteoriat. Teoksessa Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.). *Lasten- ja nuorisopsykiatria*. Porvoo: WS Bookwell Oy, 54–56.

Nupponen, H. 2010. Näin suomen lapset ja nuoret liikkuvat – vai liikkuvatko? *Liikunta & Tiede*. 2010 nro 47, 6–7.

Opetushallitus. 2004. *Koululaisen aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteet 2004* [verkkójulkaisu]. Opetushallitus[viitattu15.4.2011]. Saatavissa: http://www02.oph.fi/ops/apip/apip_perusteet.pdf

Paavonheimo, R. 2007. *Oman tarinansa taitaja. Löytöretki koulunsa aloittaneen lapsen terveys*. Pro gradu – tutkielma [viitattu 24.10.2011]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/12310>

Paavonheimo, R., Piesanen T., Dunder S. & Snellman-Aittola M. 2008. *Kassi täynnä asiaa. Koululaistentoiminnallinen hyvinvointi- ja vapaa-ajankartoitus* [verkkojulkaisu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto [viitattu 23.4.2011]. Saatavissa:

<http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/98bdb711be7be726580d203228f8904b/1303489335/application/pdf/6028718/MLL%20Kassi%20täynnä%20asiaa%20kouluille%20VALMIS%20LOW.pdf>

Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. *Terve uni*. Vantaa: Dark Oy.

Peltonen, H. 2004. *Kasvattajana sosiaali- ja terveysalan ammateissa*. Helsinki: Tammi.

Pietilä A.-M. 2010. Terveyden edistämisen lähtökohtia – katsaus kirjan ydinsisältöihin. Teoksessa Pietilä A.-M. (toim.). *Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan*. WSOYpro OY, 10–11.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. 2006. *Ravitsemus ja ruokavaliot. Ravitsemushoitto*. 6. uudistettu painos. Helsinki: Ravitsemusterapeuttien yhdistys.

Rissanen, M.-A., Ponkilainen, S. & Renfors, T. 2006. *Kouluikäisen terveydenpolku* [verkkojulkaisu]. Joensuun koulutuspalvelukeskus [viitattu 28.3.2011]. Saatavissa: <http://koulutuspalvelukeskus.jns.fi/file.php?129>

Ruuska, K. 2005. *Pidä projekti hallinnassa*. 5. uudistettu painos. Tampere: Tammerpaino Oy.

Saari, A., Sankilampi, U. & Dunkel, L. 2010. On aika uudistaa suomalaisten lasten kasvukäyrät. *Duodecimlehti* [verkkolehti]. 2010 nro 24 [viitattu 19.3.2012]. Saatavissa: <http://www.Duodecimlehti.fi>

Savonia-ammattikorkeakoulu 2009. *Opetussuunnitelma. Hoitotyön koulutusohjelma 2009 – 2012* [verkkojulkaisu]. Savonia-ammattikorkeakoulu2009.[viitattu8.5.2011]. Saatavissa:

http://portal.savonia.fi/amk/opiskelijalle/opiskelu/opetussuunnitelmat/sosiaali_iisalmi/vanhat

Sinkkonen, J. 2010. Kouluikäinen poika. Teoksessa Jokela, E. & Pruuki, H. (toim.). *Jo iso, vielä pieni*. kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 31–42.

Sormunen, M., Tossavainen, K. & Turunen, H. 2008. *Alakouluikäisen lapsen terveysoppimispolku – kodin ja koulun kasvatuskumppanuus toimintatutkimuksena 2008–2010* [verkkojulkaisu]. Kuopio: Itä-suomen Yliopisto [viitattu 6.8.2011]. Saatavissa: <http://www.peda.net/veraja/kuopio/klaslukio/lapsi/yhteinen/tutkimusoma9>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. *Terveyden edistämisen laatusuositus* [verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19 [viitattu 14.4.2011]. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1158139777250/passthru.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. *D vitamiinivalmisteiden käyttösuositukset ja tietoa täydentämisestä* [verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 29.8.2011]. Saatavissa:

http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suosituksset_ja_tuomenpideohjelmat/ravitsemus- ja_juomasuosituksset/d-vitamiinivalmisteiden_kayttosuositukset_ja_tietoa_taydentamisesta/

Vanhala, M. 2012. *Lapsen ylipaino – riskitekijät – tunnistaminen ja elintavat* [verkkojulkaisu] Oulun yliopisto väitöskirja [viitattu 19.3.2012] Saatavissa:

<http://urn.fi/urn:isbn:9789514297441>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. *Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon* [verkkojulkaisu]. Valtion ravitsemusneuvottelukunta [viitattu 16.4.2011]. Saatavissa:

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset_ravitsemussuositukset/

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. *Kouluruokailusuositus* [verkkojulkaisu]. Valtion ravitsemusneuvottelukunta [viitattu 17.4.2011]. Saatavissa:

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/erillisryhmat/koululaiset/>

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

Vilkkä, H. 2006. *Tutki ja havainnoi*. Helsinki: Tammi.

Vilkkä, H. 2007. *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Tammi.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. *Onnistuuko ohjaus? Sosiaali ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen*. Helsinki: Edita prima.

Wickhol, J. 2009. *Jalkapalloilevien nuorten energijuomakulutus* [verkkojulkaisu]. Laurea ammattikorkeakoulu. Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö [viitattu 15.9.2011] Saatavissa:

<https://publications.theseus.fi/handle/10024/6770>

World Health Organization 2000. *Obesity: preventing and managing the global epidemic* [verkkojulkaisu]. Report of of a WHO Consultation [viitattu 14.5.2011]. Saatavissa:

http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/index.html



Terveysteemapäivän tiedote Lahnaojen koulun oppilaiden vanhemmille

Hyvät terveysteemapäivään osallistuvien lasten vanhemmat. Olemme sairaanhoitaja opiskelijoita Savonia-ammattikorkeakoulusta Iisalmen yksiköstä. Teemme opinnäytetyömme lasten terveyden edistämisestä ja järjestämme lapsenne koululla terveysteemapäivän, jonka aiheena ovat terveelliset elämäntavat uni, ravinto, liikunta ja vapaa-aika. Terveysteemapäivä raportoidaan opinnäytetyönä, johon liitämme teemapäivässä otettuja valokuvia, mikäli niille saadaan huoltajien lupa.

Terveysteemapäivän ajankohta on 3.2.2012.

Lapsellenne tarjotaan terveellinen aamupala terveysteemapäivän aluksi, joten lapsenne ei tarvitse syödä aamupalaa kotona.



Toivomme lapseltasi iloista mieltä teemapäivään!

Yhteistyö terveisin,

Eeva Kallio ja Terhi Karppinen

Yhteystiedot:

Eeva.k.kallio@edu.savonia.fi Terhi.k.karppinen@edu.savonia.fi

Ohjaava opettaja Katrina Hyvönen katrina.hyvonen@savonia.fi

Leikkaa ja palauta koululle

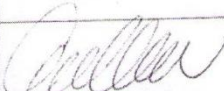
Lapsen nimi ja luokka: _____

Saako lastanne kuvata terveysteemapäivässä ja kuvia julkaista opinnäytetyössä? Kyllä ___ Ei ___.

Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä

Viranhaltijapäätös

Päätöspvm.
20.1.2012

Päätös	Myönnän luvan opinnäytetyöhön sairaanhoitajaopiskelijoille Eeva Kallio ja Terhi Karppinen SH8SQ opinnäytetyösuunnitelman mukaisesti. Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän vastuuhenkilönä toimii ylihoitaja Eija Jestola.
Peruste	Hallintosääntö 48 §.
Nähtävilläolo	Iisalmen terveyskeskus 23.1.2012.
Muutoksenhaku	Oikaisuvaatimus
Tiedoksi	Ylihoitaja Eija Jestola, osastonhoitaja Marja-Leena Piippo, ravitsemusterapeutti Marja-Leena Blinnikka, terveydenhoitaja Helvi Mähönen, toimitusjohtaja, yhtymähallituksen puheenjohtaja.
Tiedoksi ltk	Yhtymähallitus
Saaja	Eeva Kallio, Terhi Karppinen
Valmistelija ja yhteystiedot	
Allekirjoitus ja Nimenselvennys	 Anne Mikkonen johtava ylihoitaja



Kysely ja palautelomake koululaisten terveysteemapäivään

Ikä: _____ Tyttö: __ Poika: __

Ympyröi mieleisesi hymiö jokaisen kysymyksen kohdalta.

1. Olen samaa mieltä 2. En osaa sanoa 3. En ole samaa mieltä

1. Päivän sisältö oli mielestäsi mielenkiintoinen ja hauska.



2. Sain tasavertaista kohtelua ryhmässäni.



3. Opin uutta terveellisistä elämäntavoista.



Mitä uutta opit? _____

4. Ohjaaminen oli mielestäni selkeää ja ymmärrettävää.



5. Toivoisin, että tällaisia teemapäiviä järjestettäisiin useammin koulullani?



Mistä aiheesta toivoisit teemapäiviä järjestettävän?

Vanhemmille; Keskustele lapsesi kanssa terveysteemapäivän jälkeen ja vastaa lyhyesti, Millaisena lapsenne koki terveysteemapäivän?

_____ Kiitos palautteestasi!

Kouluikäisen Hyvinvointikortti

Nukutko vähintään 10 tuntia yössä? kyllä___ Ei _____

Oletko aamuisin virkeä ja onko sinun helppo herätä? Kyllä___ Ei_____

Syötkö terveellisen aamupalan päivittäin? Kyllä___ Ei_____

Syötkö päivittäin säännöllisesti? Yhteensä viisi ateriaa päivässä. Kyllä___ Ei_____

Syötkö kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivittäin? Kyllä___ Ei_____

Liikutko/Ulkoiletko 1,5-2 tuntia päivittäin? Kyllä___ Ei_____

Harrastatko hyötyliikuntaa? Esim. kävelet tai pyöräilet koulumatkan/matkan koulukyydille? Kyllä___ Ei_____

Katsotko tv:tä/pelaat pelejä/käytät tietokonetta enintään 1 tunnin päivittäin? Kyllä___ Ei_____

Jos vastasit kaikkiin kohtiin kyllä sinulla on hyvät edellytykset voida hyvin ja omaat terveelliset elämäntavat. 😊

Terveellisen aamupalan sisältö

Kaurapuuro

Täysjyvä ruisleipä

Porkkana leipä

Täysjyvä näkkileipä

Täysjyvä hapankorppu

Kananmuna

Levite(vähärasvainen Oivariini)

Rasvaton maito

Rasvaton maito Plus

Jogurtti (laktoositon, rasvaton ja vähäsokerinen vaihtoehto)

Kotimaisia marjoja(mustikka, puolukka,mansikka)

Sokeroimaton mehukeitto(mustikka, vadelma, mansikka)

Vähärasvaiset leikkeleet (keittokinkku,

juusto(oltermanni 17%, Edam 17%)

Kotimaisia kasviksia(tomaatti, kurkku, salaatti)

Paprika

porkkana

Hedelmiä(omena, appelsiini)

Juomaksi maidon lisänä oli tarjolla myös vettä

HYVÄN UNEN SÄÄNNÖT

- 1- Huolehdi säännöllisistä nukku-
maanmenoajoista ja heräämisajoista
myös viikonloppuisin
- 2- Vältä pitkiä päiväunia.
- 3- Vältä piristeitä, kuten virvoitus-
juomia, suklaata ja kaakaota vähin-
tään muutamaa tuntia ennen nukku-
maanmenoa.
- 4- Liiku säännöllisesti, mutta vältä
rankkaa liikuntaa illalla.
- 5- Tarkista onko nukahtamisympäris-
tösi hyvä. (hyvä sänky ja tyyny, sopiva
nukkumislämpötila ja rauhallisuus)
- 6- Rauhoitu ennen nukkumaanmenoa
tekemällä jotain levollista esim. luke-
malla tai rentoutumalla.
- 7- Säännölliset iltarutiinit saattavat aut-
taa rauhoittumaan nukkumista varten.

POWERPOINT ESITYS TERVEYTEEMAPÄIVÄSSÄ 3.2.2012

Eeva Kallio & Terhi Karppinen
SHBSO

ENERGIJUOMIEN HAITAT

Mitä energijuomat ovat?

- Sisältävät kofeiinia
- Tauriinia, guaranaa ja ginsenia
- Vaihtelevasti vitamiineja
- Ei suositella lapsille!



Energijuomien haittoja

- Lapsilla voi ilmetä;
- Kiihtyneisyyttä
- Jännittyneisyyttä
- Levottomuutta
- Ahdistuneisuutta
- Vieroitusoireita
- Nukahtamisvaikeuksia ja unen laadun heikkenemistä.

Liisää haittoja...

- Kofeiiniherkille voi ilmetä
- Sydämentykytystä
- Hengenahdistusta
- Vapinaa
- Huonovointisuutta
- huimausta

Riippuvuus

- Energijuomiin voi syntyä riippuvuus
- Puoli purkkia 50mg kofeiinia voi aiheuttaa jo riippuvuutta



Liikunta ja energijuomat

- Eivät sovi käytettäväksi urheilutreeneissä
- Nostaa voimakkaasti verensokeria
- Eivät pysty tehokkaaseen nestetasapainon korjaamiseen

Välipalaksi energijuomaa?

- Ei korvaa välipalaa
- Siinä on paljon kaloreita, mutta ei elimistölle tärkeitä ravintoaineita
- Sisältää n. 14 sokeripalaa ja 165 kcal.

Hampaiden terveys

- Energijuomat ovat haitallisia hampaalle.
- Aiheuttaa hampaiden reikiintymistä.
- Reikiintymisestä voi ilmetä hampaiden vihlontaa, lohkeilua ja purennan muuttumista.
- Lasten ja nuorten hampaat ovat alttiimpia vahingoittumaan kuin aikuisten.

Lähteet

Nuori suomi. 2009. *Energijuomat eivät sovi lapsille-esite* [verkkoesite]. [Viitattu 23.1.2012]
Saatavissa:
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/energijuomaesite_09.pdf

