

KUUDENNEN LUOKAN OPPILAIDEN AJANKÄYTTÖ
Ruutuaika, liikunta, uni, ihmissuhteet

Susanna Dahl

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Terveydenhoitaja AMK

2015

Sosiaali-, terveys- ja liikunta ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitaja

Tekijä	Susanna Dahl	Vuosi	2015
Ohjaaja	Raija Seppänen		
Toimeksiantaja	Tornion kaupungin avoterveydenhuolto		
Työn nimi	Kuudennen luokan oppilaiden ajankäyttö		
	Ruutuaika, liikunta, uni, ihmissuhteet		
Sivu- ja liitemäärä	34 + 5		

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2013 kouluterveyskyselyn tulosten mukaan Tornion peruskoululaiset sekä lukion ja ammattikoulun opiskelijat kärsivät niskahartiaseudun kivuista, väsymyksestä, ylipainosta ja päänsäryistä. Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan oppilaat viettivät runsaasti ruutuaikaa ja nukkuivat vähän. Keskustelimme kyselyn tuloksista Tornion avoterveydenhuollon osastonhoitajan ja Kivirannan kouluterveydenhoitajan kanssa syksyllä 2014. Keskustelujen perusteella tuli esille ammattilaisten huoli oppilaiden ajankäytöstä ja erityisesti, käyttävätkö lapset ja nuoret aikaansa sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen.

Opinnäytetyön tavoitteena oli taten tuottaa tietoa vuoden 2013 kouluterveyskyselyssä havaittuihin oppilaiden ongelmiin ja antaa syventävää tietoa kuudennen luokan oppilaiden ruutuajan käytöstä. Tarkoituksena oli selvittää kuudennen luokan oppilaiden ajankäyttöä. Tutkimuskysymykset olivat: minkälaista on kuudennen luokan oppilaan ruutuajan käyttö ja minkä verran kuudennen luokan oppilas käyttää aikaansa vuorokaudessa ruutuaikaan, liikuntaan, uneen ja ihmissuhteisiin.

Opinnäytetyöni toteutin määrällisellä tutkimusotteella. Kyselyyni osallistui valittujen oppilaiden otoksen 39 oppilaasta 20, joten vastausprosentti oli 48,7. Tutkimustulokset analysoin Excel-taulukkolaskentaohjelmalla ja muodostin kuvat myös Excel-ohjelmalla.

Tulosten mukaan oppilaiden ruutuajan käyttö oli runsasta älypuhelimien ja tablettilaitteiden parissa. Muun ruutuajan parissa vietetty aika oli vähäistä. Suuri osa vastanneista käytti aikaansa liikuntaan liikuntasuosittelun mukaisesti kaksi tuntia päivässä. Uneen käytetty aika oli viikonloppuna vähäisempää kuin arkena. Ihmissuhteisiin käytetty aika, etenkin ystävien kanssa oli miltei jokaisella oppilaalla päivittäistä.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että kouluterveydenhuollossa lasten mediakasvatuksen merkitystä tulee painottaa entisestään. Lasta tulisi motivoida huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan myös hänen kasvaessaan ja kehittyessään.

Avainsanat: Ajankäyttö, ruutuaika, liikunta, uni, ihmissuhteet

Social Services, Health and Sports
Nursing
Public Health Nurse

Sixth Grade Pupils' Use of Time
Screen Time, Exercise, Sleep,
Relationships

Author	Susanna Dahl	Year	2015
Supervisor	Raija Seppänen		
Commissioned by	The city of Tornio, Open health care		
Subject of thesis	Sixth Grade Pupils' Use of Time Screen Time, Exercise, Sleep, Relationships		
Number of pages	34 + 5		

Based on the results of school health survey conducted by the Health and Welfare in 2013 school children in Tornio suffer from neck and shoulder area pain, fatigue, overweight and headaches. Based on the results of a school health survey the pupils used plenty of screen time and they did not sleep enough. The results of the survey were discussed with the Tornio outpatient department head nurse and the public health nurse from school of Kiviranta in autumn of 2014. From these discussions came up professional concern for students' use of time and, in particular, do children use their time to maintain social relationships.

The aim of this study was therefore to produce information on the 2013 school health survey, on the problems of pupils and to provide in-depth knowledge of the six-grade pupils' screen time. The aim was to find out about the sixth-grade pupils' use of time. The research questions were: what is the amount of sixth-grade pupils' daily screen time and how much time they spend to physical activity, sleep and relationships.

The study was a quantitative research. Out of the sample of 39 pupils, 20 answered the survey. The results were analyzed using Excel spreadsheet program and the patterns were also formed using the Excel program. The results show that the pupils' screen time was spent mostly with smartphone and / or tablet devices. Most of the respondents also used appropriately time for exercise, sleep and relationships.

It can be concluded that children's media education should be further emphasized in the school health care. Children should be motivated to take care of their own health also when grow and develop.

Key words: Time use, screen time, physical exercise, sleep, relationship

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	7
3	AJANKÄYTTÖ	8
3.1	Lasten ja nuorten ajankäyttö ja ruutuaika	8
3.2	Liikuntasuositukset.....	10
3.2.1	Liikkumattomuuden riskit.....	11
3.2.2	Lasten ja nuorten liikunta ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät.....	12
3.3	Uni	12
3.3.1	Unen tehtävät.....	12
3.3.2	Riittävä uni.....	13
3.3.3	Univaje	14
3.4	Perhe ja ystävät	15
3.4.1	Perheen yhteinen aika.....	15
3.4.2	Nuoren ystävyysuhteet.....	15
4	MÄÄRÄLLINEN TUTKIMUS	17
4.1	Aineiston keruu	17
4.2	Aineiston analyysi	19
4.3	Opinnäytetyön etiikka ja luotettavuus.....	20
5	TULOKSET.....	22
	Vastaajien taustatiedot	22
5.1	Kuudennen luokan oppilaiden ruutuaajan käyttö	22
5.2	Liikuntaan, uneen ja ihmissuhteisiin käytetty aika.....	25
6	POHDINTA	30
6.1	Tulosten tarkastelu.....	30
6.2	Terveydenhoitotyön osaaminen	32
6.3	Kehittämisehdotukset.....	33
	Uudet opinnäytetyö aiheet.....	34
	LÄHTEET	35
	LIITTEET	38

1 JOHDANTO

Vuoden 2013 Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän kouluterveyskyselyn pohjalta Tornion alueen tuloksista nousivat esiin oppilaiden lisääntyneet niskahartia seudun kivut, oppilaiden väsymys, ylipaino, päänsäryt, päivittäinen runsas ruutuajan käyttö ja vähäinen nukkuminen. (Nipuli, ym. 2013 19-21.) Kouluterveyskyselyyn vastaavat 8. ja 9. luokkien oppilaat sekä lukion ja ammattioppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Kouluterveyskysely tehdään joka toinen vuosi. Kyselyssä kartoitetaan oppilaiden elin- ja kouluoloja, terveyttä, terveystottumuksia sekä oppilaiden kokemuksia oppilas- ja opiskeluhuollosta. (Nipuli, ym, 2013, 7.)

Valitsin opinnäytetyöni aiheen Kivirannan koulun terveydenhoitajan sekä Tornion kaupungin avoterveydenhuollon osastonhoitajan kanssa käytyjen keskusteluiden pohjalta. Keskusteluissa nousi esiin molempien ammattilaisten huoli vuoden 2013 kouluterveyskyselyssä saaduista lasten ja nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille haitallisista tuloksista. Terveydenhoitajaa kiinnosti erityisesti se, viettävätkö lapset aikaansa perheensä ja ystäviensä kanssa vai onko teknologia syrjäyttänyt sosiaalisen, fyysisesti läsnä olevan kanssakäymisen. Terveydenhoitajan kokemus terveystarkastuksia suoritettuaan oli, että lasten ajan käyttö painottuu lähinnä ruutu aikaan. Avoterveydenhuollon osastonhoitaja pohti lasten elämänrytmiä esimerkiksi viettävätkö perheet aikaa yhteisellä aterialla.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa vuoden 2013 kouluterveyskyselyssä havaittuihin oppilaiden ongelmiin ja antaa syventävää tietoa kuudennen luokan oppilaiden ruutuajan käytöstä. Tarkoituksena oli selvittää kuudennen luokan oppilaiden ajankäyttöä. Tutkimuskysymykset olivat: minkälaista on kuudennen luokan oppilaan ruutuajan käyttö ja minkä verran kuudennen luokan oppilas käyttää aikaansa vuorokaudessa ruutu aikaan, liikuntaan, uneen ja ihmissuhteisiin.

Opinnäytetyölläni pyrin kehittämään terveydenhoitajien käytännön työtä. Aihevalintani on lähtöisin työelämästä. Kouluterveyskysely tehdään yläkoulun, lukion ja ammattikoulun opiskelijoille. Kivirannan kouluterveydenhoitajan mukaan vastaavia tutkimuksia ei tehdä alakoulun oppilaille. Viidennen luokan oppilaat vastaavat

terveyskyselyyn, joka on osana laajaa terveystarkastusta. Terveystarkastaja ei kokenut tätä kyselyä jatkoon kannalta hyödylliseksi, sillä tuloksia ei tilastoida tai arkistoida. Vastauslomakkeet käydään läpi oppilaan ja huoltajien läsnä ollessa ja ne tulee hävittää terveystarkastuksen jälkeen. Tämä käytäntö jättää tulokset lukijansa muistiin, ilman dokumentointia tuloksien myöhempi hyödyntäminen käytännön työssä on haasteellista.

Kivirannan koulun terveydenhoitajan mielestä tutkimukseni on ajankohtainen ja perusteltu. Opinnäytetyöni jää dokumentiksi, terveydenhoitajat voivat hyödyntää tietoperustan tietoa ja opinnäytetyöni tuloksia suunnitellessaan ja toteuttaessaan terveystarkastusta ja ohjausta alakoulun oppilaille. Lisäksi opinnäytetyötäni voivat hyödyntää koulun opettajat sekä lasten vanhemmat tai huoltajat.

Kouluterveyskyselyn tulokset olivat huolestuttavia. Oppilaiden hyvinvoinnin tukeminen ja oikein suunnattu terveystarkastus, ohjaus ja neuvonta voivat jättää oppilaille hyvän tietoperustan ja motivoida heitä panostamaan hyvinvointiinsa myös tulevaisuudessa. Opinnäytetyöni toimeksiantaja on Tornion kaupungin avoterveydenhuollon osastonhoitaja Marianne Junes-Leinonen. (Liite 1.)

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa vuoden 2013 kouluterveyskyselyssä havaittuihin oppilaiden ongelmiin ja antaa syventävää tietoa kuudennen luokan oppilaiden ruutuajan käytöstä. Tarkoituksena oli selvittää kuudennen luokan oppilaiden ajankäyttöä. Tutkimuskysymykset olivat: minkä verran kuudennen luokan oppilas käyttää aikaansa vuorokaudessa ruutuaikaan, liikuntaan, uneen ja ihmissuhteisiin.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälaista on 6. luokan oppilaiden ruutuajan käyttö?
2. Kuinka paljon 6. luokan oppilaat käyttävät aikaa liikuntaan, uneen ja ihmissuhteisiin?

3 AJANKÄYTTÖ

3.1 Lasten ja nuorten ajankäyttö ja ruutuaika

Stenvallin tutkimuksen mukaan (2010, 14) lasten ja nuorten ajankäyttöön kuuluvat koulu-ajan lisäksi vapaa-aika ja harrastukset. Vapaa-aikaa lapset viettävät internetissä, kerhoissa, yhdistyksissä ja järjestöissä. Lasten elämä on kiireistä ja ajanpuute on lisääntynyt. Tutkimuksessaan Stenvall mainitsee Atte Oksasen tekemän tutkimuksen, jossa hän on tutkinut 9-12-vuotiaita lapsia. Oksanen oli havainnut tutkimuksessaan, kuinka Suomessa lapset lopettavat leikkimisen aiemmin kuin muissa pohjoismaissa.

Killan Mullanin (2013, 51) tutkimuksen mukaan huoli lasten ajankäytöstä on kasvanut. Lapset viettävät liiaksi aikaansa ruutuajan parissa. Sosiaalinen kanssakäyminen painottuu ystävien kanssa vietettyyn aikaan, eivätkä vanhemmat kuulu tähän kuvioon. Lapsia tulisi kannustaa liikunnan, lukemisen ja opiskelun pariin. Lapsilla joilla oli organisoitua toimintaa esimerkiksi urheiluseurassa, oli vähemmän käytösongelmia. Useiden tutkimusten tulokset ovat osoittaneet etenkin liikunta harrastusten vaikuttavan positiivisesti lasten hyvinvointiin. Television ja pelikonsoleilla pelaamisen on todettu vaikuttavan negatiivisesti lasten sosiaaliseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin.

Opinnäytetyössäni käytän termiä ruutuaika, aikaa jota käytetään esimerkiksi television katseluun, tietokoneella työskentelyyn tai konsolipeleillä pelaamiseen. Ruutuaikasuositus on kaksi tuntia päivässä. (Neuvokas perhe.) Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL) puolestaan linjaa, ettei ruutuajan käytölle voi asettaa tarkkaa aikasuositusta. Ruutuajan käyttö on kohdallaan, kun se ei vie aikaa esimerkiksi nukkumiselta tai mene muun elämän edelle. Vanhempien tulisi sopia ja keskustella lastensa kanssa päivittäisen ruutuajan määrästä. Rajojen asettamisen ohella vanhempien tulee myös pitää kiinni sovituista säännöistä. Vanhempien tulee tarkkailla myös omia median käyttö tottumuksiaan. (Neuvokas perhe.)

Kumpulan (2012, 9) mukaan nuoret viettävät aikaansa internetin parissa, internetin tuoma informaatiotulva on rakentunut tärkeäksi osaksi nuorten maailmaa. Internetistä saadaan paljon erilaista tietoa ja sen kautta voidaan pitää yhteyksiä kavereihin. Kumpula toteaa, että internetin myötä kaverikäsitys on muuttunut, esimerkiksi Facebookissa voidaan kaveriksi hyväksyä lähes kuka vaan.

Oksasen ja Näreen (2006, 36-37) mukaan aiempina vuosikymmeninä radio ja televisio koettiin vastaavina huolen aiheina kuin informaatio- ja viestintäteknologiat nykyisin. Nykyajan lapset ja nuoret ovat kasvaneet mediaympäristössä (tietokonevälitteisessä ja digitaalisessa ympäristössä). Mediaympäristössä on kosketukseen perustuva suhde välineeseen. Tämän vuoksi mediasuhteesta tulee intensiivisempi, lapsi tulee tavallaan osaksi mediaa. Teknologia on eräänlaisessa perheenjäsenen asemassa. Sen läsnäolo on pysyvää, se tuottaa turvallisuutta ja toimii eräänlaisena vuorovaikutussuhteena.

Pro gradu-tutkielmassaan Mandelin (2008, 19) kirjoittaa siitä, kuinka median parissa vietetty aika on lisääntynyt. Media on kännyköiden ja niiden lisäominaisuuksien esimerkiksi kameran ja sähköpostiyhteyden muodossa mukana joka paikassa. Tämän vuoksi median käyttö ei nykyisin ole sidoksissa aikaan tai paikkaan. Lasten ja nuorten median käyttö on osa jokapäiväistä elämää. Se ei ole erityistä toimintaa vaan toimintaa joka on osana leikkimistä, yhdessäoloa ja yhteydenpitoa kavereiden ja perheen kanssa.

Terve koululaisen mukaan runsas ruutu-aika voi olla este päivittäiselle liikunnalle tai riittävälle yöunelle. Se pakottaa liikkumattomaksi ja voi aiheuttaa lihasjännitystä ja kehon virheasentoja. Paikallaan oltaessa energiankulutus vähenee. Lisäksi television ja tietokoneen ääressä tulee naposteltua enemmän kuin muuten. Tämä puolestaan lisää energiansaantia. Kun energiaa kuluu vähemmän kuin sitä kertyy, seurauksena on lihominen. Poikkeuksena tässä ovat liikkuen pelattavat pelikonsolipelit esimerkiksi Playstation move ja Nintendo Wii. (Terve koululainen.)

Mandelinin (2008, 20) pro gradu-tutkielman mukaan tietotekniikkapohjainen media tempaa mukaansa, jolloin riskinä ovat muun muassa riippuvuusongelmat ja

liian vähäisen ajan jääminen muulle toiminnalle, esimerkiksi liikunnalle, unelle, ihmissuhteille. Ruutuajan parissa mediaväkivallalle (lapsille suunnattu väkivalta-viihde) altistuminen ja muut sopimattomat aineistot vaikuttavat lapsiin ja nuoriin negatiivisesti. Lasten kehitys voi vaarantua. Lapsille voi tulla identiteettiongelmia, psyykkisiä oireita ja kehityksen aikaistumista.

3.2 Liikuntasuositukset

Matarma (2012, 8) määrittelee liikunnan tahdonalaisena, hermoston ohjaamana lihasten toimintana, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista. Lihasten aiheuttama liike vaatii ja kuluttaa energiaa. Liikunta tähtää tavoitteisiin ja tavoitteita palveleviin liikuntasuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin. On osoitettu, että liikunta edistää terveyttä sekä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. (Terveysnetti.)

7-18-vuotiaille nuorille fyysisen aktiivisuuden liikunta suositus on vähintään 1-2 tuntia päivittäin. (Karvinen & Tammelin 2008, 18.) Liikuntaa tulisi suorittaa monipuolisesti ikään sopivalla tavalla. Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa mainitaan, että yli kahden tunnin pituista istumisjaksoa tulisi välttää ja ruutuajan parissa vietettyä aikaa saisi olla enintään kaksi tuntia päivässä. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2010, 16.) Jokapäiväinen liikunta on kouluikäiselle terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edellytys. Joinain päivinä liikunta voi jäädä väliin. Se ei ole haitallista, silti liikkumattomuutta tulee välttää. Fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia ei voida varastoida. (Karvinen & Tammelin 2008, 18.)

Terveysliikunnan minimisuositus kouluikäisille on 1-2 tuntia päivässä. Terveysliikunnan minimisuositus painottaa monipuolista liikunnallisten perustaitojen oppimista. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää useita 10 minuuttia kestäviä reippaan liikkumisen jaksoja. Lasten ja nuorten liikunnan tulisi olla hauskaa sekä tuottaa lapsille ja nuorille iloa ja elämyksiä. Liikunnalla on vaikutusta myös lapsen sosiaaliseen kehitykseen. (Husu ym. 2010, 20.)

Liikunnan toteutuksessa on muistettava, että lapset ja nuoret kokevat liikunnan hauskana tekemisenä, painottavat Karvinen ja Tammelin (2008, 21). On huomioitava, että koulun liikuntatunnit eivät riitä kattamaan liikuntasuosituksen määrää. Liikuntatuntien tehtävänä on kasvattaa lapsia ja nuoria liikkumaan liikunnan avulla. Liikunnanopetus antaa mahdollisuuden vaikuttaa positiivisesti lapsen tai nuoren fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Liikunnan opetuksella oppilasta voidaan ohjata ymmärtämään jokapäiväisen liikunnan terveydellinen merkitys. Parhaimmillaan liikunnasta voi tulla oppilaille elämäntapa. (Karvinen & Tammelin 2008, 21.)

3.2.1 Liikkumattomuuden riskit

Liikkumattomuudesta ja lihavuudesta voi kehittyä toisiaan vahvistava kehä, joka voi johtaa aikuisuuden heikkoon terveyteen. Ylipainon yleistyminen lasten ja nuorten keskuudessa aiheuttaa kroonisten sairauksien esiintymistä yhä aiemmassa vaiheessa. Lapsuuden ajan epäterveelliset elämäntavat ja perimä altistavat sydän- ja verisuonitautien esiintymiseen jo nuorena aikuisena. (Valtonen, Hei nonen, Lakka & Tammelin 2013, 129.)

Pitkäkestoinen istuminen lisää riskiä sairastua tuki- ja liikuntaelin vaivoihin. Pitkäkestoisen istumisen aiheuttamat riskit koskevat kaikkia ikäluokkia. Liiallinen yhtäjaksoinen istuminen aiheuttaa kehossa muutoksia ja lisää riskiä saada niskahartia- ja selkävaivoja, tyypin II diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja, ylipainoa ja eliniän lyhenemisen riskiä. Istuminen heikentää vatsan ja selän lihaksia jonka vuoksi asennon hallinta vaikeutuu. Keskivartalon hallinta on heikkoa paljon istuvilla nuorilla riippumatta harrastetun liikunnan määrästä. Myös fyysisesti aktiiviselle henkilölle istuminen on haitallista, mikäli hän viettää muun aikansa pääsääntöisesti istuen. (Vuori, Laukkanen 2010, 7; Terve koululainen: Fyysinen aktiivisuus, liikuntasuositukset, istuminen.)

3.2.2 Lasten ja nuorten liikunta ja hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Liikunnan vaikutus on kokonaisvaltainen. Liikunnan vaikutukset näkyvät ihmisen fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Liikunnan vaikutuksesta keskittymiskyky ja muisti paranevat, nukahtamisesta tulee helpompaa ja unen laatu paranee. Liikunta tukee uusien asioiden oppimista ja auttaa jaksamaan koulussa ja harrastuksissa. Se kohentaa mielialaa ja parantaa itsetuntoa. Liikunnan kautta tutustutaan uusiin ihmisiin ja opitaan toimimaan erilaisissa ryhmissä. (Terve koululainen: Fyysinen aktiivisuus, liikuntasuositukset, istuminen.)

Miettinen toteaa, (1999, 63) että koulussa levottomien ja huonon keskittymiskyvyn omaavien oppilaiden määrät ovat kasvussa ja oppilaiden motoriset vaikeudet ovat nousu johteisia. Tavallisiin kouluvaikeuksiin liittyy motorinen kömpelyys. Kouluvaikeudet voivat esiintyä oppimisvaikeuksina tai käytöshäiriöinä kaikissa koulun oppiaineissa. Joskus oman kehon heikko hahmottaminen ja motorinen kömpelyys johtuvat häiriintyneistä perhe- tai kaverisuhteista tai muusta kasvuympäristöstä. Osa lapsista kärsii jännittämisestä, masennuksesta ja stressistä jo alakoulussa.

Liikunnan säännöllisyys vaikuttaa positiivisesti lasten sydän- ja verenkiertoelinten terveyteen sekä metaboliseen terveyteen. Liikunta parantaa lasten fyysistä kuntoa, vähentää tyyppin 2 diabetes riskiä sekä laskee verenpainetta ja kolesterolia. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös lasten tuki- ja liikunta-elinten terveyteen sekä psyykkiseen terveyteen. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012, 23.)

3.3 Uni

3.3.1 Unen tehtävät

Uni on välttämätöntä ihmiselle. Ei tiedetä miksi ihmiset nukkuvat ja mikä unen tarkka merkitys on elimistölle. Uni on aivotoiminnan tila, jossa keho lepää ja tietoinen yhteys olemassa oloon on poikki. (Partinen & Huovinen 2007, 18.) Mieli ja

ajatukset tarvitsevat unta levätäkseen päivän rasituksista ja työstä. Unella on neljä erilaisia vaihetta, kevyt, keskisyvä, syvä ja REM-unen vaihe. Syvän unen vaihe kestää noin kaksi tuntia nukahtamisesta ja yön jälkipuoliskon aikana nukutaan enemmän kevyempää ja REM-unta. Syvä uni ja REM-uni vuorottelevat yön aikana neljästä viiteen kertaan yössä. Syvän unen aikana tapahtuu fyysinen palautuminen, tällöin elimistön energiavarastot täyttyvät. (Pihl & Aronen 2012, 18.)

Unen aikana aivot eivät lepää vaan ne ovat aktiivisessa toiminnassa. Päivän aikaiset kokemukset ja tunnetilat kertautuvat unen aikana ja ne järjestyvät uudelleen mielessämme. Aivot lajittelevat tietoa unen aikana ja hereillä olon aikaiset tapahtumat ja oppimiskokemukset siirtyvät lyhytkestoisesta muistista pitkäkestoiseen muistiin. (Partinen & Huovinen 2007, 18; Pihl & Aronen 2012, 17.)

Unen aikana ihmisen mieli, aivot ja keho ovat vuoronperään aktiivisia ja passiivisia. Tästä johtuen uni ei ole vain hereillä olon vastakohta. Nukkuessamme pääsemme irti kuormittavista ajatuksista vaikka aivomme jatkavat toimintaa unen aikana. Henkisen ja fyysisen palautumisen vuoksi uni on tärkeää. Unen aikana elimistö lepää, torjuu sairauksia ja tulehduksia sekä korjaa hereillä olo ajan rasituksia. (Pihl & Aronen 2012, 17.)

3.3.2 Riittävä uni

Riittävän unen määrä on yksilöllinen. Se vaihtelee ihmisen iän, perimän ja aktiivisuuden mukaan. Unen määrä vaihtelee elämän aikana, esimerkiksi vauvat nukkuvat suurimman osan vuorokaudesta ja vanhemmat (iäkkäät) ihmiset nukkuvat muita ihmisiä vähemmän syvää unta. (Pihl & Aronen 2012, 20-21.) Lapsen unen tarve on myös yksilöllistä. Mannerheimin lastensuojeluliitto suosittelee 10 tunnin yöunia alakoululaisille. (MLL.) Liian lyhyestä yönestä on haittaa lapsen koulutyön sujumiselle, yleiskunnolle ja jaksamiselle. Riittävän unen ansiosta lapsen oppiminen edistyy, muisti, kasvu ja tunne-elämä kehittyvät. Oppimisvaikeuksia, heikkoa keskittymiskykyä, masentuneisuutta, ärtyneisyyttä ja äkkipikaisuutta voi esiintyä lapsilla univajeen vuoksi. (Partinen & Huovinen 2007, 168-169.)

Monien koululaisten tiedetään kärsivän riittämättömästä unesta. Nukkumaanmeno aika on myöhästynyt, koulun alkamisaika on silti sama, sitä ei ole muutettu myöhemmäksi ja uni aika jää vähäiseksi. Tämän seurauksena koululaisilla on päiväaikaista väsymystä. Riittämätön unen määrä ja päiväväsymys heijastuvat koulumenestykseen. (Partinen & Huovinen 2007, 168.)

3.3.3 Univaje

Ihminen ja aivot eivät pärjää ilman unta. Aivot eivät toimi normaalisti, jos ne eivät saa tarpeeksi lepoa. Opiskeluissa tarvitaan keskittymiskykyä sekä tarkkaavaisuutta. Muutaman huonosti nukutun yön jälkeen ei voida puhua vielä univajeesta, mutta menetetyt nukkumattomat tunnit tulisi korvata esimerkiksi siten, että ihminen nukkuu viikonloppuna pidemmät yöunet. Ihmiset nukkuvat vähemmän, valitettavasti uni aika on usein se, mistä herkästi tingitään. Valveilla olo aika on jatkuvasti pidentynyt. (Erkinjuntti, Hietanen, Kivipelto, Strandberg & Huovinen 2009, 190.)

Jo yhden huonosti nukutun yön jälkeen ihmisen keskittymiskyky ja reagointikyky kärsivät, väsyneenä tehtävistä ja oppimisesta suoriutuminen ei ole luontevaa, muisti haparoi ja tunteet voivat nousta voimakkaina pintaan. Tuntuu siltä, että aivot olisivat jumissa. Tutkimuksissa on todettu täydellisen nukkumattomuuden aiheuttavan suorituskyvyn romahduksen jo neljän peräkkäin valvotun yön jälkeen. (Erkinjuntti, Hietanen, Kivipelto, Strandberg & Huovinen 2009, 190.)

Liian vähäinen unimäärä aiheuttaa mielialan laskua ja ongelmia myös fyysisessä terveydentilassa. Kakkostyypin diabeteksen riski kasvaa, samoin sydän- ja verisuonisairauksien sekä aivoveritulpan sairastamisen riskit kasvavat merkittävästi. Tutkimusten mukaan lyhyt yöuni ja lihavuus liittyvät toisiinsa sekä aikuisilla että lapsilla. (Erkinjuntti ym. 2009, 190; Härmä, Sallinen 2004, 48.)

3.4 Perhe ja ystävät

3.4.1 Perheen yhteinen aika

Suomen virallisen tilaston (SVT) perheen määritelmän mukaan perheen muodostavat yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä avio- tai avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet lapsettomat henkilöt. Turvallinen ja tasapainoinen elämä alkaa perheestä ja sen vaikutus heijastuu koko yhteiskuntaan. Nykyinen perhekäsitys on monimuotoinen. Perheitä on monenlaisia: ydinperheitä, uusioperheitä, yksinhuoltaja perheitä, samaa sukupuolta olevien vanhempien perheitä, monikulttuurisia perheitä ja niin edelleen. (Väestöliiton perhepoliittinen ohjelma 2007, 3.)

Perhesuhteisiin liittyy lojaaliutta, vastuuta ja velvoitteita. Perhesuhteet ovat useimmiten pitkiä ja ne sisältävät runsaasti rutiininomaisia vuorovaikutustilanteita ja totuttuja tapoja sekä perheen sisäisiä omia käytäntöjä. Perheen vuorovaikutuksesta kehittyvät lapsen itsetunto, kuuluvuuden tunne ja sosiaaliset taidot. Perhe kasvuympäristönä vaikuttaa nuoren kokemukseen itsestään, mahdollisuuksistaan ja elämänsä tarkoituksesta. (Kultalahti & Rautiainen 2010, 13.)

Säännönmukaisuus ja rutiinit ovat tärkeässä osassa perheen arkea. Hyvä lähtökohta lapselle on se, että hän kokee olevansa rakastettu ja hyväksytty juuri sellaisena kuin hän on. Perheen kiireettömyys ja ajan antaminen ovat lapselle hyvää arkea. Parasta laatu-aikaa lapselle on se, kun sekä vanhempi että lapsi ovat aidosti kiinnostuneita toisistaan. (Ryönänkoski 2010, 16.)

3.4.2 Nuoren ystävyysuhteet

Murrosikäen tullessaan nuori irrottautuu vanhemmistaan. Ristiriitoja syntyy herkästi, koska itsenäistyminen itselle läheisestä aikuisesta on vaikeaa. Riitoja käymällä nuori tekee eroa itsensä ja vanhempiensa välille ja alkaa itsenäistyä. Kaverit ovat murrosikäiselle tärkeitä, välttämättömiä. Nuori peilaa itseään kavereihin

ja katsoo hyväksytäänkö hänet. Itsensä hyväksyminen on helpompaa, kun kaverit ovat ensin hyväsyneet nuoren. Nuori oppii ystävyys-suhteista ihmissuhdetaitoja jotka antavat pohjaa myöhemmille parisuhteille. (Järvinen 2007-2009, 24.)

Ystävyteen liittyy erilaisia tunteita: mieltymys, kiintymys, yhteenkuuluvuus, samaistumisen ja luottamuksen tunne. Läheisessä ystävyys-suhteessa uskoudutaan ystävälle ja autetaan ystävää ongelmatilanteissa. Ystävyksillä on samankaltaisia kiinnostuksen kohteita, esimerkiksi vaatteet, musiikkimaku ja harrastukset. Usein he myös muistattavat persoonallisuudeltaan toisiansa. Yleensä varhaisnuorilla läheiset ystävät ovat samaa sukupuolta. (Järvinen 2007-2009, 24.)

Ystävyys-suhteilla on tärkeä merkitys nuoren kehityksen kannalta. Ystävien saaminen ja ystävyys-suhteiden ylläpito edistävät nuoren sosiaalisia taitoja. Yksinäisellä nuorella on heikommat valmiudet sopeutua erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin kuin nuorella jolla on ystäviä joiden kanssa hän on voinut harjoitella sosiaalisia taitojaan. Ystävyys-suhdetta tulee vaalia ja ristiriitojen ilmaantuessa ne tulisi sovittaa rakentavasti. (Kumpula 2012, 5.)

Nuoruuden kehityksellinen riski on nuoren yksinäisyys. Nuorta lähellä olevan vanhemman tai aikuisen tulisi tunnistaa yksinäinen nuori, jotta he voisivat yhdessä löytää keinoja tilanteen auttamiseksi. (Järvinen 2007-2009, 24.) Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunnetta esiintyy nuoren jäädessä ystävyys-suhteiden ulkopuolelle. Nuoren jäädessä ulkopuolelle ilman vertaiskontakteja, hänen myönteiset taitonsa eivät kehity, joka johtaa yleensä vaikeuksiin kavereiden saamisessa ja suosion saavuttamisessa. Ystävien saaminen edellyttää nuorelta sosiaalisia taitoja ja kykyä toimia vasta-vuoroisesti muiden nuorten kanssa. Sosiaalisesti kyvykkäällä nuorella on valmiudet solmia ystävyys-suhteita ja toimia erilaisien ryhmien tasavertaisena jäsenenä. (Kumpula 2012, 13)

4 MÄÄRÄLLINEN TUTKIMUS

Tein opinnäytetyöni määrällisellä eli kvantitatiivisella tutkimusotteella. Määrällinen tutkimus on menetelmä, joka antaa yleisen kuvan muuttujien välisistä suhteista ja eroista. Määrällinen tutkimus vastaa kysymykseen kuinka paljon, kuinka moni tai miten usein. Objektivisuus tarkoittaa tutkijan puolueettomuutta. Objektiiivinen tutkimustulos on tutkijasta riippumaton, tutkija ei vaikuta tutkimustulokseen. Määrällisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat tiedon strukturointi, mittaaminen, tiedon esittäminen numeroin, tutkimuksen objektivisuus ja vastaajien suuri lukumäärä. (Vilkka 2007, 13-14.)

4.1 Aineiston keruu

Keväällä 2015 olin yhteydessä Kivirannan koulun rehtori Ilpo Husaan. Kerroin opinnäytetyöni aiheesta ja tarkoituksesta. Tutkimusluvan (liite 2). sain koulun rehtorilta. Opinnäytetyöni tutkimuskohteena olivat alaikäiset lapset, joten mielestäni oli eettisesti oikein pyytää tutkittavien vanhemmilta tai huoltajilta kirjallinen lupa lasten osallistumisesta tutkimukseeni. Laadin oppilaiden vanhemmille tai huoltajille saatekirjeen opinnäytetyöstäni. (Liite 3.) Saatekirjeessä oli allekirjoitusrivi oppilaan vanhempien tai huoltajien allekirjoitusta varten. Allekirjoituksella vanhemmat tai huoltajat antoivat huollettavalleen luvan osallistua opinnäytetyöhöni. Koulun rehtori toimitti saatekirjeet oppilaille ja ohjasi oppilaita palauttamaan saatekirjeet hänelle allekirjoituksineen mahdollisimman pian.

Tutkimuksen tiedot keräsin kyselylomakkeella. (Liite 4.) Kysymysten muoto oli vakioitu. Kaikilta vastaajilta kysyttiin samat kysymykset, samalla tavalla ja samassa järjestyksessä. Kyselylomake sisälsi avoimia kysymyksiä oppilaiden ajankäyttöön liittyen niin arkena kuin viikonloppuna. Lisäksi kyselyn lopussa oli asenneasteikko (Likertin asteikko), jonka avulla voidaan mitata tutkittavan kokemukseen perustuvaa mielipidettä (Vilkka 2007, 45). Kyselyssäni asenneasteikoilla mitattiin oppilaiden tyytyväisyyttä ajankäyttöönsä liittyen.

Kyselylomakkeessani oli yksi taustakysymys, jossa kysyin vastaajan sukupuolen. Kyselylomakkeessa oli avoimia kohtia, joihin oppilaat täyttivät käyttämänsä ajan

eri toimintoihin niin arkena kuin viikonloppuna (esimerkiksi television katseluun käytetty aika/ tuntia päivässä arkena ja viikonloppuna). Kyselylomaketta laatiessani olin puhelimitse yhteydessä opinnäytetyötäni ohjanneeseen opettajaan. Toimitin kyselylomakkeet ja vanhemmille tai huoltajille suunnatun saatekirjeen myös Kivirannan koulun rehtorille Ilpo Husalle mahdollisia korjaus ehdotuksia ajatellen. Kyselylomaketta laatiessani kävin keskustelua kouluterveydenhoitaja Paula Tikkanen kanssa. Keskustelimme siitä, millaisilla kysymyksillä saisin luotettavat vastaukset juuri tämän ikäluokan oppilailta. Kyselylomakkeen kysymykset laadin tutkimukseni teoriaan perustuen sekä tutkimuskysymyksiini sopiviksi. Kyselylomaketta laatiessani panostin helppoon vastaamiseen, nopeaan täyttämiseen sekä ymmärrettäviin kysymyksiin, koska kysymyksiin vastasivat 11-12 vuotiaat lapset.

Kyselylomakkeiden toimittamisesta sovimme puhelimitse koulun rehtorin kanssa. Hän ehdotti minulle ajankohdan, jolloin oppilaille olisi koulunkäynnin puolesta aikaa kyselyiden täyttämiseen. Kyseisen ikäluokan oppilaat tuntien rehtori ehdotti, että toimitan kyselyt oppilaille ja kerään vastatut lomakkeet samalla käynnillä, jotta saan mahdollisimman paljon vastattuja lomakkeita kerättyä. Sovittuna aikana jaoin kyselyt oppilaille luokan opettajien läsnä ollessa. Kerroin tutkimuksistani oppilaille ja annoin suullisesti ohjeet kyselyn täyttämiseen. Oppilaat vastasivat kyselyyn innokkaasti ja sain täytetyt lomakkeet takaisin samalla käynnillä.

Sain opinnäytetyölleni toimeksiannon Tornion avoterveydenhuollon osastonhoitaja Marianne Junes-Leinoselta. Opinnäytetyöni kohderyhmänä eli perusjoukko olivat Kivirannan koulun kuudennen luokan oppilaat, keväällä 2015 heitä oli koulun kirjoilla 60. Valitsin vastaajat eli otoksen sattumanvaraisesti (arpomalla) luokilta 6 b ja 6 c. Luokilla oli yhteensä 39 oppilasta, joista tyttöjä oli 19 ja poikia 20.

Vastaajista 20 oppilasta palautti allekirjoitetut lupalaput koululle. Rehtorin mukaan 39 oppilaasta kahden oppilaan vanhemmat tai huoltajat eivät olleet antaneet huollettavalleen lupaa osallistua tutkimukseeni. Jouduin hylkäämään yhden vastauslomakkeen. Lomake oli täytetty epämääräisesti ja vastausvaihtoehtoja oli kynällä sotkettu. Tätä lomaketta en voinut analysoida luotettavasti.

4.2 Aineiston analyysi

Vilkan (2007b, 106,117) mukaan määrällinen tutkimus sisältää kolme aineiston käsittelyn vaihetta: lomakkeiden tarkistus, aineiston muuttaminen muotoon, jossa sitä voidaan käsitellä numeraalisesti sekä tallennetun aineiston tarkistus. Kun kyselyllä kerätty aineisto on saatu koottua, aloitetaan aineiston käsittely. Lomakkeilla saatu aineisto tarkistetaan, tiedot syötetään ja tallennetaan tietokoneelle. Tietojen syöttäminen ja tallentaminen tehdään siten, että tietoa voidaan tutkia numeraalisesti taulukko- tai tilastointi-ohjelmilla. Aineiston tarkistuksella vähennetään aineistossa olevia virheitä ja siten parannetaan aineiston laatua sekä tutkimus-tulosten tarkkuutta. Tutkija tarkistaa lomakkeet, kun hän on ne saanut takaisin määräaikaan mennessä. Asiattomasti ja puutteellisesti täytetyt lomakkeet poistetaan ennen aineiston analyysivaihetta. Tietojen myöhemmän tarkistelun vuoksi kyselylomakkeet numeroidaan juoksevalla numeroinnilla. Tärkein asia aineiston käsittelyssä on arvioida tutkimuksen kato, jolla tarkoitetaan tietojen puuttumista.

Määrällisessä tutkimuksessa saadut tulokset kuvataan sanallisesti, graafisesti tai numeerisesti (Vilka 2007, 134). Tulosten tulee olla tutkijasta riippumattomia, objektiivisiä. Tutkijan tulee esittää tulokset siten, ettei tutkimuksen lukija saa niistä väärää kuvaa. Tutkija voi selittää tulokset sanallisesti, keskeisimmät tulokset on sietävää selittää taulukoin ja kuvioin. Tulokset tulee selittää sanallisesti, jotta niiden sisältö tulee lukijalle ymmärrettäväksi (Vilka 2007, 141).

20 oppilasta oli toimittanut koulun rehtorille vanhempien tai huoltajien allekirjoituksella varustetun saatekirjeen, luvan osallistua tutkimukseeni. Oppilaista osa oli unohtanut palauttaa lupalapun ja kahden oppilaan kohdalla vanhemmat tai huoltajat eivät olleet antaneet oppilaalle lupaa osallistua tutkimukseeni. Vein koululle 20 kyselylomaketta, joista kaikki palautuivat minulle samalla käynnillä. Oppilaiden täyttäessä kyselyitä odotin koulun käytävällä. Kävin kyselylomakkeet läpi tarkistaakseni, että kaikkiin kysymyksiin on vastattu.

Kirjasin vastaajien sukupuolen sekä jokaisen kyselylomakkeen kysymykset eri sarakkeisiin Excel taulukkoon. Valitsin Excel-ohjelman, sillä se oli minulla valmiina ja ohjelman käyttöön sain kesällä opastusta ystävältäni. Spss-ohjelma olisi ollut varmasti hyvä vaihtoehto, mikäli olisin voinut saada opastusta sen käyttämiseen kesällä. Numeroitujen kyselylomakkeiden vastaukset kirjasin yksitellen taulukointi ohjelmaan. Taulukoinnin jälkeen tein samalla ohjelmalla kaaviot eritellen tyttöjen ja poikien vastaukset ja kaavion, jossa sekä tyttöjen että poikien vastaukset ovat yhdistettynä yhteen kaavioon. Samalla Excel ohjelmalla sain vastaukset lukumäärin ja prosentein.

4.3 Opinnäytetyön etiikka ja luotettavuus

Opinnäytetyössäni pyrin noudattamaan Lapin ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeita sekä toteuttamaan hyvää tieteellistä käytäntöä: Rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä. Kun tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla, on tutkimus eettisesti hyväksyttävä, luotettava ja tulokset ovat uskottavia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014).

Tieteellisen tutkimuksen keskeinen osa on tutkimuksen luotettavuuden arviointi. Luotettavuutta arvioitaessa keskeisiä käsitteitä ovat reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen luotettavuutta ja johdonmukaisuutta. Validiteetti termillä tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä, onko tutkimus tehty perusteellisesti, onko saavutetut tulokset ja tehdyt päätelmät oikeita. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Halusin tehdä kyselystäni mahdollisimman helposti ymmärrettävän ja helposti täytettävän, vastaajien iän huomioiden. Ennen kyselylomakkeen laatimista perehdyin teoriaan, näin kyselyn laatiminen oli helpompaa. Koska tutkittavani olivat alaikäisiä lapsia, oli mielestäni eettisesti oikein pyytää vanhempien tai huoltajien allekirjoituksella varmistettu lupa lapsen osallistumisesta tutkimukseen. Lupa paperissa kerroin taustoja opinnoistani sekä sen, mitä aion tutkia. (Liite 1.) Kyselyyni

vastaajat pysyivät minulle anonyymeinä. Koulun rehtori toimitti saatekirjeet oppilaiden mukana vanhemmille tai huoltajille ja oppilaat palauttivat laput rehtorille. Tutkimukseen osallistujien lupalaput ovat Kivirannan koulun rehtorin hallussa.

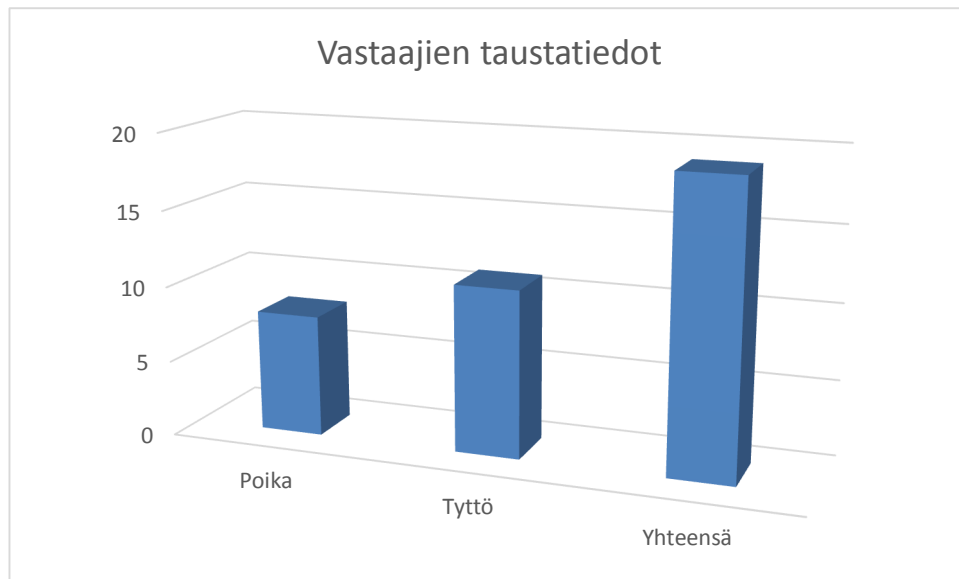
Opinnäytetyöni käsittelyosassa pyrin käyttämään mahdollisimman uutta tietoa. Systemaattista tiedonhakua lähdemateriaalin suhteen tein enemmän tutkimusten kuin kirjallisuuden pohjalta. Lähdemerkinnät pyrin tekemään mahdollisimman tarkasti.

Opinnäytetyöni otoksena oli 39 oppilasta. Otoksen kadon vuoksi vastausprosentti jäi 48,7 %. Vastausprosenttiin peilaten, opinnäytetyöni tulokset eivät ole yleistettävissä. Kadon vuoksi minun olisi ollut viisaampaa ottaa isompi otos, tutkimustulosten luotettavuuden kannalta.

5 TULOKSET

Vastaajien taustatiedot

Hyväksytyjä vastauslomakkeita oli 19, joista vastanneiden sukupuolijakauma oli 11 tyttöä ja 8 poikaa (Kuvio 1.) Vastausprosentti oli 48,7 %.



Kuvio 1. Vastaajien sukupuoli

5.1 Kuudennen luokan oppilaiden ruutuajan käyttö

Television katseluun käytetty aika

Television katseluun käytetty aika niin arkena kuin viikonloppuna oli melko vähäistä. Arkena television katseluun käytettiin aikaa 0-2 tuntia päivässä. 21 % vastanneista käytti aikaansa television katseluun 2 tuntia päivässä. 32 % vastanneista ei käyttänyt lainkaan aikaansa television katseluun arkena.

Vastanneet käyttivät aikaansa television katseluun viikonloppuisin 0-3 tuntia päivässä. Suurin osa vastanneista 28 % oli viikonloppuna television äärellä kolme tuntia päivässä ja 28 % ei viettänyt lainkaan aikaansa television äärellä. Vastaa-

jjista tytöt viettivät hieman enemmän ajastaan television katseluun kuin pojat. Tulosten perusteella (liite 5). voidaan todeta, että television katseluun käytetty aika oli kohtuullista, jopa vähäistä. (Liitekuvio 1-2.)

Tietokoneella työskentelyyn ja pelaamiseen käytetty aika

Tietokoneella työskentelyyn ja pelaamiseen käytetty aika jakaantui arkena aikavälille 0-6 tuntia päivässä ja viikonloppuna 0-8 tuntia päivässä. Vastanneiden tyttöjen maksimi aika tietokoneen parissa oli 2 tuntia päivässä arkisin. Pojista ainoastaan yksi vietti aikaansa tietokoneen parissa 5-6 tuntia päivässä arkena, muiden poikien osalta tietokoneen parissa vietetty aika jakautui aikavälille 0-1 tuntia päivässä arkisin. Vastanneista 37 % ei käyttänyt arkena lainkaan aikaansa tietokoneella työskentelyyn ja pelaamiseen.

Tietokoneella työskentelyyn ja pelaamiseen käytetyllä ajalla ei ollut juurikaan eroa verrattuna arkeen ja viikonloppuun. Viikonloppuna oppilaista suurin osa (26 %) käytti aikaansa tietokoneen parissa nollassa puoleen tuntiin päivässä, saman verran kuin arkenakin. 26 % vastanneista ei käyttänyt viikonloppuisin aikaansa tietokoneella työskentelyyn/pelaamiseen. (Liitekuvio 3-4.)

Pelikonsoleilla pelaamiseen käytetty aika

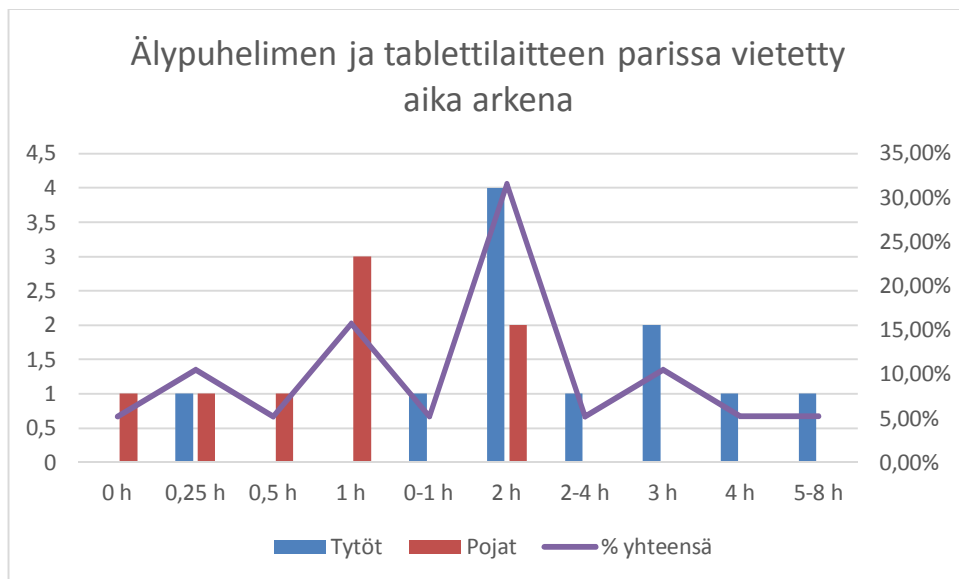
Arkisin pelikonsolien ääressä käytetty aika jakaantui vastaajien kesken 0-2 tuntia päivässä. Vastaajista 47 % ei käyttänyt arkena lainkaan aikaansa pelikonsoleilla pelaamiseen. 45 % tytöistä ei käyttänyt aikaansa pelikonsoleihin ja pojista 50 % ei pelannut arkisin pelikonsoleilla.

Vastausten perusteella pelikonsolien pelaamiseen käytettiin viikonloppuisin vielä vähemmän aikaa kuin arkena. 74 % vastanneista ei pelannut pelikonsoleilla viikonloppuisin. Tästä tyttöjen osuus on suurempi kuin poikien. Tulosten perusteella on selvää, että kuudennen luokan oppilaat eivät käytä paljon aikaa pelikonsoleilla pelaamiseen. (Liitekuvio 5-6.)

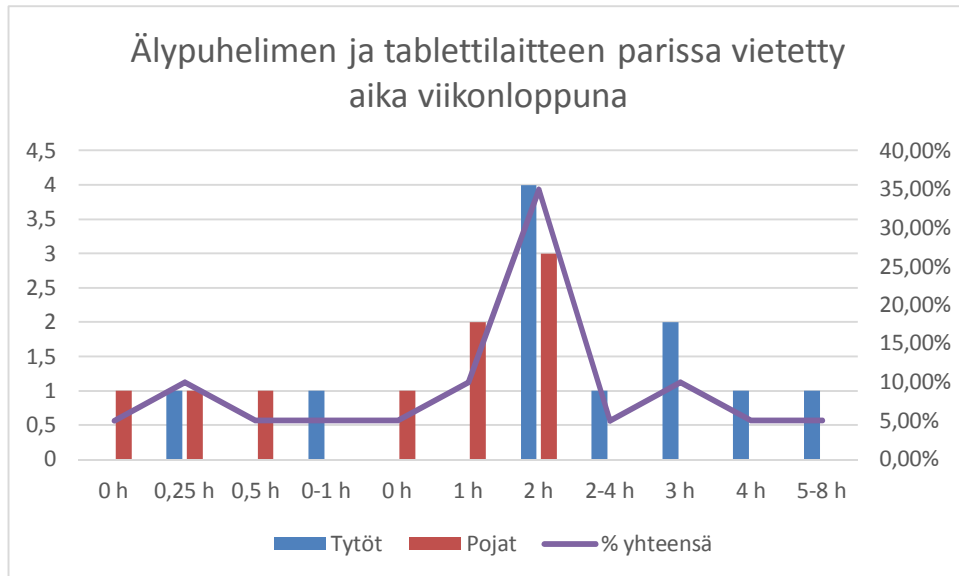
Älypuhelimien ja tablettilaitteen parissa vietetty aika

Älypuhelimien ja tablettilaitteen parissa vietetty aika arkisin jakaantui aikavälille 0-8 tuntia päivässä. Vastanneista 32 % vietti aikaansa 2 tuntia päivässä älypuhelimien ja tablettilaitteen parissa. Yksi (5 %) vastaajista ei käyttänyt aikaansa älypuhelimien ja tablettilaitteen parissa. 37 % pojista käytti aikaansa maksimissaan tunnin päivässä älypuhelimien ja tablettilaitteen parissa. Tulosten mukaan tytöt käyttävät arkena enemmän aikaansa edellä mainittujen laitteiden parissa kuin pojat. 36 % tytöistä vietti päivässä kaksi tuntia älypuhelimien ja tablettilaitteen parissa.

Viikonloppuisin ajankäyttö jakaantui samalle aikavälille kuin arkena 0-8 tuntia päivässä. Arjen ja viikonloppuisin ajankäytössä ei ilmennyt suuria eroja. 35 % vietti viikonloppuisin kaksi tuntia ajastaan älypuhelimien ja tablettilaitteen parissa.



Kuvio 2. Älypuhelimien ja tablettilaitteen parissa vietetty aika arkena



Kuvio 3. Älypuhelimien ja tablettilaitteen parissa vietetty aika viikonloppuna

Tutkimustulosten perusteella voin todeta, että kuudennen luokan oppilaiden ruutu-aika on painottunut älypuhelimien ja tablettilaitteen parissa vietettyyn aikaan. Aikaa käytetään runsaasti yli ruutuajan käyttö suositusten (2 tuntia päivässä).

5.2 Liikuntaan, uneen ja ihmissuhteisiin käytetty aika

Liikuntaan käytetty aika

Tutkimustulosten mukaan arkisin liikuntaan käytetty aika oli 0-6 tuntia. Vastaa- jista 32 % käytti liikuntaan aikaansa kaksi tuntia päivässä, liikuntasuosituksen mu- kaan. Vastaaajista 5 % eli yksi oli vastannut liikunta ajakseen 0 tuntia päivässä arkisin. Kaksi vastaajista (10 %) liikkui arki päivisin kuuden tunnin ajan. 38 % pojista ja 27 % tytöistä vastasi liikkuvansa 2 tuntia arki päivinä. Muiden vastaajien kesken prosentti osuudet jakautuivat siten, että liikuntaa harrastettiin 1-4 tuntia päivässä.

Viikonlopun osalta liikuntaan käytetty aika oli sama kuin arkena 0-6 tuntia. Viikon- lopun osalta vastaaajista 28 % liikkui 3 tuntia päivässä ja 17 % liikkui 2 tuntia päi- vässä. Pojista 28 % vastasi liikkuvansa viikonloppuisin 3 tuntia päivässä ja ty- töistä saman ajan liikuntaan käytti 27 %. Edelleen yksi vastaajista ei käyttänyt

liikuntaan lainkaan aikaansa ja kaksi vastaajaa harrasti liikuntaa 6 tuntia päivässä. Tulosten mukaan liikuntaan käytetty tuntimäärä lisääntyi viikonloppuna.

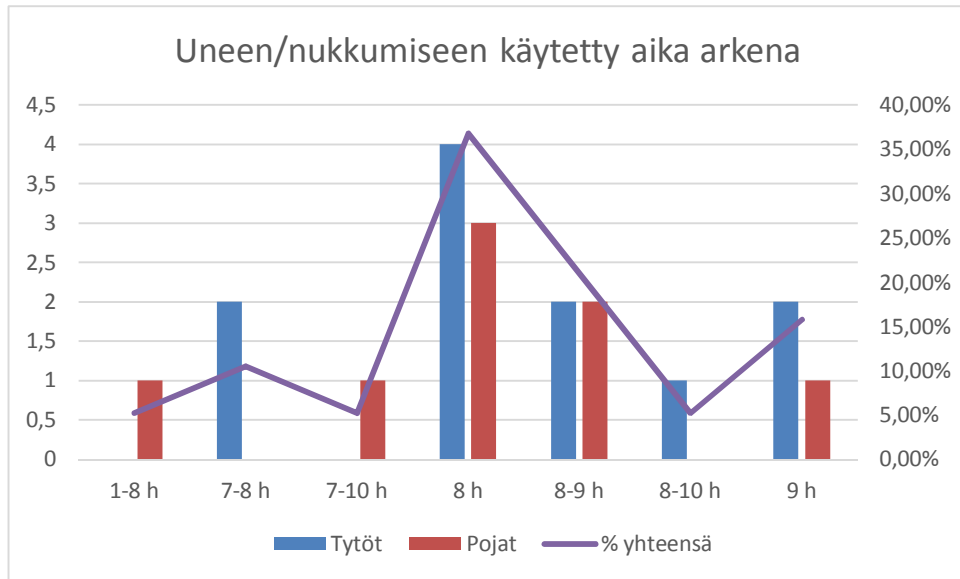
Liikunta suosituksen mukaan liikuntaa tulisi olla päivittäin kaksi tuntia. Tulosten mukaan suurin osa vastaajista liikkui suositusten mukaan, kolmen vastaajan kohdalla liikunta oli liian vähäistä. (Liitekuvio 7-8.)

Uneen käytetty aika

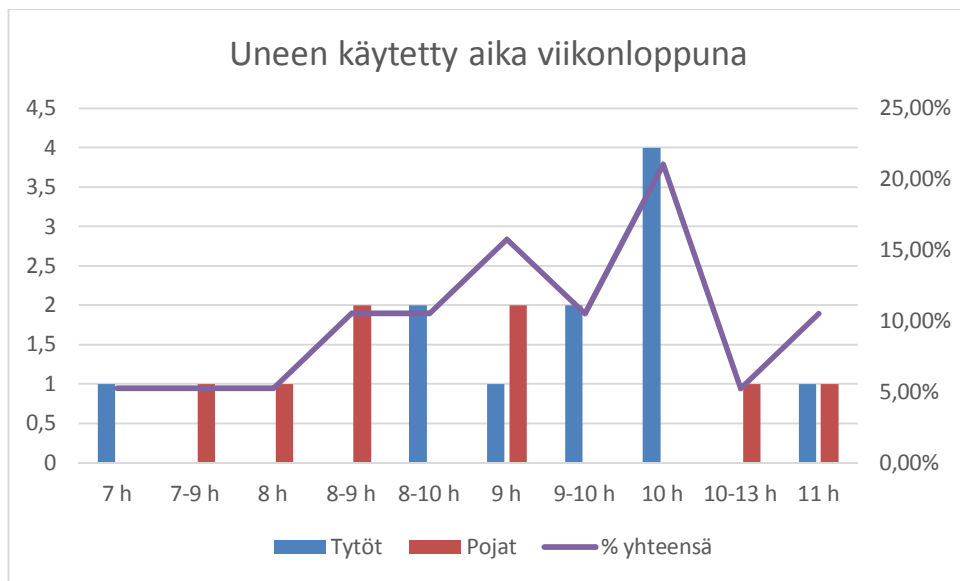
Tulosten mukaan uneen käytetty aika jakautui arkisin välille 1-10 tuntia yössä. Suurin osa vastaajista 38 % nukkui kahdeksan tunnin yöunia arkisin. Yksi vastaajista nukkui 1-8 tuntia yössä ja 8-9 tuntia yössä nukkui 22 % vastaajista. Tyttöjen ja poikien uneen käyttämässä ajassa ei ollut merkittäviä eroja.

Viikonloppuisin tutkimukseen vastaajat nukkuivat 7-11 tuntia yössä. Vastaajista 21 % nukkui 10 tunnin yöunia. Alle kahdeksan tunnin yöunia nukkui 33 % vastaajista. Tulosten mukaan voidaan päätellä, että viikonloppuna uneen käytetty aika on niukempi kuin arkisin.

Vastaajista suurin osa 38 % nukkui kahdeksan tunnin yöunia arkisin ja viikonloppuisin vastaajista 33 % nukkui alle kahdeksan tunnin yöunia. Mannerheimin lastensuojeluliiton suositusten mukaan lapsille riittävä unen määrä on 10 tuntia yössä. Tulosten perusteella vastaajien uneen käyttämä aika on liian vähäinen sekä arkena että viikonloppuna.



Kuvio 4. Uneen käytetty aika arkena



Kuvio 5. Uneen käytetty aika viikonloppuna

Perheen yhteinen aika

Tulosten perusteella perheen yhteinen aika arkena jakaantui ajalle 0-6 tuntia päivässä. 32 % (pojat 36 % ja tytöt 27 %) vastaajista vietti aikaansa perheen kanssa 5 tuntia päivässä arkisin. Kaksi vastaajaa (10 %) ei viettänyt perheen yhteistä aikaa laisinkaan ja yksi (5 %) vastaajista vietti perheensä kanssa aikaa 6 tuntia

päivässä. Muiden vastaajien osuus perheen kanssa vietetystä ajasta hajaantui tunnista viiteen tuntia päivässä.

Viikonloppuisin perheen yhteisen ajan vietto jakaantui välille 0-24 tuntia vuorokaudessa. Tulosten mukaan 21 % vastaajista vietti aikaa perheensä kanssa viikonloppuisin 10 tuntia päivässä ja vastaajista 11 % oli perheen parissa 3 tuntia päivässä viikonloppuisin. Yksi vastaajista ei viettänyt yhteistä aikaa perheensä kanssa. (Liitekuvio 9-10.)

Ystävien kanssa vietetty aika

Tutkimus tulosten mukaan ystävien kanssa vietettiin aikaa 1-6 tunnin ajan arkipäivinä. Vastanneista 42 % (36 % tyttöjä ja 50 % poikia) vietti aikaansa ystäviensä kanssa kaksi tuntia päivässä. Pojat viettivät ystäviensä kanssa aikaa vähintään kaksi tuntia päivässä ja tytöt vähintään tunnin.

Viikonloppuna ystävien kanssa vietetty aika oli 0-7 tunnin välillä päivässä. 18 % tytöistä vietti aikaansa ystäviensä kanssa 6-7 tuntia päivässä ja 18 % oli ystävien kanssa 0-3 tuntia päivässä. Jokainen tyttö vietti osan päivittäisestä ajastaan ystävien kanssa. Pojista 25 % vietti viikonloppuisin aikaansa ystävien kanssa viiden tunnin ajan ja 38 % oli ystävien kanssa vähintään kaksi tuntia päivittäin. Yksi pojista ei viettänyt aikaansa ystäviensä kanssa viikonloppuisin.

Tulosten perusteella pojat viettivät enemmän aikaansa ystävien kanssa kuin tytöt. Yksi vastaajista ei viettänyt viikonloppuna aikaansa ystävien kanssa. (Liitekuvio 11-12.)

Oppilaiden tyytyväisyys ajankäyttöön liittyen

Lopuksi kysyin oppilaiden tyytyväisyyttä ajankäyttöön. Alla olevista taulukoista (taulukko 1. ja 2.) on luettavissa, että suurin osa oppilaista on joko erittäin tyytyväisiä tai ei tyytyväisiä eikä tyytymättömiä ajankäyttöön liittyen. Yksi oppilaista oli tyytymätön perheen ja ystävien kanssa vietettyyn aikaan.

Taulukko 1. Poikien tyytyväisyys ajankäyttöön

Poikien tyytyväisyys ajankäyttöön				
	Erittäin tyytyväinen	Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	Tyytymätön	Erittäin tyytymätön
Ruutuaika	3	5	0	0
Liikunta	7	1	0	0
Uni	6	2	0	0
Perhe	5	2	1	0
Ystävät	5	2	1	0

Taulukko 2. Tyttöjen tyytyväisyys ajankäyttöön

Tyttöjen tyytyväisyys ajankäyttöön				
	Erittäin tyytyväinen	Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	Tyytymätön	Erittäin tyytymätön
Ruutuaika	4	7	0	0
Liikunta	9	2	0	0
Uni	4	7	0	0
Perhe	8	3	0	0
Ystävät	7	4	0	0

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa vuoden 2013 kouluterveyskyselyssä havaittuihin oppilaiden ongelmiin ja antaa syventävää tietoa kuudennen luokan oppilaiden ruutuajan käytöstä. Tarkoituksena oli selvittää kuudennen luokan oppilaiden ajankäyttöä. Tutkimuskysymykset olivat: minkälaista on kuudennen luokan oppilaan ruutuajan käyttö ja minkä verran kuudennen luokan oppilas käyttää aikaansa vuorokaudessa ruutu-aikaan, liikuntaan, uneen ja ihmissuhteisiin.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa olin yhteydessä Tornion kaupungin sivistystoimenjohtajaan, sillä halusin saada myös hänen mielipiteensä siitä, kannattaako tätä tutkimusta tehdä ja miten hän sivistystoimen johtajana suhtautuu opinnäytetyöhöni. Hän oli erittäin kannustava ja antoi sanallisen suostumuksensa opinnäytetyölleni. Virallisen tutkimusluvan sain Kivirannan koulun rehtori Ilpo Husalta.

Terveystoimijat voivat hyödyntää opinnäytetyöni teoriaa ja tuloksia käytännön työssään. Oppilaiden hyvinvoinnin tukeminen varhaisessa vaiheessa ja oikein suunnattu terveystieteiden opetus, ohjaus ja neuvonta voivat antaa oppilaalle hyvän tietoperustan ja motivoida heitä panostamaan hyvinvointiinsa myös tulevaisuudessa ylemmillä koululuokilla ja aikuisuudessa. Alakoulun opettajat voivat hyödyntää opinnäytetyötäni, etenkin teoriaosan pohjalta, aiheeseen liittyvien oppiaineiden opetustilanteissa. Lisäksi opinnäytetyöstäni voi olla hyötyä vanhemmuuden tueksi, teoriaosassa on tiivistettyä tietoa ruutuajan käytöstä ja sen haitoista sekä liikunnan, unen ja ihmissuhteiden merkityksestä lapselle ja nuorelle.

6.1 Tulosten tarkastelu

Vastausprosentti jäi alle 50 %, opinnäytetyöni tulokset eivät ole yleistettävissä isompaan ryhmään oppilaita. Suunnitteluvaiheessa ajattelin, että 39 oppilaan otos olisi riittävä. Otoksesta vain 20 oppilasta palautti vanhempien tai huoltajien

allekirjoituksella varustetun lupalapun rehtorille ja kaksi oppilaista ei saanut vanhemmilta tai huoltajilta lupaa osallistua opinnäytetyöhöni. Rehtorin mukaan loput oppilaista eivät muistaneet pyytää vanhemmiltaan tai huoltajiltaan lupaa osallistua opinnäytetyöhöni tai eivät olleet muistaneet palauttaa lupalappujansa. Tätä seikkaa en huomionnut työni suunnittelu vaiheessa.

Ruutuajasuositusten mukaan ruutuajaa saisi olla kaksi tuntia päivässä. (Neuvokas perhe.) Mannerheimin lastensuojeluliiton (MLL) kanta ruutuajan käytön suhteen poikkeaa tästä suosituksesta. MLL:n mukaan ruutuajan käytölle ei voida asettaa tarkkaa aikarajaa. Tärkeää on se, että ruutuajaa ei vie aikaa muulta päivittäiseltä toiminnalta ja esimerkiksi unelta. Tuloksia tarkastellessa käy selkeästi ilmi, että kuudennen luokan oppilaat käyttävät eniten aikaansa älypuhelimien ja tablettilaitteiden parissa. Tutkimustuloksia analysoidessani, tämä tulos ei yllättänyt minua tutkijana. On selvää, että tämä käytetty aika on pois jostain muusta ajasta.

Tornion alueelta kouluterveyskyselyssä ongelmina nousivat esiin oppilaiden niska-hartia-seudun kivut, väsymys, ylipaino, päänsäryt ja vähäinen nukkuminen. Tutkimustulokseni tukee näitä kouluterveyskyselyssä esiin nousseita oppilaiden ongelmia. Teoriaosassa on todettu runsaan ruutuajan vaikuttavan negatiivisesti lapsen ja nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tutkimustulosten mukaan oppilaat viettivät suuren osan ajastaan ruutuajan parissa, ei siis ole yllättävää, että yläkoulun, lukion ja ammattikoulun oppilaat kärsivät yllä mainituista vaivoista.

Mannerheimin lastensuojeluliiton mukaan tutkimukseni kohderyhmän lasten tulisi saada unta kymmenen tuntia yössä. Vastauksista selviää, että uni ajasta tingitään. Unelle jäi aikaa Mannerheimin lastensuojeluliiton suosituksiin verraten liian vähän niin arkena kuin viikonloppuna.

Jo pitkään on tiedetty, että sosiaaliset suhteet ja niitä kautta saatava tuki on ollut yhteydessä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä kuolleisuuteen. Muilla ihmisillä on merkitys yksilön elossa pysymiselle, terveydelle ja hyvinvoinnille. (Martelin, Hyyppä, Joutsenniemi & Nieminen 2009.) Vastaajat käyttivät aikaansa ihmissuhteisiin lähes päivittäin. Tornion avoterveydenhuollon osastonhoitaja ja Kivirannan koulun kouluterveydenhoitaja ilmaisivat huolensa lasten ajankäytöstä ja

siitä, jääkö lapsilla aikaa myös sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Kyselyyni vastanneet lapset ylläpitivät sosiaalisia suhteita runsaasta ruutuajan käytöstä huolimatta. Opinnäytetyössäni olisin voinut myös selvittää, onko oppilaiden viettämä ihmissuhde-aika ruutu-aika-vapaata, jolloin kädessä ei ole älypuhelin ja tabletti-laite.

6.2 Terveydenhoitotyön osaaminen

Terveydenhoitotyö on terveyttä edistävää ja ylläpitävää sekä sairauksia ehkäisevää hoitotyötä. Terveydenhoitaja tekee työtään itsenäisesti sekä osallistuu asiantuntijan roolissa moniammatillisiin työryhmiin. Terveydenhoitajan keskeinen tehtävä on tukea ja vahvistaa asiakkaansa omien voimavarojen käyttöä ja itsehoitoa. Terveydenhoitotyö on ihmisen kokonaisvaltaista hoitoa. (Suomen terveydenhoitajaliitto, 2008, 6.)

Opinnäytetyöprojektin aikana terveydenhoitotyön osaamiseni painottui kouluikäisten terveydenhuoltoon. Opinnäytetyöni aihe alkoi muodostua jo ollessani kouluterveydenhuollon harjoittelujaksolla keväällä 2014. Keskustelimme kouluikäisten lasten elämänrytmistä kouluterveydenhoitajan ja avoterveydenhuollon osastonhoitajan kanssa. Kevään 2014 aikana suoritin terveystarkastuksia kuudennen luokan oppilaille. Tuolloin sain ensikäden tietoa lasten ajankäytöstä heiltä itseltään.

Opinnäytetyötäni tehdessäni sain teoriaan perustuvaa tietoa 11-12-vuotiaiden lasten kasvusta ja kehityksestä. Suorittaessani systemaattista tiedonhakuja sain kattavasti tietoa liikunnan, unen ja ihmissuhteiden positiivisista vaikutuksista kyseisen ikäryhmän oppilaiden psyykkiselle ja fyysiselle kehitykselle. Lisäksi sain eväitä tulevaisuuteen siitä, miten ja millaista terveystarkastusta itse terveydenhoitajana voisin lapsille antaa.

Systemaattinen tiedonhaku oli haastavaa, sillä opinnäytetyöni aiheeseen löytyi runsaasti teoretietoa. Opin rajaamaan tiedonhakuja sekä lukemaan lähteitä kriit-

tisesti. Työni aihe tuli minulle tutuksi ja olen työni asiantuntija. Olen puhunut joidenkin vanhempien kanssa lasten ajankäytöstä etenkin ruutuajan suhteen. Keskustellessamme olen perustellut asiaani opinnäytetyö prosessin aikana saamani tietoperustan pohjalta.

Tietotekniikka taitoni ovat kehittyneet opinnäytetyö prosessin aikana. Olen oppinut käyttämään tekstinkäsittelyohjelmaa sujuvasti ja Excel taulukointi ohjelma on tullut tutuksi. Olen oppinut järjestelmällisyyttä, sopinut tapaamisia ja käynyt keskustelua eri ammattiryhmien ihmisten kanssa opinnäytetyö prosessin aikana. Näitä taitoja tulen varmasti tarvitsemaan tulevaisuudessa terveydenhoitajana.

6.3 Kehittämisehdotukset

Terveydenhoitajakoulutuksessa tulisi painottaa myös ruutuajan käytön haittojen merkitystä kehittyvälle lapselle. Älypuhelimet ja tablettilaitteet kulkevat mukana kaikkialle. Kasvavalle ja kehittyvälle lapselle riittävä uni, liikunta ja ihmissuhteet ovat äärimmäisen tärkeitä niin psyykkisen kuin fyysisen hyvinvoinnin kannalta.

Runsa passiivinen ruutuajan käyttö on tutkitusti haitallista kehittyvälle lapselle siinä missä aikuisellekin. Ruutu-aika vie aikaa muulta ihmisen hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavalta ajalta, esimerkiksi liikunnalta. Ruutuajan käytöstä tulisi keskustella neuvolassa perheiden kanssa jo lapsen ollessa pieni. Nykyään trendi vaikuttaa olevan se, että aina vaan pienemmät lapset alkavat käyttää erilaisia teknologia laitteita joko pelaamiseen tai ohjelmien katseluun. Neuvola ja koulu-terveydenhuolto ovat oivallisia paikkoja valistaa perheitä myös runsaan ruutuajan käytön haitoista.

Terveydenhoitaja voisi antaa kouluikäisille ohjausta erilaisten toiminnallisten työpajojen avulla. Lapset voisivat itse tehdä esimerkiksi julisteita, joissa on ”tietois-kuja” riittävästä liikunnan, unen, ruutuajan ja ihmissuhde ajan käytöstä. Luultavasti jo se, että itse saa touhuta antaa eri näkökulman asioihin kuin se, että terveydenhoitaja ”saarnaa” siitä mikä on hyväksi ja mikä ei.

Uudet opinnäytetyö aiheet

Opinnäytetyöni tutkimustuloksista selvisi, että oppilaiden ruutuajan käyttö on runsainta älypuhelimien ja tablettilaitteiden parissa. Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista saada eriteltyä tietoa alla olevista aiheista:

1. Mihin lapset ja nuoret näitä laitteita käyttävät?
2. Millaista on älypuhelimella vietetty ruutu-aika?
3. Vietetäänkö ruutu-aikaa sosiaalisessa mediassa?
4. Käyttääkö lapsi ja nuori älypuhelintaan tai tablettilaitettaan televisio ohjelmien katseluun (tutkimustuloksissani television katseluun käytettiin vähän aikaa)?
5. Onko perheen ja ystävien kanssa vietetty aika ruutu-aika-vapaata ajanviettoa?
6. Terveystyön ammattilaisille voisi tehdä kartoitusta siitä miten ja millaista ohjausta he antavat asiakkailleen ruutuajan käytön suhteen?

LÄHTEET

Erkinjuntti, T., Hietanen, M., Kivipelto, M., Strandberg, T. & Huovinen, M. 2009. Pidä aivosi kunnossa. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.

Härmä, M., Sallinen, M. 2004. Hyvä uni - hyvä työ. Työterveyslaitos.

Järvinen, V. (toim.) 2007-2009. Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys – vanhempi nuoren kasvun tukena. Mannerheimin lastensuojeluliitto 2007-2009.

Karvinen, J., Tammelin, T. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi.

Kultalahti, S., Rautianen, S. 2010. Nuoret ja perheiden toimivuus. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro-gradu-tutkielma.

Kumpula, M. 2012. Nuorten sosiaalisen pääoman muotoutuminen kaverisuhteissa. Lapin yliopisto. Sosiaalityön koulutusohjelma. Pro-gradu-tutkielma.

Mandelin, L. 2008. 10- ja 13-vuotiaiden lasten ja nuorten informaatio- ja kommunikaatioteknologian käytön yhteys uneen ja päiväväsyykseen. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Pro-gradu-tutkielma.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Nuori viettää liikaa aikaa tietokoneella. Viitattu 10.10.2015.

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori_viettaa_liikaa_aikaa_tieto/.

Martelin, T., Hyyppä, M.T., Joutsenniemi, K. & Nieminen, T. 2009. Hyvä kumpuni ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Elämä pelissä. 7.1.2009. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 10.10.2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00107.

Matarma, T. 2012. Mitä on liikunta? – Laadullinen tutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan. Turun yliopisto. Turun Lapsi- nuoritutkimuskeskuksen julkaisuja 2012:5.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mullan, K. 2013. Time use and children`s social and emotional wellbeing and temperament. Australian Institute of Family Studies. Viitattu 10.10.2015.

<http://www.growingupinaustralia.gov.au/pubs/asr/2013/ch4asr2013.pdf>.

Neuvokas perhe. Suomen sydänliitto ry. Viitattu 10.10.2015.
<http://www.neuvokasperhe.fi/perhearki/ruutuaika>.

Nipuli, S., Kivimäki, H., Luopa, P., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paa-janen, R. 2013. Kouluterveyskysely. Tornion kuntaraportti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.

Oksanen, A., Näre, S. 2006. Lapset pelissä. Helsinki/Jyväskylä: Minerva

Partinen, M., Huovinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki: Werner Söderström Osa-
keyhtiö.

Pihl, S., Ahonen, A-M. 2012. Unentaidot. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy
Duodecim.

Ryönänkoski, E. 2010. Yhdessä perheenä: Tutkimus perheen yhteisestä ajasta.
Vaasan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala.

Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäope-
tuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu
10.10.2015.
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>.

Stenvall, E. 2010. Sellast ihan tavallist arkee. Helsinkiläisten 3.–6.-luokkalaisten
arki ja ajankäyttö. Helsingin kaupungin tietokeskus. Tutkimuksia 2009:2. Viitattu
10.10.2015.
[http://www.hel.fi/hel2/Tietokeskus/julkaisut/pdf/09_02_27_Tutkimus_2_Sten-
vall.pdf](http://www.hel.fi/hel2/Tietokeskus/julkaisut/pdf/09_02_27_Tutkimus_2_Sten-
vall.pdf).

Suomen terveydenhoitajaliitto, 2008. Terveystoimijan ammatillisen osaami-
sen tunnistaminen. Suomen terveydenhoitajaliiton julkaisu 2008. Viitattu
13.9.2015.
[http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/liit-
teet/TH_am_os_tunnistami_6_10.pdf](http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/liit-
teet/TH_am_os_tunnistami_6_10.pdf).

Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet (Verkkajulkaisu). Helsinki: Tilastokes-
kus. Viitattu 28.8.2015.
<http://www.stat.fi/til/perh/index.html>.

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T.
2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallitus.
Muistiot 2012:5.

Terve koululainen. Fyysinen aktiivisuus, liikuntasuositukset, ruutuaika. Viitattu
28.8.2015.
[http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituks-
set/ruutuaika](http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituks-
set/ruutuaika).

Terveystieto. Viitattu 10.10.2015.
<http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/Terveysliikunta/mitaliikuntaon.html>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014. Viitattu 13.9.2015.
<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>.

Valtonen, M, Heinonen, O.J., Lakka, T.A & Tammelin, T. 2013. Lapsuusiän liikunnan merkitys – kardiometabolinen näkökulma. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2013.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.

Vuori, I., Laukkanen, R. 2011. Liiallinen istuminen on terveydelle vaarallista. UKK instituutin julkaisu 2011. Tampere.

Väestöliiton perhepoliittinen ohjelma. 2007. Perhe kannattaa. Viitattu 6.9.2015.
http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/d3dea86f331aeea5ffcc00c07815162/1441644496/application/pdf/263809/PP-ohjelma_netiversio.pdf.

Liite 1

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys)		
	Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti)		
	Työn aihe		
Tekijä	Nimi <i>Susanna Dahl</i>	Opiskelijanumero <i>A1400208</i>	
	Katuosoite ██████████	Postinumero ██████	Postitoimipaikka <i>Tornio</i>
	Puhelin ██████████	Sähköpostiosoite ██████████@██████████.fi	
	Suoritettava tutkinto <i>Terveydenhoitaja</i>	Ryhmätunnus <i>RA702T14</i>	
Lapin AMK	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) <i>Seppänen Raija</i>	Tehtävänimike <i>Yliopettaja</i>	
	Toimipaikka ja osoite <i>Jokiväylä 11 C, 96300 Rovaniemi</i>		
	Puhelin ██████████	Sähköpostiosoite ██████████@lapinamk.fi	
Toimeksiantosopimuksen ehdot			
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.		
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.		
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeuden säilyvät voimassa.		
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.		
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
Lisäksi sovitaan			
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.		
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus	
Toimeksiantaja	<i>3.10.2014 Torniossa</i>	<i>Raija Seppänen</i>	
Tekijä	<i>3.10.2014 Torniossa</i>	<i>Susanna Dahl</i>	
Lapin AMK			

Liite 2

LAPIN AMK

Lapland University of Applied Sciences

OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Hakijan / hakijoiden henkilötiedot	Nimi <i>Susanna Dahl</i>	Henkilötunnus [REDACTED]	
	Katuosoite [REDACTED]	Postinumero [REDACTED]	Postitoimipaikka <i>Tornio</i>
	Puhelin [REDACTED]	Sähköpostiosoite <i>dahl.susanna@gmail.com</i>	
	Tutkimuslaitos, oppilaitos tai muu yhteisö <i>Lapin ammattikorkeakoulu</i>	Hakijan tehtävä/virka-asema <i>Opiskelija</i>	
Opinnäytetyön ohjaaja(t)	Nimi <i>Raija Seppänen</i>	Oppiarvo ja ammatti <i>Yliopettaja</i>	
	Toimipaikka ja osoite <i>Lapin ammattikorkeakoulu, Jokiväylä 11, 96300 Rovaniemi</i>		
	Puhelin [REDACTED]	Sähköpostiosoite <i>raija.seppanen@lapinamk.fi</i>	
Toimeksiantaja	Toimeksiantaja <i>Marianne Junes-Leinonen vt. avoterveydenhuollon osastonhoitaja</i>		
	Yhteystiedot <i>puh. [REDACTED], Suensaarenkatu 4, 95400 Tornio</i>		
Päiväys ja allekirjoitus	Paikka ja päivämäärä <i>Tornio 23.4.2015</i> //	Allekirjoitus <i>[Signature]</i>	
Luvan myöntä minen	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään		<input type="checkbox"/> Tutkimuslupa evätään
	Perustelut		
Päiväys ja allekirjoitus	Paikka ja päivämäärä <i>Tornio 23.4.2015</i>	Allekirjoitus <i>[Signature]</i>	
Myöntämisen ehdot	Myöntämisen ehdot		
	<input checked="" type="checkbox"/> Hakijan tulee toimittaa valmis raportti ja tarvittaessa tutkimuksen tulokset suullisesti		
	<input checked="" type="checkbox"/> Hakija vastaa kustannuksista itse, ellei toisin sovita		
	<input type="checkbox"/> Muu ehto		
Päätöksestä tiedottaminen	<input type="checkbox"/> opinnäytetyön hakijalle/ hakijoille <input type="checkbox"/> ohjaaville opettajille <input type="checkbox"/> yksiköille, jota luvan myöntäminen koskee <input type="checkbox"/> jokin muu, kuka?		

Liite 3

6. luokan oppilaan huoltaja(t)**23.4.2015**

Olen Lapin ammattikorkeakoulun Rovaniemen kampuksen aikuiskoulutuslinjan terveydenhoitaja opiskelija. Teen opinnäytetyötäni, jonka aiheena on 6. luokan oppilaiden ajankäyttö.

Opinnäytetyölleni olen saanut tutkimusluvan koulun rehtori Ilpo Husalta. Kuluvan kevään aikana jaan oppilaille kyselylomakkeet, jotka he täyttävät koulupäivän aikana. Kyselyihin vastataan anonyymisti eli nimettömänä.

Tutkimukseni kohderyhmänä ovat alaikäiset nuoret. Kyselyni toteuttamista varten tarvitsen allekirjoitetun suostumuksen teiltä hyvät huoltajat.

Toiveeni on, että oppilas palauttaa tämän huoltajan allekirjoituksella täydennetyn suostumuksen koululle mahdollisimman pian.

Yhteistyö terveisin,

Susanna Dahl
RA702T14
Lapin ammattikorkeakoulu

Annan alaikäiselle huollettavalleni luvan osallistua 6. luokan oppilaiden ruutuajan käyttöä kartoittavaan kyselyyn.

Huoltajan allekirjoitus, paikka ja päivämäärä

Liite 4

1. Sukupuoli, laita rasti ruutuun.

Tyttö
Poika

2. Merkitse taulukkoon, minkä verran käytät aikaasi:

	Arki loppu	Viikon-
Television katseluun	/tuntia päivässä	/tuntia päivässä
Tietokoneella työskente- lyyn/pelaamiseen	/tuntia päivässä	/tuntia päivässä
Pelikonsoleilla pelaami- seen	/tuntia päivässä	/tuntia päivässä
Älypuhelimien ja/tai tab- littilaitteen parissa	/tuntia päivässä	/tuntia päivässä

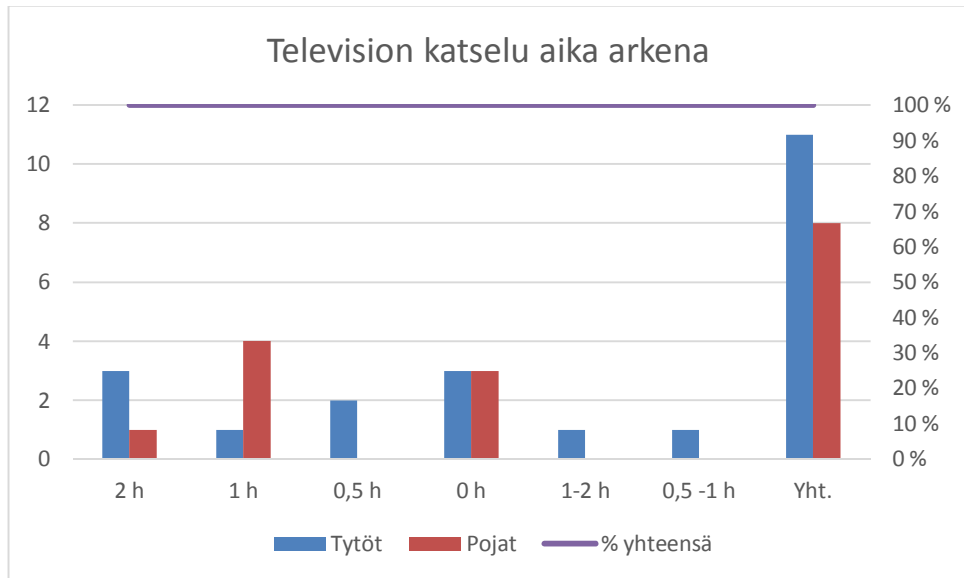
3. Merkitse taulukkoon liikuntaan, uneen ja ihmissuhteisiin (perheen ja ystävien parissa vietetty aika) käyttämäsi aika niin arkena kuin viikonloppuna

	Arki	Viikonloppu
Liikunta (koulumatkat, ulkoilu ja liikuntaharras- tukset)	/tuntia päivässä	/tuntia päivässä
Uni	/tuntia <u>YÖSSÄ</u>	/tuntia <u>YÖSSÄ</u>
Perheen yhteinen aika	/tuntia päivässä	/tuntia päivässä
Ystävien kanssa viettä- mäsi aika	/tuntia päivässä	/tuntia päivässä

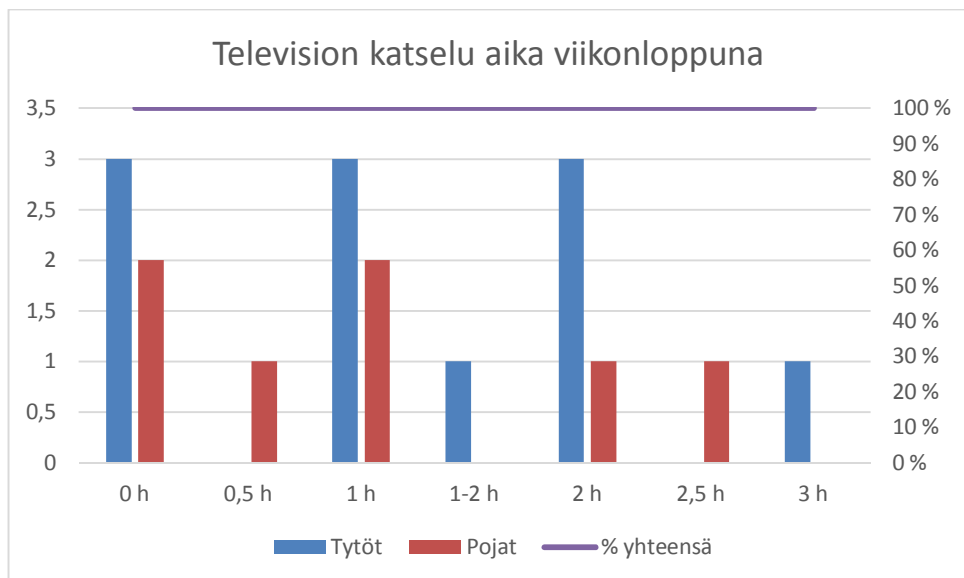
4. Arvioi tyytyväisyytesi liittyen ajankäyttöösi. Laita rasti sopivan väittämän kohdalle.

	Erittäin tyytyväinen	Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	Tyytymätön	Erittäin tyytymätön
Ruutuaika				
Liikunta				
Uni				
Perhe				
Ystävät				

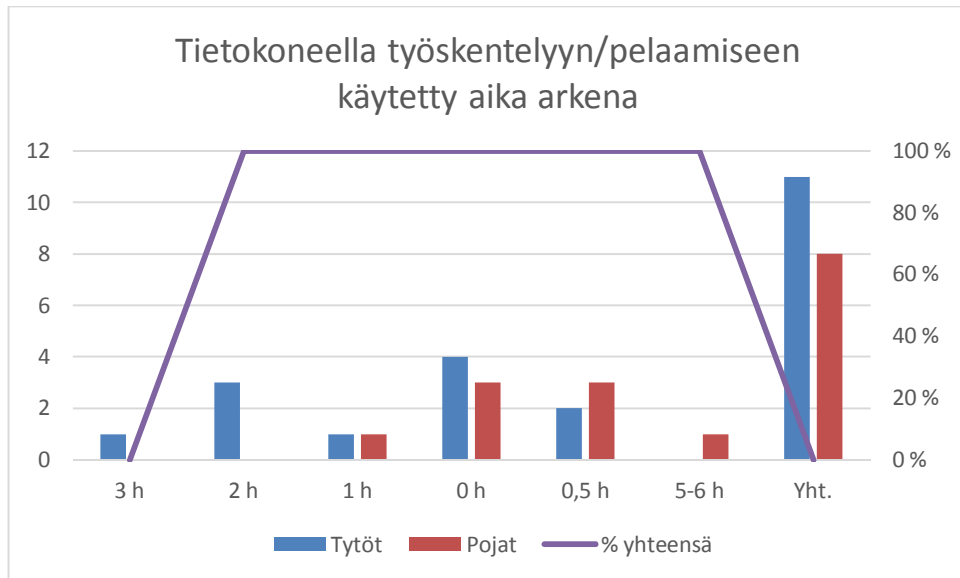
Liite 5



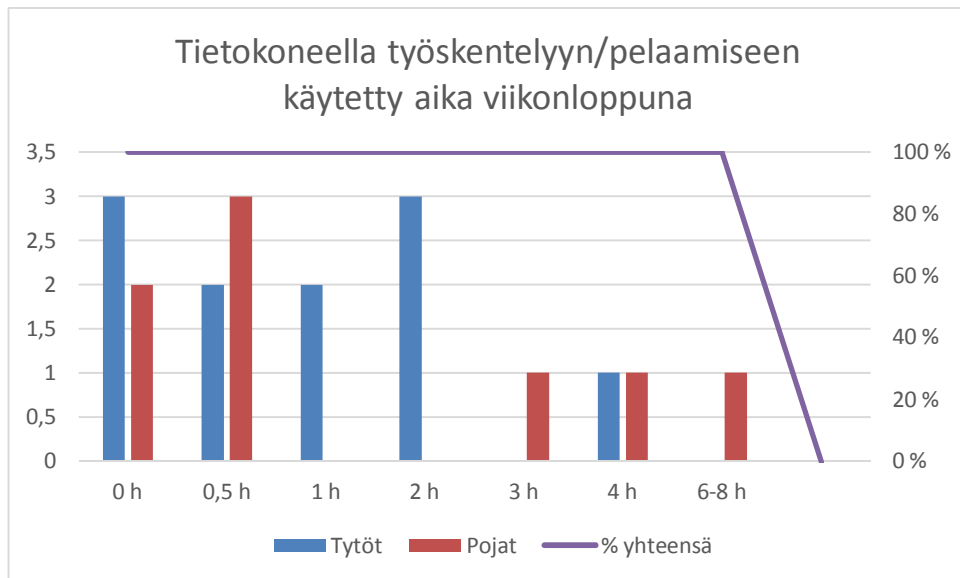
Liitekuvio 1. Television katseluun käytetty aika arkisin



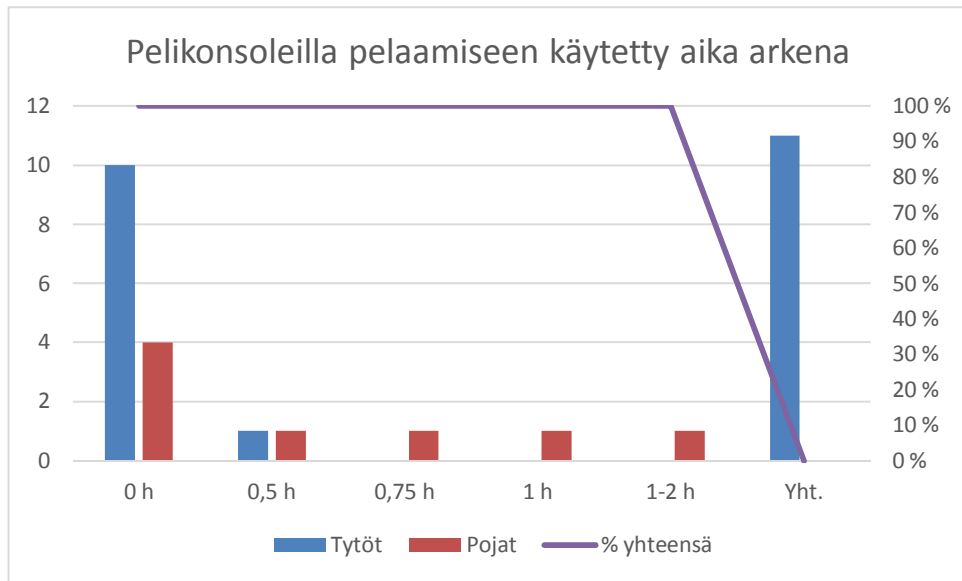
Liitekuvio 2. Television katseluun käytetty aika viikonloppuisin



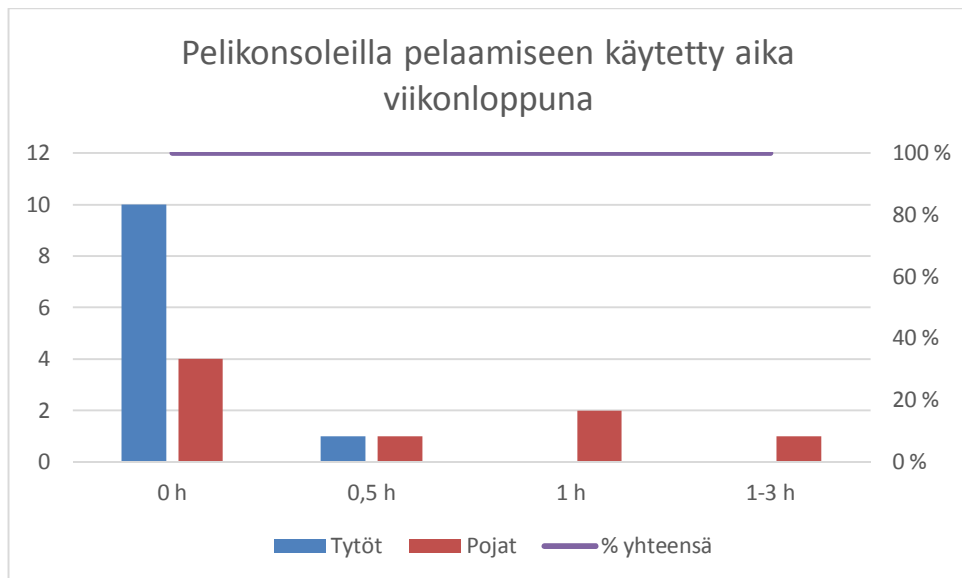
Liitekuvio 3. Tietokoneella työskentelyyn/pelaamiseen käytetty aika arkena



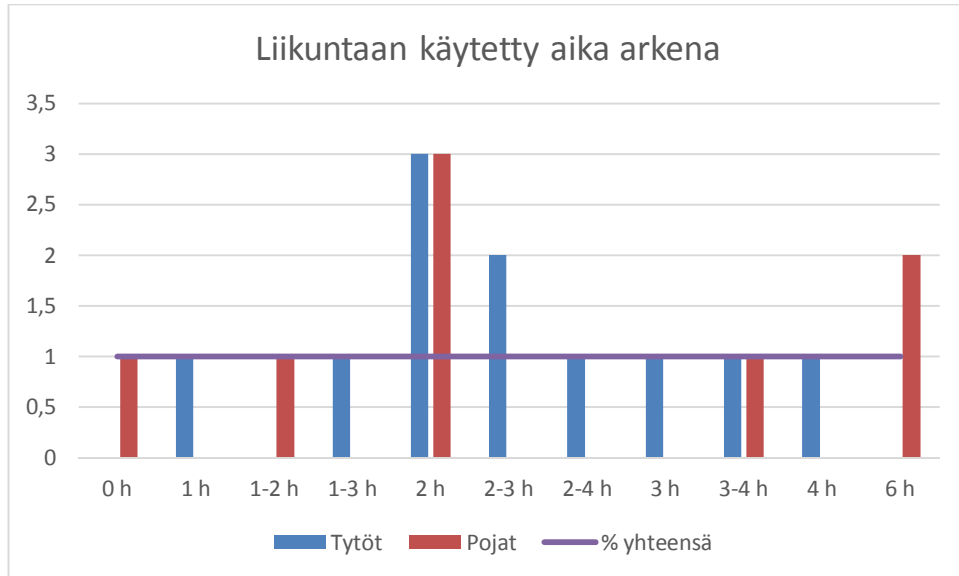
Liitekuvio 4. Tietokoneella työskentelyyn/pelaamisen käytetty aika viikonloppuna



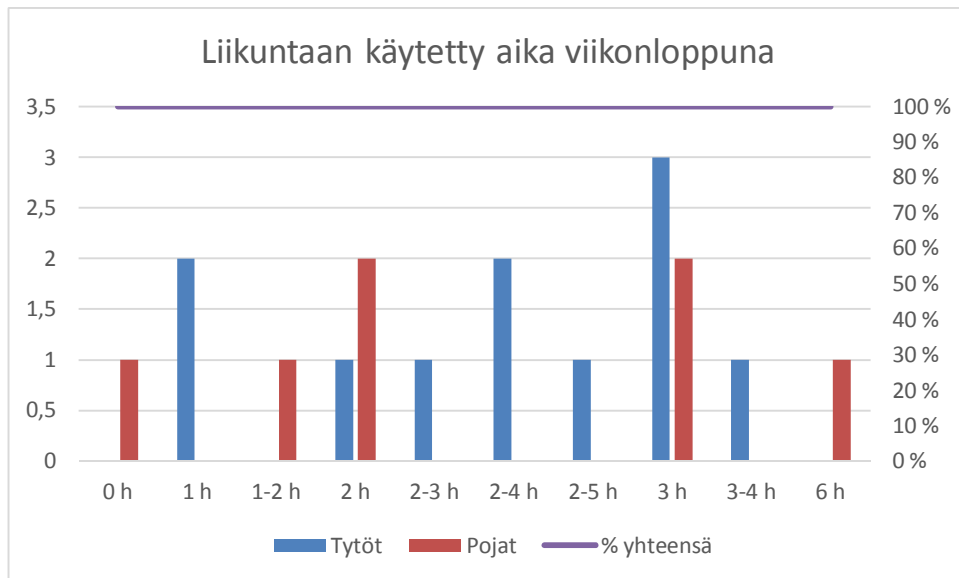
Liitekuvio 5. Pelikonsoleilla pelaamiseen käytetty aika arkisin



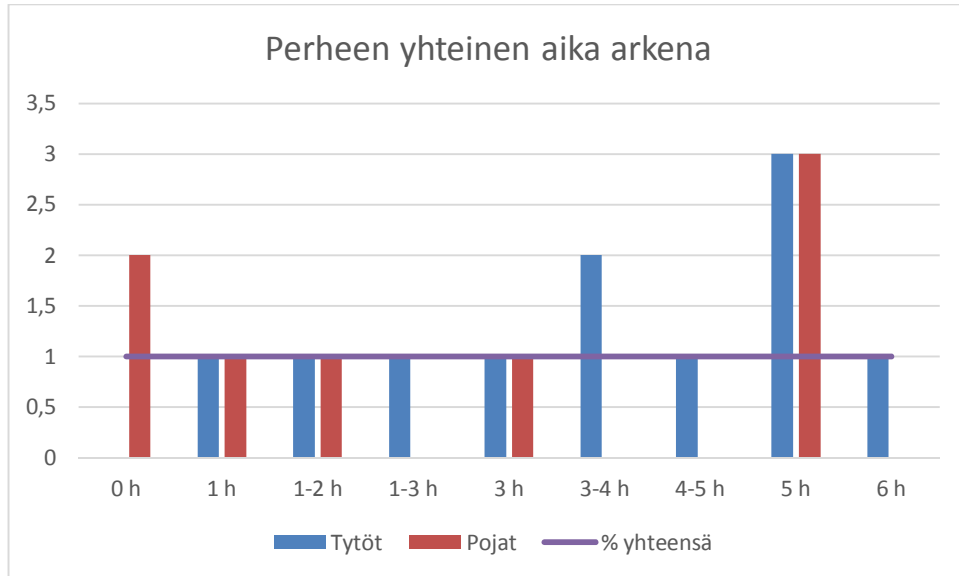
Liitekuvio 6. Pelikonsoleilla pelaamiseen käytetty aika viikonloppuisin



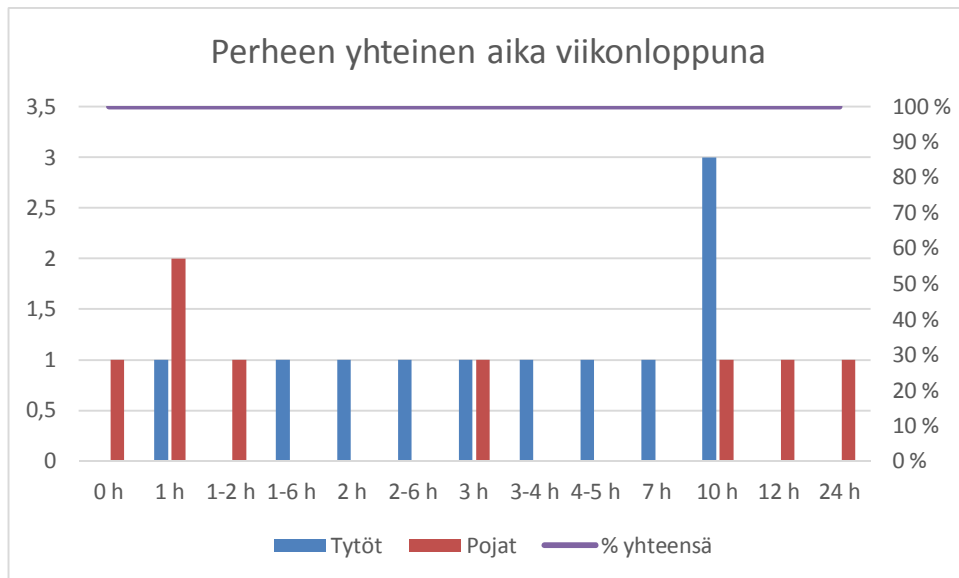
Liitekuvio 7. Liikuntaan käytetty aika arkisin



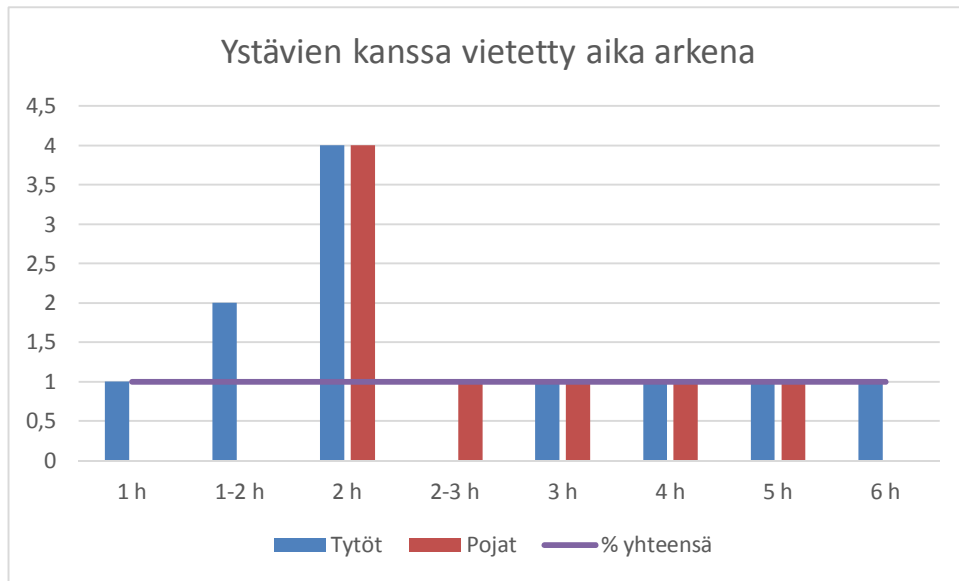
Liitekuvio 8. Liikuntaan käytetty aika viikonloppuisin



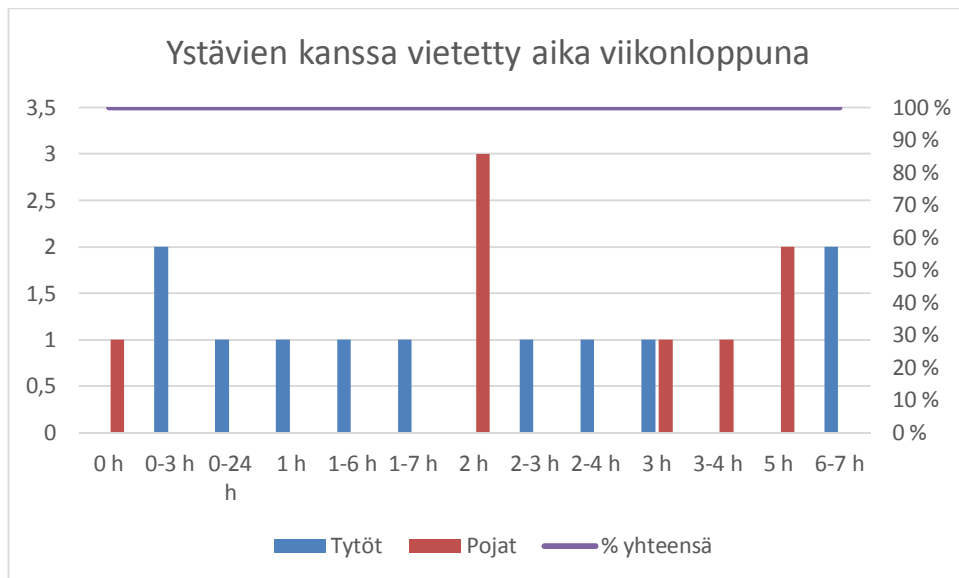
Liitekuvio 9. Perheen parissa vietetty aika arkisin



Liitekuvio 10. Perheen parissa vietetty aika viikonloppuisin



Liitekuvio 11. Ystävien parissa vietetty aika arkisin



Liitekuvio 12. Ystävien parissa vietetty aika viikonloppuisin