

TERVEYSTEEMAPÄIVÄ PELKOSENNIEMEN
YLÄKOULULLA

Palosaari Tiia
Tourunen Sanna

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden koulutusohjelma

2014

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU

Terveys- ja liikunta-ala

Hoitotyön koulutusohjelma

TERVEYSTEEMAPÄIVÄ PELKOSENNIEMEN
YLÄKOULULLA

2014

Toimeksiantaja:
Pelkosenniemen kunta/Sivistysosasto

Ohjaava opettaja:
Kiistala Maria

Tekijät:
Palosaari Tiia
Tourunen Sanna

Terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitotyö

Tekijä	Palosaari Tiia Tourunen Sanna	Vuosi	2014
Toimeksiantaja	Pelkosenniemen kunta / sivistysosasto		
Työn nimi	Terveysteemapäivä Pelkosenniemen yläkoululla		
Sivu- ja liitemäärä	51 + 4		

Toiminnallisen opinnäytetyömme aiheena on terveysteemapäivä Pelkosenniemen yläkoululla. Tavoitteena opinnäytetyöllämme oli tuoda ajankohtaista terveystietoa Pelkosenniemen yläkoulun oppilaille. Halusimme, että teemapäivä olisi oppilaille erilainen ja mielenkiintoinen oppimiskokemus. Tärkein tavoitteemme oli, että oppilaat hyötyvät teemapäivän sisällöstä ja pystyvät omaksumaan teoreettista tietoa niin, että se tukee heidän omaa hyvää oloaan. Oma henkilökohtainen tavoitteemme oli tukea omaa ammatillista kasvuamme terveydenhoitajina ja oppia kohtaamaan nuoria heidän omassa ympäristössään.

Terveysteemapäivän aiheina olivat liikunta, ravinto ja uni, kiusaamista, itsetuntoa ja ryhmähenkeä käsittelevä minä itse -osuus sekä sukupuolitaudit ja ehkäisy. Terveysteemapäivänä toimimme tietoa aiheista koulun oppilaille toiminnallisten harjoitusten kautta. Opetuksen apukeinoina olivat esimerkiksi kuvitteelliset henkilöhahmot, ryhmähenkeä tukeva paperitornileikki sekä tietokilpailu.

Terveysteemapäivä oli oppilaiden palautteiden perusteella onnistunut. Oppilaiden mielestä opetustyyliimme ja toiminnalliset harjoitukset olivat mielenkiintoisia sekä opettavaisia. Laajan teoreettisen tiedon hankinnan kautta tietomme opinnäytetyössä käsiteltävistä aiheista on lisääntynyt ja tätä kautta kasvattanut ammatillista tietotaitoamme.

Avainsanat kiusaaminen, nuoren itsetunto, nuoren terveyssuosittukset, ryhmähenki, sukupuolitaudit, terveyden edistäminen, varhaisnuori

School of Social Services
Health and Sports
Degree Programme in Nursing

Authors	Palosaari Tiia Tourunen Sanna	Year	2014
Commissioned by	Municipality of Pelkosenniemi / Education Department Health Theme Day in Secondary School in Pelkosenniemi		
Subject of thesis	niemi		
Number of pages	51 + 4		

The purpose of our thesis was to organize a theme day of health in a secondary school in Pelkosenniemi. The goal of our thesis was to bring current health information to the pupils of secondary school in Pelkosenniemi. We wanted the theme day to be a different and interesting learning experience to the pupils. The most important goal was that the pupils would benefit from the theme day and that they could absorb some theories to support their wellbeing. Our own personal goal was to support our own vocational growth as public health nurses and to learn how to encounter youngsters in their own environment.

The subjects of the theme day were sport, nutrition, sleep, bullying, self-esteem, team spirit, sexually transmitted diseases and contraception. During the theme day we brought information about the subjects to the students through different exercises.

The theme day was successful based on the feedback of the pupils. The pupils thought that our style of teaching and the active exercises were interesting and educational. Our knowledge of the subjects increased by the vast retrieval of theoretical data and this has fostered our vocational knowledge.

Key words adolescents, bullying, health promotion, health recommendations of adolescents, self-esteem of adolescents, team spirit, sexuality

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 NUOREN KASVU JA KEHITYS	4
2.1 NUORUUS JA KEHITYSTEHTÄVÄT	4
2.2 NUOREN FYYSINEN KEHITYS	5
2.3 NUOREN PSYKOSOSIAALINEN KEHITYS	6
3 NUOREN OHJAUS JA OPETUS	9
3.1 TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA OHJAUS	9
3.2 SEKSUAALIOPETUS SEKSUAALISUUDEN PORTAIDEN MUKAAN	11
3.2.1 <i>Seksuaalisuuden portaat</i>	11
3.2.2 <i>Yläkoululaisen seksuaaliopetus</i>	14
3.3 TOIMINNALLISET HARJOITUKSET TUKEMASSA NUOREN OPETUSTA	14
4 TERVEYSTEEMAPÄIVÄN AIHEET	16
4.1 LIIKUNTA, RAVINTO JA UNI	16
4.1.1 <i>Nuoren liikuntasuosituks^{et} ja -tottumukset</i>	17
4.1.2 <i>Nuoren terveellinen ravitsemus</i>	18
4.1.3 <i>Uni nuoren kasvun ja kehityksen tukijana</i>	20
4.2 MINÄ ITSE	21
4.2.1 <i>Itsetunnon vaikutus nuoreen</i>	21
4.2.2 <i>Kiusaaminen ja sen vaikutukset nuoreen</i>	22
4.2.3 <i>Ryhmähengen merkitys nuoren elämässä</i>	23
4.3 SUKUPUOLITAUDIT JA EHKÄISY	23
5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI	25
5.1 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	25
5.2 KOHDERYHMÄNÄ PELKOSENNIEMELÄINEN NUORI	26
6 TERVEYSTEEMAPÄIVÄ PELKOSENNIEMELLÄ	28
6.1 OPINNÄYTETYÖN KÄYNNISTYMINEN	28
6.2 TERVEYSTEEMAPÄIVÄN SUUNNITTELU	29
6.2.1 <i>Teoreettinen lähtökohta</i>	29
6.2.2 <i>Ensimmäisen aiheen suunnittelu</i>	30
6.2.3 <i>Toisen aiheen suunnittelu</i>	31
6.2.4 <i>Kolmannen aiheen suunnittelu</i>	33
6.2.5 <i>Terveysteemapäivän lähestyminen</i>	34
6.3 TERVEYSTEEMAPÄIVÄN TOTEUTUMINEN	35
6.4 TERVEYSTEEMAPÄIVÄN ARVIOINTI	38
6.5 TERVEYSTEEMAPÄIVÄN PALAUTTEET	39
7 POHDINTA	42
7.1 EETTISTEN NÄKÖKULMIEN POHDINTA	42
7.2 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN POHDINTA	43
LÄHTEET	47
LIITTEET	51

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena on Terveysteemapäivä Pelkosenniemen yläkoululla. Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä. Teemapäivä koostui kolmesta eri aihealueesta, joista teimme viisi 45 minuutin mittaista toiminnallista opetustuokiota. Valitsimme seuraavat aiheet terveysteemapäivälle: liikunta, ravinto ja uni, ”minä itse”, sekä sukupuolitaudit ja ehkäisy.

Valitsimme yhdeksi teemaksi liikunnan ja ravinnon, sillä ne ovat aiheina ajankohtaisia. Nykyään lasten ja nuorten ylipaino on kovasti yleistynyt. Nuorille tehdyn terveystapatutkimuksen mukaan ylipainoisuus on lähes kolminkertaistunut 12–18-vuotiailla neljän viimeisen vuosikymmenen aikana. Tämän lisäksi myös lihavuuden vaikeusaste on kasvanut. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2014c.) Myös unen käsittelyn koimme tärkeäksi, sillä vuonna 2013 tehdyn kouluterveyskyselyn Lapin raportin mukaan nuoret kokevat nukkuvansa huonosti yleensä tai aina. Jopa 15 prosentilla yöunet jäävät lyhyemmäksi kuin seitsemän tuntia ja 30 minuuttia. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2014b, 47.)

Hyvän itsetunnon omaava nuori näkee omat vahvuutensa ja onnistumisensa, mutta pystyy kuitenkin kohtaamaan epäonnistumisia. Nuori on alttiimpi kaltoinkohtelulle ja epätasa-arvoisille ihmissuhteille, jos hän kokee itsensä arvottomaksi. Nuoret ajattelevat usein, että ihminen, joka ei piittaa muiden ajatuksista omaisi hyvän itsetunnon. (Aaltonen 2012, 20–21.) Itsetunnon käsittely nuorten kanssa on tärkeää, sillä se vaikuttaa koko nuoren elämään ja tulevaisuuteen.

Osana lapsen ja nuoren yleistä kehitystä on lapsen ja nuoren seksuaalisuuden vaiheittainen kehittyminen. Nuoruusikään sijoittuvat sukupuolisen kehityksen suuret muutokset, kuten psyykkisen, sosiaalisen ja seksuaalisen kehityksen prosessit. Näiden myötä nuori totuttelee kehonsa muutoksiin ja hänen seksuaalinen minäkuvansa kehittyy. Murrosiässä nuoren seksuaalinen kiinnostus muita ihmisiä kohtaan alkaa herätä. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2013a.) Tämän takia koimme, että seksuaalisuutta ja sen mukana tulevia asioita olisi tärkeä käsitellä nuorten kanssa yhä useammin.

Kaikki käsittelemämme aiheet tulevat esiin terveydenhoitajan tekemissä terveystarkastuksissa. Aiheiden valintaan vaikutti myös Pelkosenniemen koulun rehtorin ja terveystiedon opettajan kanssa käymämme keskustelu. He toivat esille koulun oppilaille ajankohtaisiksi nousseita aiheita, kuten koulukiusaamisen, väsymyksen ja puutteet terveellisessä ravitsemuksessa.

Nuorten ryhmillä on omat erityispiirteensä muunikäisiin ryhmiin verrattuna. Nuorilla ei ole pitkää elämäkokemusta, vaan he elävät niin sanotusti tätä hetkeä. Nuoret voivat mieltää leikit itseään aliarvioiviksi ja osittain jopa lapsellisiksi. (Markkanen 2012, 22.) Opinnäytetyötä tehdessä meidän täytyi huomioida nämä nuorten erityispiirteet. Toiminnallisia harjoituksia suunnitellessa ja tehdessä huomioimme myös, että harjoitukset ovat ikätasoon sopivia.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää terveysteemapäivä Pelkosenniemen yläkoululla. Tarkoituksena oli saada koottua kolme tiivistä ja mielenkiintoista opetustuokiota, joissa oppilaat ovat itse mukana oppimiskokemuksessa.

Tavoitteena opinnäytetyöllämme oli tuoda ajankohtaista terveystietoa Pelkosenniemen yläkoulun oppilaille. Halusimme, että teemapäivä olisi oppilaille erilainen ja mielenkiintoinen oppimiskokemus. Tärkein tavoitteemme oli, että oppilaat hyötyvät teemapäivän sisällöstä ja pystyvät omaksumaan teoretieton niin, että se tukee heidän omaa hyvää oloaan.

Oma henkilökohtainen tavoitteemme oli tukea omaa ammatillista kasvuamme terveydenhoitajina ja oppia kohtaamaan nuoria heidän omassa ympäristössään. Opinnäytetyömme kautta pääsimme syventämään omaa tietämystämme kyseessä olevista aiheista

Haasteena opinnäytetyössämme oli saada tehtyä terveysteemapäivän opetustuokioista aidosti kiinnostavia. Keksimme tuokioihin erilaisia oppimistehtäviä teeman aiheisiin liittyen, jotka olivat samalla hauskoja ja mielenkiintoisia. Yksi isoimmista haasteistamme oli teemapäivän aikataulujen suunnittelu niin, että opetustuokiot kestävät juuri suunnitellun ajan.

Opinnäytetyön projekti lähti käyntiin keväällä 2013, jolloin meille pidettiin ensimmäisiä opinnäytetyöhön liittyviä luentoja. Kun aloitimme opinnäytetyön suunnittelemisen, huomasimme mielenkiinnon kohteidemme olevan saman-

laiset. Halusimme molemmat tehdä nuorille kohdistetun toiminnallisen opinnäytetyön. Idean synnyttyä aloimme suunnitella terveysteemapäivän sisältöä ja hakemaan teoriaa opinnäytetyöhön. Terveysteemapäivän suunnittelu oli aikaa vievä prosessi, mutta perusteellisen suunnittelun ja harjoittelun kautta saimme järjestettyä onnistuneen päivän. Opinnäytetyöraportin kirjoittaminen omana vaiheenaan oli myös pitkä ja vaativa. Työn edetessä opinnäytetyön suunnittelussa ja toteuttamisessa tuli paljon muutoksia, mutta saimme kuitenkin pidettyä tavoitteemme alkuperäisen kaltaisena.

Opinnäytetyön raportissa käsittelemme teorian tietoa nuoren kasvusta ja kehityksestä sekä ohjaamisesta ja opetuksesta. Käsittelemme myös teorian tietoa nuoren terveellisistä elämäntavoista, joihin sisältyy suosituksia liikunnasta, ravinnosta ja unesta. Teoriaosuuteen sisältyy myös tietoa itsetunnosta, kiusaamisesta ja ryhmähengestä minä itse – osuuteen liittyen. Yhden pääteeman mukaisesti teorian tietoa on haettu sukupuolitaudeista ja ehkäisystä. Avaamme myös seksuaalisuuden portaita, eli opetushallinnon tekemää seksuaalikasvatuspakettia, yläkouluikäisille suunnatun opetuksen kohdalta. Yhtenä osana toiminnalliseen opinnäytetyön raporttiin liittyy toiminnallisen osuuden läpikäyminen suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin kautta.

2 NUOREN KASVU JA KEHITYS

2.1 Nuoruus ja kehitystehtävät

Nuoruutta, sen alkamista tai loppumista on vaikea määritellä tarkalleen mihinkään tiettyyn ikään. Nuoruus katsotaan yleensä alkavaksi biologisista muutoksista eli puberteetista. Jokainen nuori kehittyy kuitenkin omaan tahtiin ja eri tavalla. Nuoruus voidaan jakaa eri vaiheisiin, jotta sitä olisi helpompi tarkastella ja näin ollen nuoruusikä olisi selkeämpi. Erään jaon mukaan nuoruus jaetaan varhaisnuoruuteen (n. 11–14 v), keskinuoruuteen (n. 15–18 v) ja myöhäisnuoruuteen (n. 19–25 v). (Aaltonen – Ojanen – Vihunen – Vilén 2007, 18.) Terveysteemapäivän kohderyhmänä ovat yläkouluikäiset nuoret, jotka kuuluvat suurimmalta osin varhaisnuoruuden vaiheeseen. Osa nuorista on jo siirtynyt keskinuoruuden vaiheeseen. Käytämme opinnäytetyömme raportissa kohderyhmämme jäsenistä yleisesti nimitystä nuori.

Ihminen koostuu kolmesta eri kokonaisuudesta, fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta. Nuoren kasvua ja kehitystä tapahtuu jokaisella näillä osa-alueilla. Fyysisen osa-alueen kohdalla nuorella kasvun ja motorisen kehityksen lisäksi yksi merkittävä asia on puberteettikehitys ja siihen liittyvät hormonaaliset muutokset. Psyykkiseen osaan taas kuuluu kognitiivinen kehitys, johon kuuluu muun muassa ajattelu, havaitseminen, muisti, oppiminen sekä motivaatio. Sosiaaliseen kehitykseen kuuluvat suurimmalta osalta yksilön vuorovaikutustaidot ja niiden laajeneminen. Kaikkiin näihin vaikuttavat sekä yksilön perimä, että ympäristötekijät. Vaikka osa-alueet on eroteltu omiksi alueikseen, ne kytkeytyvät kuitenkin toisiinsa monin eri tavoin. (Aaltonen ym. 2007, 51.)

Nuori kohtaa paljon muutoksia ja erilaisia kehitystehtäviä kasvaessaan lapsesta nuoreksi ja edelleen aikuiseksi. Näihin kehitystehtäviin kuuluu muun muassa omista vanhemmistaan irrottautuminen ja liittyminen ikätovereihin. Yksi suuri ja vaativa kehitystehtävä on oman muuttuvan vartalon sekä olemuksen hyväksyminen. Nuorelta vaaditaan myös virittymistä seksuaalisuuteen ja valmistautumista seurusteluun ja parisuhteeseen. Psyykkiseen ja sosiaaliseen puoleen vaikuttavat kehitystehtävät ovat tunteiden ymmärtäminen ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen. Nuoren tulisi myös omaksua sosiaali-

sesti vastuullinen käyttäytyminen. Oma elämäkatsomus muuttuu ja kehittyy nuoren kehittyessä kohti aikuisuutta. Suuri kehitystehtävä on myös valmistautuminen työ- ja perhe-elämään. (Väestöliitto 2014c.)

2.2 Nuoren fyysinen kehitys

Tytöllä murrosiän, eli puberteetin ensimmäisiä ulkonaisia merkkejä ovat pituuskasvun kiihtyminen, rintojen kasvun alkaminen sekä häpykarvoituksen ilmaantuminen vähitellen. Rintojen ja häpykarvoituksen kehittymisen alkamisajankohta vaihtelee eri yksilöillä noin 9–13 vuoden välillä. Kohdun ja emättimen kehitys alkaa yleensä samoihin aikoihin kuin rintojen kehitys. Pituuskasvu alkaa kiihtyä puberteetin alkuvaiheessa ja sen nopein kasvupyrähdysvaihe sijoittuu useimmilla suomalaisilla tytöillä 12–13 vuoden ikään. Kasvu kiihtyy ensimmäisenä raajojen ääreisosissa, esimerkiksi jalkaterissä, joissa kasvu saavuttaa lopullisen pituutensa ensimmäisenä. Kasvupyrähdys loppuu aina ennen kuukautisten alkamista, mutta pituuskasvu jatkuu myös sen jälkeen. (Aaltonen ym. 2007, 52–53.)

Tytön fyysiseen kasvuun ja kehitykseen kuuluu suurena osana kuukautisten alkaminen. Kuukautiset alkavat tavallisimmin silloin, kun rintarauhaset ja häpykarvoitus ovat jo hyvinkin kehittyneet ja pituuskasvun nopein vaihe eli kasvupyrähdys on saavutettu. Kuukautisten alkamisajankohdassa esiintyy suuriakin eroja tyttöjen välillä, sillä ne alkavat 10–16-vuotiaana. Kuukautisten alkamisen jälkeen rintojen ja häpykarvoituksen kehitys voi jatkua vielä muutamana vuodelle, kunnes ne saavuttavat kypsyysasteensa. Tässä vaiheessa tytön vartalo muuttuu naisellisemmaksi, kun lantio pyöristyy ja paino nousee hieman. Ensimmäisiin kuukautiskiertoihin ei vielä yleensä liity munasolun irtoamista, joten kuukautisten ilmaantuminen ei ole vielä merkki täydellisestä sukukypsyydestä. (Aaltonen ym. 2007, 54.)

Useimmilla pojilla puberteetti etenee tietyssä järjestyksessä, vaikka ulkoisten merkkien ilmaantumisen järjestys vaihtelee yksilöittäin. Poikien murrosikäkehitys lasketaan alkavaksi kun kivekset alkavat kasvaa. (Aalberg – Siimes 2007, 37–39.) Poikien puberteetin alkamisajankohta vaihtelee huomattavasti, ensimmäiset muutokset ilmaantuvat tavallisimmin 9,5–13,5 vuoden iässä. Peniksen kasvu alkaa noin vuoden kuluttua kivesten kasvun käynnistymisestä. Penis kasvaa pituutta, paksunee ja siihen kehittyy terska. Samanaikaisesti

alkaa esiintyä myös häpykarvoitusta. Kainalokarvoitus alkaa kehittyä yleensä samaan aikaan kuin häpykarvoitus. Parta ja vartalokarvoitus alkavat kehittyä myöhemmin. Pojan ulkoiset sukuelimet saavuttavat täyden kypsyytensä 13–17 vuoden iässä, keskimäärin 15-vuotiaana. (Aaltonen ym. 2007, 57.)

Voimakkaimman pituuskasvun vaihe alkaa pojilla keskimäärin 14 vuoden iässä, noin kahden vuoden kuluttua ensimmäisestä puberteetin merkistä. Myöhään kypsyvillä pojilla kasvupyrähdys saattaa alkaa kuitenkin vasta 16 vuoden iässäkin. Pojilla kasvupyrähdyksen vaihe on yleisemmin pari vuotta myöhemmin kuin tytöillä. Murrosiässä poikien lihasmassan määrä kasvaa isommaksi kuin tyttöillä ja poikien iho muuttuu paksummaksi, sekä hien ja talin erityis lisääntyy voimakkaasti. Näistä syistä hien haju muuttuu voimakkaammaksi ja pojilla voi esiintyä aknea, erityisesti kasvojen ja hartioiden alueella. Kasvupyrähdyksen kanssa samaan aikaan kasvaa yleensä myös kurkunpää, mikä aiheuttaa pojalle äänenmurroksen. Yksi pojan fyysiseen kasvuun ja kehitykseen kuuluva merkki on ensimmäinen siemensyöksy eli ejakulaatio, joka tapahtuu useimmiten 14 vuoden iässä. Siemensyöksyt alkavat yleisimmin yöunen aikana. Ensimmäinen ejakulaatio on merkki siitä, että poika on fyysisesti sukukypsä. (Aaltonen ym. 2007, 57–58.)

Fyysinen kehitys ja kehon muutokset tuovat nuorelle haasteita. Muutosten hyväksyminen ja oman sukupuolensa mukaisen roolin löytäminen ilmaantuvat vähitellen. Useimmiten nuori voi häkeltyä, kun hän alkaa huomata ja tuntea oman kehonsa muutoksia. Murrosiän ja kypsyamisen alkamisessa ja etenemisessä on paljon eroja eri yksilöiden välillä, joten moni nuori kantaa huolta omasta kehittymisestään. (Storvik-Sydänmaa – Talvensaari – Kaisvuori – Uotila 2012, 70.)

2.3 Nuoren psykososiaalinen kehitys

Sosiaalinen kehitys on pitkälti yhteydessä psyykkiseen kehitykseen. Tätä yhteyttä korostettaessa voidaan käyttää käsitteitä psykososiaalinen tai sosioemotionaalinen kehitys. Lapsuuden kasvuympäristöllä on suuri merkitys ihmisen sosiaalisuuden kehitykselle. Varhaiset ihmissuhteet vaikuttavat suuresti siihen, kuinka nuori myöhemmin kohtaa ihmisiä ja millaiseksi hänen kokemuksensa sosiaalisesta maailmasta muodostuu. (Aaltonen ym. 2007, 51, 85.)

Nuoruusiässä sosiaaliseen kehitykseen liittyy omia haasteita. Kehityshaasteita ovat muun muassa parisuhdetaitojen opettelu, emotionaalisen riippuvuuden väheneminen kasvattajista, valmistautuminen työelämään ja pysyvää parisuhteeseen sekä yhteiskunnallisesti vastuuta ottavan käyttäytymisen muodostuminen. Sosiaaliseen kehitykseen kuuluva vuorovaikutustaitojen laajeneminen on yksi nuoruuden kehityshaasteista. Sosiaalisesti hyväksytyyn käyttäytymisen pohja on yksilön minä ja moraalinen kehitystaso. Nuoruusiässä sosiaaliseen kehitykseen kuuluu myös sosiaalisen käyttäytymisen kehitys, ystävyys- ja toverisuhteiden muodostuminen sekä informaalinen oppiminen esimerkiksi koulussa, työssä ja kotona. (Aaltonen ym. 2007, 51, 85.)

Psyykinen kehitys pitää sisällään kognitiivisen, eli tiedollisen kehityksen osa-alueita, kuten ajattelun, muistin ja havaitsemisen oppimista. Nuoruudessa kognitiivinen maailma kohtaa monenlaisia uusia vaatimuksia, joita kehityksen muut alueet tuovat mukanaan. Muutoksia ei tapahdu pelkästään nuoressa itsessään, vaan myös hänen ympäristössään. Kun nuoren koko elämä muuttuu, voi hänen olla vaikea hallita tunteitaan. Nuori pyrkiikin yleensä hahmottamaan häntä ympäröivää maailmaa pohtimalla, miltä hänestä tuntuu. Psyykkisiin muutoksiin nuoruudessa kuuluu myös voimakasta tiedon kritisointia ja oman oppimisen kyseenalaistamista. (Aaltonen ym. 2007, 59–60, 62, 64–65.)

Psyykkiseen kehityksen yhtenä osa-alueena ovat myös tunteet ja tunneälyn muodostuminen. Tunneäly on kyky, jolla ihminen harjoittaa itsehillintää, innostusta, sisua sekä taitoa motivoitua ja löytää hyviä asioita vaikeissakin tilanteissa. Nuori voi harjoitella tunneälyä ja tunteiden hallintaa keskustelemalla avoimesti sekä omista, että muiden tunteista. Keskustelemalla kokeneempien ihmisten kanssa voi myös selvittää, kuinka vaikeissa tilanteissa tulisi toimia. Nuoren psyykkiseen kehitykseen kuuluvat ajattelun kehittyminen, älykkyys, lahjakkuus ja luovuus. Älykkyyttä voidaan mitata testien ja kokeiden avulla, mutta lahjakkuus ja luovuus tulevat esiin nuoren toiminnan kautta. (Aaltonen ym. 2007, 59–60, 62, 64–65.)

Persoonallinen kehitys ja lapsuuden aikana saavutettu minä joutuvat koetukselle nuoruusiässä. Nuori alkaa etsiä paikkaansa ja tarkoitustaan maailmassa. Nuori kohtaa yleensä nuoruudessa identiteettikriisin, jossa hän etsii omia

voimavarojaan ja tarpeitaan suhteessa ympäröivään kulttuuriin ja sen asettamiin tavoitteisiin. Nuoruuteen kuuluu voimakkaasti persoonan kehittyminen ja nuoren minän uudelleenmuokkaantuminen. Positiivisen minäkuvan luomiseen vaikuttaa selviytyminen nuoruuden kehityshaasteista. Silloin kun nuori onnistuu haasteissaan, hänen itseluottamuksensa kasvaa ja minäkuva vahvistuu. Mikäli nuori epäonnistuu tai kokee olevansa ”huono” tai ”epäonnistunut”, tulisi nuoren kanssa miettiä, onko hän tai hänen ympäristönsä asettanut hänelle liian suuret tavoitteet. Nuoren minäkuvan kannalta on erittäin tärkeää, että hän saa positiivista palautetta, kiitosta ja ylistystä, jopa ihan pienimmistäkin asioista, unohtamatta kuitenkaan rakentavaa tai negatiivista palautetta. (Aaltonen ym. 2007, 74–75, 77, 82–83.)

Nuoren kehitykseen kuuluu ajattelutaitojen kehittyminen. Nuori kykenee aikaisempaa abstraktimpaan ja tulevaisuuteen suuntautuvaan ajatteluun. Näiden ajattelutaitojen kehittymisen myötä nuori luo pohjaa kyvyille rakentaa laajempaa maailmankuvaa. Nuoren keskittymis- ja tarkkaavaisuuskyky sekä hänen säilömuistinsa toiminta kehittyvät. Yhä suurempien tietomäärien oppiminen ja muistista palauttaminen mahdollistuvat kehityksen myötä. Nuori tulee tietoiseksi omista haluistaan, mahdollisuuksistaan ja taidoistaan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 70.)

3 NUOREN OHJAUS JA OPETUS

3.1 Terveyden edistäminen ja ohjaus

Kouluterveydenhoitaja on osa kouluyhteisöä ja hän toimii terveyden edistämisen ja hoitotyön asiantuntijana. Kouluympäristön terveellisyys, turvallisuus ja kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen ovat kouluterveydenhoitajan tehtävät. Kouluterveydenhoitajan tärkein tehtävä on oppilaan kasvun, kehityksen ja terveyden seuraaminen ja edistäminen. Kouluterveydenhoitaja osallistuu moniammatilliseen oppilastyöhön koulussa sekä tarpeen mukaan ulkopuolisten tahojen kanssa. Kouluterveydenhoitajan tehtävät on määritelty terveydenhuoltolaissa ja kouluterveydenhuoltoa koskevassa asetuksessa. (Laitinen – Hallantie 2011, 34.)

Terveyden edistämistä pidetään usein terveydenhuollon ammattilaisten tehtävänä, mutta muidenkin yhteisön ja yhteiskunnan jäsenten tulisi osallistua siihen. Jokainen ihminen voi omilla valinnoillaan ja esimerkeillään vaikuttaa omiin sekä läheistensä, että ympäristönsä terveyteen. Terveyden edistämistä ovat terveystieteet, terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka, terveellisten ympäristöjen luominen, yhteisöllisen toiminnan vahvistaminen esimerkiksi kouluissa ja työpaikoilla sekä terveystieteiden kehittäminen. Terveyden edistäminen ei siis ole vain terveystieteistä vaan pitää sisällään paljon muutakin. Parhaimmillaan terveyden edistäminen ja näiden asioiden yhdistäminen on monien eri toimialojen yhteinen tavoite. (Laine – Ruishalme – Salervo – Sivén – Välimäki 2009, 125.)

Terveyden edistämisen prosessiin kuuluu monenlaisia toimenpiteitä. Yksi toimenpiteistä on terveen elämäntavan vaaliminen sekä terveyttä edistäviin päätöksiin kannustaminen. Terveyden edistämisen merkittävä tekijä on valistus kehon terveenä pitämisestä. Ympäristön tulee olla sellainen, jossa terveellisempi valinta on myös helpompi valinta. Terveyden edistämistä on myös helposti saatavilla olevat palvelut. (Naidoo – Wills 2000, 71.)

Laine ym. (2009, 125–126) ovat todenneet, että terveyden edistämällä ja sen eri keinoilla pystytään muuttamaan ihmisten elintapoja. Myös terveyden edellytyksenä olevia sosiaalisia tai taloudellisia oloja ja ympäristöä voidaan muuttaa parempaan suuntaan. Erilaiset tutkimukset ja tapausselostukset ker-

toivat, että terveyden edistäminen kannattaa. Näitä tutkimuksia on tehty ympäri maailmaa hyvin tuloksin.

Sosiaali- ja terveystieteillä voidaan puhua erilaisista ohjauksista esimerkiksi sosiaaliohjauksesta, kasvatuksellisesta ohjauksesta tai palveluohjauksesta. Varhaiskasvatukseen kuuluvaa on kasvatuksellinen ohjaus. (Vänskä – Laitinen-Väänänen – Kettunen – Mäkelä 2011, 18.) Opinnäytetyömme kuuluu tämän luokituksen mukaan kasvatuksellisen ohjauksen alle. Terveyskasvatus ja terveydenedistäminen ovat osa terveydenhoitajan ammattia ja nämä tulevat esiin opinnäytetyössämme.

Ohjaus antaa mahdollisuuden vaikuttaa ohjattavan kokemuksiin ja valmiuksiin myönteisellä tavalla (Eloranta – Virkki 2011, 15). Ohjaamisella tarkoitetaan käytännöllisen opastuksen antamista ja toimimista ohjauksen alaisena. Ei ole olemassa vain yhtä ohjausteoriaa, vaan ohjausta on lähestytty eri teorioiden kuten vuorovaikutus-, oppimis- ja käyttäytymisteorioiden sekä terveystieteiden, että ryhmädynaamisten teorioiden kautta. Ohjaus on monitahoista ja se yhdistää eri ammattikäytäntöjen piirteitä toimintatapojen, lähestymistapojen ja työmenetelmien kautta. Termin ohjaus kanssa voidaan käyttää rinnakkain käsitteitä informointi, tiedon antaminen, neuvonta, opetus ja opastus. Ohjauksen tulisi olla tilanne, jossa ohjausta antava henkilö palvelee asiakasta ja tarjoaa hänelle aikaa, kunnioitusta ja huomiota. (Vänskä ym. 2011, 15–16.)

Ohjaukseen liittyy aina jollain tapaa tiedon antaminen sekä neuvonnan, terapian, konsultaation ja oppimisen elementit. Näihin elementteihin vaikuttavat ohjaustilanteen tavoite, ohjaukseen olemassa oleva aika ja tila, ohjaajan lähestymistapa, ohjattavan elämäntilanne ja ohjauksen aihe. Näin ollen jokainen ohjaustilanne on omanlaisensa. Ohjaukselliset menetelmät ja lähestymistapojen käyttö määräytyvät ohjaustilanteen tavoitteen mukaan. (Vänskä ym. 2011, 19.) Hoitotyössä tarjottavan ohjauksen tavoitteena on parhaan ja ajantasaisen tiedon tarkka, arvioitu ja punnittu käyttäminen. Ohjauksessa käytetyn tiedon tulee olla myös tarpeellista ja merkityksellistä asiakkaalle. Tiedot tulee esittää asiakkaalle hänen ymmärtämällään tavalla, esimerkiksi ammattisanastoa välttämällä. Ohjattavan ymmärtämistä tulisi varmistaa esit-

tämällä hänelle kysymyksiä tai keskustelemalla aiheista ohjauksen aikana ja lopussa. (Eloranta – Virkki 2011, 22–23.)

Ohjaustilanne on osa oppimisprosessia. Oppiminen voi olla prosessi, jossa oppija muuntaa kokemuksiensa siten, että hänen tiedoissaan, taidoissaan ja asenteissaan tapahtuu pysyviä muutoksia. Terveiden ylläpitämiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi tarvitaan uusia tietoja ja taitoja, joita ohjaaminen voi mahdollistaa. Ohjauksen yhteydessä tapahtuvan oppimisen tavoitteena on oppia uutta, syventää aiemmin opittua tai poisoppia vanhasta ja toimimattomaksi havaitusta toimintamallista. (Eloranta – Virkki 2011, 27–28.)

Ohjaaja pystyy vaikuttamaan omaan ohjaukselliseen lähestymistapaansa. Ohjaajuutta tukevinä pidetään rooleja, joissa ohjaaja antaa ohjattavalle mahdollisuuden oman vastuun ottamiseen ja yhdessä toimimiseen. Ohjaajan tulisi kannustaa, tukea, ymmärtää, hyväksyä ja rohkaista ohjattavaa käyttäen ohjattavaa voimauttavaa ja aktivoivaa lähestymistapaa. (Vänskä ym. 2011, 28–29.) Ei ole olemassa vain yhtä ja oikeaa ohjaajan roolia, joka sopisi jokaiseen ohjaustilanteeseen. Ohjaajan roolin määrittää pitkälti ohjaukseen johtanut syy sekä ohjattavan omat valmiudet. Oleellisinta ohjaustilanteessa on vuorovaikutuksellinen suhde. (Eloranta – Virkki 2011, 51.)

3.2 Seksuaaliopetus seksuaalisuuden portaiden mukaan

3.2.1 Seksuaalisuuden portaavat

Seksuaalisuuden portaavat on Opetushallituksen hyväksymä opetuspaketti, jonka ovat kehittäneet Väestöliiton seksuaaliterveysklinikan asiantuntijat. Seksuaalisuuden kehitysvaiheita on helppo käydä läpi seksuaalisuuden portaiden avulla. (Väestöliitto 2014b.) Seksuaalisuuden portaiden avulla voidaan tukea lapsen seksuaalista kehitystä portaittain. Seksuaalisuus rakentuu kehitysvaiheiden kautta, joissa lapsi ja nuori kokee erilaisia tunteita ja oppii tietoja ja taitoja. Jokaisella portaalla on oma kehitystehtävänsä. Tasapainoinen kehitys edellyttääkin, että lapsi ja nuori käy joka portaalla hetken. Portaavat eivät kuitenkaan ole täysin erillisiä, vaan osittain päällekkäisiä. Jokainen yksilö kokee portaavat eri tavalla, toiselle yksi porraskorkeus voi olla toista tärkeämpi. (Cacciatore – Korteniemi-Poikela 2010, 10.)

Ensimmäisellä portaalla lapsi on keskimäärin 2–6-vuotias. Lapsi tutustuu omaan rakkaudentunteeseensa ja hän kokee, että omasta kehosta voi hakea lohtua ja hyvää oloa. Tässä vaiheessa opitaan sukupuolten erot ja aletaan arvostaa omaa sukupuolta. Lapsen kokemus omasta viehättävyydestä vahvistuu ja uskotaan, että hän on tavoiteltu kumppani tulevaisuudessa. Leikki-ikäisellä on paljon rakkautta, jota jaetaan ympärillä oleville ihmisille, asioille ja eläimille. (Cacciatore – Korteniemi-Poikela 2010, 25–26, 35.)

Toisella portaalla lapsi on yleensä 6–12-vuotias ja hän valitsee ihailun kohteen oman lähipiirinsä ulkopuolelta. Tällä portaalla lapsi saattaa alkaa unelmoida lähipiirin ulkopuolisesta parisuhteesta. Rakastuminen tunnettuun ja ihailtuun henkilöön on tavanomaista ja se kehittää lapsen uskoa siihen, että tulevaisuudessa hän voi itse saavuttaa parisuhteen ja asua kahdestaan vieraan henkilön kanssa. Lapsi kuitenkin tietää sen vielä olevan leikkiä, mutta sen kautta unelmat saavat rauhassa kehittyä ja tunne-elämä rikastua. Niiden kautta lapselle syntyy haaveiden ja mielikuvien maailma, jossa voi kokea suuria tunteita ja seksuaalisuutta. (Cacciatore – Korteniemi-Poikela 2010, 25–26, 35.)

Kolmannella portaalla rakkauden- ja ihastumisentunteet aletaan kohdistaa lähellä oleviin ja tuttuihin ikätovereihin. Tämä porras voi alkaa noin 8-vuotiaasta aikuisuuteen saakka, mutta tavallisimmin 8–13-vuotiaana. Ikätoveri, johon ollaan ihastuneita, alkaa tuntua erityiseltä ja aletaan toivoa, että itsekin tulisi rakkauden kohteeksi. Myös läheisyys kiehtoo, mutta vasta haaveen tasolla. Ihastuksen lähellä olo hämmentää uudella tavalla ja tunne on ristiriitainen, sillä sen haluaisi samalla sekä salata, että osoittaa. Tässä vaiheessa lapsi opettelee kontrolloimaan tunteidensa ilmaisua. Neljännellä portaalla ollaan yleensä 9–14-vuotiaana. Silloin lapsi uskaltaa puhua rakkaudentunteistaan läheisimmille ystävilleen tai perheelleen. Lapsi hakee hyväksyntää pyrkimykselleen olla rakastumisen ja parisuhteen arvoinen. Lapsen ja nuoren rohkeus kasvaa, sekä itsetunto vahvistuu, kun ympäristö hyväksyy hänen tunteensa. (Cacciatore – Korteniemi-Poikela 2010, 52, 62.)

Viidennellä portaalla, 10–15-vuotiaana, tapahtuu usein myös murrosiän tuomat kehon muutokset. Tällä portaalla lapsi ja nuori uskaltaa kertoa ihastumisentunteestaan ihastukselle. Hän kestää sen, että ihastus tietää hänen tun-

teistaan ja on valmis kohtaamaan tilanteen, jossa hän tulee joko hyväksytyksi tai torjutuksi. Viidennellä portaalla lapsi ja nuori oppii yhteisön tapoja kertoa rakkaudentunteista ja alkaa tavoitella seurustelua. Kuudennella portaalla lapsi tai nuori on usein 12–16-vuotias. Tällä portaalla uskalletaan jo tavoitella ihastuksen kosketusta kädestä pitäen. Tällöin sanat eivät ole merkityksellisiä, vaan käsien yhdessä pitäminen tuo tarvittavan tyydytyksen. Kuudennella portaalla opetellaan myös seurustelua ja selviytymistä erosta. Joskus itsetyydytys alkaa tällä portaalla. (Cacciatore – Korteniemi-Poikela 2010, 79, 93.)

Seitsemännellä portaalla ollaan usein 14–18-vuotiaana. Jos nuori on elänyt jo aiempia seksuaalisuuden portaita, voi hänessä herätä halu suudella ihastuksen kohdetta. Seksuaalisen kontaktin kokeiluun edetään suun, kasvojen, kaulan, hiusten ja käsivarsien hyväilyllä. Nuori kokee läheisyyttä, jossa ollaan toisen kehoa vasten, kuitenkin pitäen vielä vaatteet päällä. Seksuaalista kiihottumista koetaan ja se tunnetaan jännitteenä suudelmien aikana. Halutaan myös tuottaa kumppanille mielihyvää. Tässä vaiheessa nuoren on osattava harkita ja ilmaista mitä hän haluaa tai ei halua ja mihin on valmis. Osataan myös tulkita toisen viestejä ja kunnioittaa niitä. (Cacciatore – Korteniemi-Poikela 2010, 107.)

Kahdeksannella portaalla nuori on rohkaistunut intiimimpään kosketukseen toisen ihmisen kanssa ja seksuaalista nautintoa aletaan jakaa. Tällä portaalla ollaan yleensä 15–20-vuotiaana. Kumppanit lähentyvät fyysisten hyväilyjen kautta ja portaalla opetellaan seksuaalisia viestejä sekä kommunikaatiota. Tällä portaalla nuori pystyy kuuntelemaan itseään ja omaa kypsyyttään seksuaalisessa kontaktissa. Nuori myös pystyy hillitsemään itseään ja rajoittamaan omaa toimintaansa. (Cacciatore – Korteniemi-Poikela 2010, 122.)

Yhdeksännellä portaalla, keskimäärin 16–25-vuotiaana, nuori rohkaistuu edelleen. Tällä portaalla nuori kokee olevansa kypsä ja hän on valmis entistä intiimimpään yhteyteen kumppaninsa kanssa. Nuorella on jo kokemuksia siitä, miten oma keho reagoi kosketukseen ja hän osaa hallita itsensä intiimeissä tilanteissa. Oma seksuaalinen identiteetti on tässä vaiheessa jo löytynyt ja kumppanit haluavat tutustua toisiinsa yhä paremmin, ensimmäisen rakastelukokemuksen kautta. Nuori tietää jo rakasteluun liittyvät seuraukset ja osaa tavoitella niin omaa, kuin toisenkin mielihyvää. Yhdeksännellä portaalla täy-

tyy olla valmis voittamaan rakasteluun liittyviä pelkoja ja kantaa vastuuta mahdollisista seurauksista. (Cacciatore – Korteniemi-Poikela 2010, 135)

3.2.2 Yläkoululaisen seksuaaliopetus

Seitsemäsluokkalaisten kanssa käsitellään 7.- ja 8.-portasta. 9.-portaan käsittelyäkin aloitellaan. Seitsemännellä luokalla käydään läpi kattavasti ihmisen seksuaalisuutta. Tavoitteena on, että jokainen pystyy arvioimaan itse omaa seksuaalista kehitystään. Seksin kerrosten merkityksen tiedostaminen omassa elämässä on myös yksi seitsemännen luokan seksuaalituntien tavoitteista. (Korteniemi-Poikela 1998, 21.)

Kahdeksannella ja yhdeksännellä luokalla käsitellään 9. – portasta. Tunteiden käsittelyn lisäksi lisätään tietoisuutta seksistä järjen kerroksella. Tässä vaiheessa tavoitteena on, että ihminen saa valmiuksia käsitellä parisuhdekriisejäkin. Myös ihmisen omaa vastuuta itseensä ja kumppaniin korostetaan. Oppilaat saavat konkreettista tietoa ei-toivotun raskauden ehkäisystä ja sukupuolitaudeista ja niiden ehkäisystä sekä mahdollisten ongelmien tutkimuksista ja hoidoista. (Korteniemi-Poikela 1998, 25.)

Yhdeksäsluokkalaisten seksuaalitunneilla on jo käyty läpi seksuaalisuuden portaiden perusasiat. Jotkut oppilaista ovat eri portailla kuin toiset, joten tässä vaiheessa tavoitteena on, että jokaisella nuorella on valmiudet olla sinut oman seksuaalisuutensa kanssa. Tavoitteena on myös, että oppilailla on tietoa seksuaalisuuden kehityksestä jokaisen portaan osalta. Yhdeksäsluokkalaisten kanssa käsitellään isompia osa-alueita, kuten perhemuotoja, yhteiskunnan asettamia rajoituksia, perheen perustamista sekä parisuhteessa ilmeneviä ongelmia ja niiden ratkaisemista. Nuoren tulisi tässä vaiheessa saada valmiuksia aikuistumiseensa. (Korteniemi-Poikela 1998, 27.)

3.3 Toiminnalliset harjoitukset tukemassa nuoren opetusta

Ryhmän toimintaa ja oppimista voidaan aktivoida toiminnallisilla harjoituksilla, jotka lisäävät ryhmän yhteishenkeä. Harjoitusten kautta opitaan ryhmässä toimimisen pelisääntöjä, itsekuria ja johtajuutta. Leikkimieliset kilpailut ja harjoitukset luovat joukkuehenkeä sekä ryhmään kuulumisen tunnetta. Voitto yhdistää ryhmää, tappion kohdatessa haetaan tukea ryhmästä. Yhdessä olemisen taitoa opitaan, kun toimitaan yhdessä. Harjoituksissa kaikki ovat

samanarvoisia, sillä harjoitusten säännöt koskevat kaikkia ryhmän jäseniä. (Markkanen 2012, 17.)

Toisilleen ennestään tutut oppilaat muodostavat mieluusti työpareja ja ryhmäytyvät keskenään. Tämä estää kuitenkin koko ryhmän ryhmäytymisen. Pienryhmätyöskentelyä varten olisi hyvä muodostaa ryhmät ohjatulla ryhmiin- jaolla. Tämä edistää oppilaiden keskinäistä vuorovaikusta ja se varmistaa, että kaikki pääsevät ryhmään helposti. Ryhmän kaikkien jäsenten ollessa kontaktissa keskenään, edistetään ryhmän sisäisten suhteiden syntymistä ja kehittymistä. Kun ryhmät vaihtuvat, oppilaat tutustuvat toisiinsa luonnollisessa vuorovaikutustilanteessa. Ryhmäkoon ollessa suuri, harvemmat jäsenet osallistuvat aktiivisesti ryhmän toimintaan. Harjoitukset edesauttavat hyvän ryhmähengen syntymistä, säilyttämistä ja edistämistä. (Markkanen 2012, 17.)

Nuorten ryhmillä on omat erityispiirteensä muunikäisiin ryhmiin verrattuna. Nuorilla ei ole pitkää elämäkokemusta vaan he elävät niin sanotusti tätä hetkeä. Nuoret voivat mieltää leikit itseään aliarvioiviksi ja osittain jopa lapsellisiksi. Toiminnallisten harjoitusten tulisikin siis toimia apuvälineenä jonkin tavoitteen, kuten ryhmähengen edistämisen, saavuttamiselle. (Markkanen 2012, 22.)

4 TERVEYTEEMAPÄIVÄN AIHEET

4.1 Liikunta, ravinto ja uni

Liikunta ja ravinto ovat aiheina ajankohtaisia, sillä nykyään lasten ja nuorten ylipaino on kovasti yleistynyt. Nuorille tehdyn terveystapatutkimuksen mukaan ylipainoisuus on lähes kolminkertaistunut 12–18-vuotiailla neljän viimeisen vuosikymmenen aikana. Tämän lisäksi myös lihavuuden vaikeusaste on kasvanut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2014c.) Myös Pelkosenniemen koulun terveydenhoitajan mukaan ravitsemus on tärkeä ja ajankohtainen aihe heidän koulullaan.

Kouluterveyskysely 2013 tuloksien mukaan Lapin alueen peruskoulujen kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten keskuudessa ylipaino on lisääntynyt verrattuna aikaisempien kouluterveyskyselyiden tuloksiin. Hengästyttävän liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla korkeintaan yhden tunnin ajan viikossa on pysynyt samana kuin edellisen kouluterveyskyselyn tuloksissa. Kuitenkin hengästyttävän liikunnan määrä on tullut kuusi prosenttia alas verrattuna vuoden 2002 kyselyyn. Hengästyttävän liikunnan harrastaminen vuoden 2013 kyselyn mukaan on hieman yleisempää tytöillä kuin pojilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b, 17–18.)

Vaikka hengästyttävän liikunnan harrastaminen on pysynyt samana Lapin kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten keskuudessa vuosien 2010 ja 2013 välillä, on liikunnasta puhuminen mielestämme tärkeää, koska liikunnan määrä on vähentynyt tulosten mukaan 2000-luvun alusta. Lisääntyneeseen ylipainoon voi vähäisen liikunnan lisäksi vaikuttaa myös epäterveellinen tai epäsäännöllinen ruokavalio.

Vuoden 2013 kouluterveyskyselyn mukaan Lapin alueen peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten aamupalan syöminen on parantunut vuoden 2010 tuloksiin verrattuna. Kyselyn mukaan kuitenkin 40 prosenttia pojista ei syö aamupalaa joka arkiamu, tyttöjen tulos oli yhden prosentin suurempi. Päivittäisen koululounaan jättää syömättä yhä useampi kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalainen vuonna 2013 verrattuna vuoden 2010 tuloksiin. Tytöistä 32 prosenttia ei syö päivittäin koululounasta, kun taas pojilla prosenttiosuus on alle 30. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b,

19.) Aamiaisen ja koululounaan syöminen on hyvin tärkeää yläkouluikäisille nuorille. Moni nuori jättää kuitenkin nämä tärkeät ateriat syömättä, joten koemme aiheesta puhumisen ajankohtaiseksi.

Vuonna 2013 tehdyn kouluterveyskyselyn Lapin raportin mukaan nuoret menevät arkisin nukkumaan yleisimmin kello 22.30–23.00 välillä. Peruskoululaiset heräävät arkisin noin puoli kahdeksan aikaan, eli he nukkuvat noin 7,5–8,5 tuntia. Kuitenkin jopa 15 prosentilla yöunet jäävät sitä lyhyemmiksi. Jopa neljäsosa peruskoululaisista kokee nukkuvansa huonosti yleensä tai aina. Unirytmii vaihtelee viikonloppujen ja arkiöiden välillä, sillä viikonloppuisin peruskoululaiset usein menevät myöhemmin nukkumaan ja heräävät vastaavasti aamulla myöhemmin. Myös univelkaa nukutaan viikonlopun aikana pois. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014b, 47.) Näiden tuloksien puolesta puhuvat myös Pelkosenniemen koulun rehtorin kommentit oppilaiden jaksamisesta ja väsymyksestä, jota koulupäivien aikana ilmenee.

4.1.1 Nuoren liikuntasuosituksien ja -tottumukset

Nuorten terveystilanne koostuu samalla tavalla kuin aikuisellakin, hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä tuki- ja liikuntaelimestön kunnosta. Valtakunnallinen koululaisten kuntotutkimus kertoo siitä, kuinka suomalaisten kouluikäisten lasten ja nuorten kunto on muuttunut vuosien 1976 ja 2001 välisenä aikana. Tutkimus on tehty kuusi kertaa ja kullakin kerralla osallistujia on ollut yli 1000. Tutkimustulokset osoittavat, että suomalaisten kouluikäisten kestävyyskunto on heikentynyt, koska vuoden 2001 tulokset olivat selkeästi heikompia kuin vuonna 1976. Pojilla suurimmat muutokset havaittiin seitsemännen luokan iässä, kun taas tytöillä lukioiässä. (Fogelholm – Vuori – Vasankari 2011, 79.)

Nuorten terveystapatutkimuksessa 2000-luvun alussa tutkittiin nuorten fyysistä aktiivisuutta. Tutkimuksesta selvisi, että joka viides heistä on fyysisesti täysin passiivinen. Oman terveystensä kannalta heistä liikkui riittävästi hieman alle puolet. (Fogelholm ym. 2011, 77.)

Terveen kasvun ja kehityksen edellytyksenä on säännöllinen ja monipuolinen liikunta. Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksilla voidaan kuvata, millaista liikuntaa kasvun ja kehityksen turvaamiseen tarvitaan. Suosituksen mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään yhdestä kahteen tuntia

päivässä. Liikunta tulisi olla monipuolista ja ikätasoon sopivaa. Lisäksi nuoren tulisi harrastaa kehoa kuormittavaa liikuntaa kolme kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2013.)

Nuoren tulisi nostaa sykettä ja liikkua niin, että hän hengästyy joka päivä. Tämä parantaa nuoren kestävyttä. Hyviä liikuntakeinoja kestävyden parantamiseen ovat esimerkiksi reipas kävely, hölkkä, pyöräily, uinti sekä hiihto. Voimaa ja notkeutta tulisi kehittää kuormittamalla lihaksia ainakin kolme kertaa viikossa. Kuormittavia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi tanssi, kuntosali, pallopelit, venyttely, lumi- ja rullalautailu. Suosituksen mukaan nuoren kannattaisi liikkua aina kun voi, koska sillä on piristävä vaikutus. Huomaamaton tai niin sanottua hyötyliikuntaa ovat esimerkiksi liikuntaleikit ja pelit välitunnilla, kulkeminen kävellen tai pyörällä autokyydin sijaan, portaiden käyttäminen hissien sijaan sekä pitkäaikaisen istumisen välttäminen. (UKK-instituutti 2013.)

Nuorta tulisi kannustaa liikkumaan ja lisäämään omaa fyysistä aktiivisuuttaan. Nykyään on tarjolla paljon erilaisia urheilu- ja liikuntamuotoja. Nuori voi rohkeasti kokeilla uusia lajeja ja etsiä itselleen mieluisen harrastuksen. Liikunta ja harrastukset voivat olla myös yhteisiä kaverin kanssa, jolloin motivaatiota ja kiinnostusta voi löytää kaverin kannustuksesta ja yhteisestä hauska tekemisestä. (Terve koululainen 2014.)

4.1.2 Nuoren terveellinen ravitsemus

Kouluikäisten lasten ja nuorten monipuolinen ruokavalio auttaa päivittäisessä jaksamisessa ja tukee oikeaa kasvua ja kehitystä. Kaikkien kouluikäisten terveellisen ravitsemuksen pohjana ovat lautasmalli, säännöllinen ateriaritmi ja terveelliset välipalat. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014d.)

Lautasmallilla tarkoitetaan sitä, että lautanen jaetaan osiin tiettyjen elintarvikkeiden mukaan, jotta annos olisi terveellinen. Puolet lautasesta tulisi olla kasviksia esimerkiksi keitettyinä, salaatteina ja raasteina. Salaattiin voi käyttää hieman öljypohjaista salaattikastiketta, mutta tuhteja ja rasvaisia majoneeseja tulisi välttää. Neljäsosa lautasesta olisi perunaa, pastaa, riisiä tai muita viljavalmisteita, jotka tulisi mielellään olla täysjyvätuotteita. Viimeinen osa, yksi neljännes, olisi vähärasvaista ja -suolaista kalaa, kanaa

tai lihaa. Mikäli noudattaa kasvisruokavaliota, tämä osio korvataan proteiinipitoisilla kasvisruoilla tai tuotteilla, kuten pavuilla, linsseillä tai tofulla. Ruokajuomaksi soveltuu parhaiten rasvaton maito, piimä tai vesi. Aterian lisäksi tulisi olla vielä täysjyväleipää pehmeällä kasvisrasvaveitteellä. Jälkiruoaksi soveltuvat hyvin hedelmät ja marjat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014b.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014a, 24) laatiman suosituksen mukaan tulisi syödä terveellisiä aterioita säännöllisin väliajoin. Säännöllinen ateriarhythmi koostuu aamupalasta, lounaasta ja päivällisestä sekä yhdestä tai kahdesta välipalasta. Säännöllinen ateriarhythmi auttaa veren glukoosipitoisuutta pysymään tasaisena, hillitsee näläntunnetta, suojaa hampaita reikiintymiseltä ja tukee painonhallintaa. Lapset tulisi jo pienestä pitäen totutella säännölliseen ateriarhythmiiin. Nuorena opituilla ruokailutavoilla on suuri merkitys kohtuulliselle ja tasapainoiselle syömiselle, joka jatkuu myös aikuisiässä.

Terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä ylläpitämään tarvitaan hyvä ja monipuolinen ravinto. Suomessa on erilaiset ruokailutottumukset ja ravinto kuin muualla maailmassa. Ravinto ja ruokailutottumukset muuttuvat paljolti maan, kulttuurin ja ravinnon tarjonnan mukaan. Viime vuosikymmeninä suomalaisten ruokailutottumukset ovat kehittyneet pääosin myönteiseen suuntaan. Vääränlaiseen ruokavalioon liittyviä terveyshaittoja ja lihomista on kuitenkin edelleen, vaikka niitä tulisi välttää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on antanut ravitsemusta koskevat suositukset Suomessa. Näillä suosituksilla pyritään edistämään ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä eri väestöryhmissä ja tilanteissa. Ravitsemussuosituksen tekemiseen osallistuu myös Pohjoismaisen ministerineuvoston asiantuntijaryhmä. Koulussa olevasta kotitalous- ja terveystiedon opetuksesta vastaa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Näiden oppiaineiden opetuksella pyritään turvaamaan nuorten ravitsemustietoja ja -taitoja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

4.1.3 Uni nuoren kasvun ja kehityksen tukijana

Unen aikana tietoinen yhteys olemassaoloon on poikki ja keho lepää. Kehon levätessä aivot ovat kuitenkin aktiivisessa toiminnassa ja päivän kokemukset sekä tunnetilat kertautuvat ja järjestäytyvät mielessämme. Unen aikana myös aivojen energiavarastot täydentyvät ja uusi tieto järjestyy. Sanotaankin, että unen aikana aivot latautuvat ja virkistyvät. Nukkuessa muistijäljet aktivoituvat uudelleen, niitä analysoidaan ja ne siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin. Nukkuminen edistää tarkkaavaisuutta ja oppimista. (Huovinen – Partinen 2007, 18–19.)

Nuoren tullessa murrosikään kaverit ovat tärkeitä ja itsenäistyminen alkaa, mikä saa heidät usein vähentämään nukkumista. Kun nuoren uniaika vähenee, päiväväsytys lisääntyy. Näin ollen nuorilla on tapana nukkua univelkaa pois viikonloppuisin, mitä taas sotkee heidän unirytmäänsä. (Stenberg 2007, 61.) Elimistö ei sopeudu hyvin unirytmien epäsäännöllisyyteen. Epäsäännöllisen unirytmien vuoksi nukahtamisviive pitenee ja nukkuma-aika lyhenee, esimerkiksi valvotun yön jälkeen. Aamulla nukkuminen ei vastaa normaalia yönunta määrällisesti eikä laadullisesti. (Hakola ym. 2012, 9.)

Kouluikäinen tarvitsee unta noin yhdeksän tuntia ja 30 minuuttia vuorokaudessa. Nuoren riittävä ja säännöllinen uni on tärkeää oppimisen, muistin, kasvun ja tunne-elämän kehittymisen kannalta. Nuoren nukkuessa liian vähän, lapsen yleiskunto heikkenee sekä se haittaa koulutyötä ja jaksamista. Nuoren univaje voi olla syynä hänen oppimisvaikeuksiin, heikkoon keskittymiskykyyn, masentuneisuuteen, ärtyneisyyteen ja äkkipikaisuuteen. Nuoren fyysinen kasvu edellyttää riittävän syvää unta, sillä kasvuhormonin erityys tapahtuu syvän unen aikana. (Huovinen – Partinen 2007, 168–171.)

Useissa tutkimuksissa on yhdistetty toisiinsa nuorten uniongelmien ja sähköinen media. Sähköinen media paitsi siirtää nukkumaanmenoaikaa myöhemmäksi, myös aiheuttaa fysiologista aktivoitumista. Laitteiden kirkas valo voi myös ehkäistä melatoniinin eritystä. Tv:n katselu, pelaaminen ja internetin käyttö on yhdistetty myöhäisempään nukkumaanmenoaikaan, pidempään unilatenssiin sekä lisääntyneisiin yöheräilyihin. (Urrila – Pesonen 2012, 2829.)

4.2 Minä itse

Minä itse – osuudessa käsittelimme hyvää itsetuntoa, sen kohottamista ja paneuduimme myös koulukiusaamiseen sekä ryhmähengen tärkeyteen. Pelkosenniemen koulun terveydenhoitajan mukaan koululla esiintyy jonkin verran kiusaamista, joten halusimme käsitellä aihetta terveysteemapäivänä.

4.2.1 Itsetunnon vaikutus nuoreen

Aaltosen (2012, 20–21) mukaan hyvän itsetunnon omaava nuori näkee omat vahvuutensa ja onnistumisensa, mutta pystyy kuitenkin kohtaamaan epäonnistumisia. Nuori on alttiimpi kaltoinkohtelulle ja epätasa-arvoisille ihmissuhteille, jos hän kokee itsensä arvottomaksi. Usein nuoret ajattelevat, että ihminen, joka ei piittaa muiden ajatuksista omaisi hyvän itsetunnon. Tällaisella ”röyhkimys” -asenteella ei kuitenkaan voita mitään, vaan se on usein pelkkä suoja-kuori, jonka alle on hyvä piiloutua.

Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen myönteistä tai kielteistä kokonaiskuvaa, eli hänen omanarvontuntoaan. Itsetunto vaikuttaa hyvinvointiin, mielenterveyteen ja vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. (Honkonen – Salovaara – Hakanen 2010, 8.) Itsetunnon käsitys on suhteellisen pysyvä, vaikkakin se kehittyy eri elämäntilanteissa saadusta palautteesta ja kokemuksista sekä omista pohdinnoista. Nuorilla usein ulkonäkö ja koulumenestys vaikuttavat itsetuntoon. Itsetuntoon vaikuttavat myös sosiaaliset rakenteet ja ryhmät. Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat tunteet ja kokemukset kuulumisesta kaveri- ja ystäväpiiriin, luokkaan, kouluun, perheeseen ja laajemmin yhteiskuntaan. (Honkonen ym. 2010, 8.)

Myös vanhemmat vaikuttavat nuoren itsetuntoon. Vanhempien tehtävä on rohkaista lasta näyttämään hänen tunteensa. Vanhempien tulisi näyttää mallia, että tunteet tulevat ja lientyvät ilman, että ne rikkoisivat mitään. Tunteita voi pysähtyä tuntemaan sekä antaa niiden harmittaa, suututtaa ja pelottaa. (Cacciatore – Korteniemi-Poikela – Huovinen 2008, 32–33.)

Kun nuorella on hyvä itsetunto, se näkyy hänen itseluottamuksena ja myönteisinä tuntemuksina omasta elämästään. Toiveikas nuori uskoo asioiden järjestyvän, eikä luovuta tai alistu epäonnistumisten edessä. (Aaltonen 2012, 21.)

4.2.2 Kiusaaminen ja sen vaikutukset nuoreen

Kiusaaminen voidaan ymmärtää monella tavalla. Kiusaaminen pitkäaikaisena, toistuvana, henkisenä, ruumiillisena tai sosiaalisena väkivaltana, jonka kiusaajat kohdistavat yhteen kiusattuun, on yksi yleisimmästä määritelmästä. (Hamarus 2008, 12.) Toinen määritelmä kiusaamisesta kuuluu seuraavasti: ”yksilöä kiusataan tai hän on kiusaamisen uhri, jos hän on toistuvasti tai pidempään alttiina yhden tai useamman muun henkilön negatiivisille teoille” (Olweus 1992, 14).

Kiusaamista on jaoteltu fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kiusaamiseen. Fyysisellä kiusaamisella tarkoitetaan fyysistä väkivaltaa. Henkinen kiusaaminen on sanoilla, eleillä ja ilmeillä tapahtuvaa kiusaamista. Sosiaalisessa kiusaamisessa vaikutetaan oppilaiden vuorovaikutussuhteisiin ja ystävyyssuhteisiin. Uutena kiusaamisen muotona on noussut esiin myös ”saippaus”, eli kännykkä- ja nettikiusaaminen. Pilasoitot, loukkaavat puhelut tai tekstiviestit, haukkuminen, uhkailu ja kiristäminen puhelimen välityksellä ovat kiusaamista. Netin kautta kiusaaminen voi olla pilkkaavien tai uhkaavien viestien, juorujen tai henkilökohtaisten tietojen lähettämistä tai niiden levittämistä nettiyhteisössä. Nettikiusaaminen voi olla myös valokuvien tai videoiden manipulointia ja levittämistä, toisen salasanojen huijaamista ja toisen nimellä tai nimimerkillä esiintymistä sekä sulkemista virtuaalisen ryhmän ulkopuolelle. (Hamarus 2008, 45–46, 71–72.)

Kiusaamisella on sekä lyhyt-, että pitkäaikaisia vaikutuksia kiusattuun. Lyhytaikaisia vaikutuksia ovat ahdistuneisuus, huono itsetunto, kielteinen minäkuva, yksinäisyys, itsetuhoajatukset ja masennus. Suomessa on uutisoitu pariin otteeseen koululaisten itsemurhista ja koulusurmista, joissa pitkään jatkunut koulukiusaaminen on ollut yhtenä laukaisevana tekijänä. (Salmivalli 2010, 26–27.) Kiusaamisella on myös vaikutuksia oppilaiden fyysiseen terveyteen, esimerkiksi psykosomaattisina stressioireina, kuten kiputiloina ja yleisenä sairasteluna, nukkumisvaikeuksina ja yökasteluna sekä syömishäiriöinä. Kiusatut voivat vältellä kouluun menoa ja heillä voi esiintyä koulumotivaation heikkenemistä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2014.)

Pitkäaikaisvaikutusten puolesta puhuvat tutkimukset, joilla on osoitettu, että nuoruusiässä kiusatuksi joutuneilla henkilöillä oli vielä kahdeksan vuoden

kuluttua oireita. He olivat masentuneempia, heillä oli jonkin verran huonompi itsetunto ja heidän oli vaikeampi luottaa muihin ihmisiin, kuin ikätovereilla, jotka eivät olleet tulleet kiusatuksi. (Salmivalli 2010, 29–30.) Pitkään jatkunut kiusaaminen aiheuttaa henkisiä vaurioita ja nämä voivat tulla esiin myöhemmin aikuisiällä. Sairaalajaksot, terapiakäynnit, sairauslomamat ja työkyvyttömyys voivat joskus johtua koulukiusaustaustasta. (Hamarus 2008, 79.)

4.2.3 Ryhmähengen merkitys nuoren elämässä

Ryhmään kuulumisen on tärkeä tarve nuorelle. Sillä on suuri merkitys nuoren hyvinvoinnin kokemukselle, oppimiselle ja jopa fyysiselle terveydelle. Kun nuori tuntee kuuluvansa ryhmään, se luo turvallisuuden tunteen ja nuoren on helpompi keskittyä oppimiseen. Turvallisessa ryhmässä työrauha, ryhmän jäsenten keskinäinen arvostus ja itsetunto vahvistuvat. (Markkanen 2012, 7.)

Yläkouluikäisen nuoren elämään suuresti vaikuttava ryhmä on koulu- ja luokkaryhmä. Koulussa vallitsevaan ryhmähenkeen vaikuttaa yhteisöllisyys, joka on tunne, että koulussa on hyvä olla ja kaikilla on mahdollisuus osallisuuteen koulun toiminnassa. Se syntyy yksittäisen oppilaan ja koko ryhmän kokemana. Kouluyhteisöön kuulumisen, sekä ilon ja turvallisuuden tunne on tärkeää, sillä se vahvistaa ryhmähenkeä ja yksilön hyvinvointia. (Salovaara – Honkonen 2011, 41–42.)

4.3 Sukupuolitaudit ja ehkäisy

Osana lapsen ja nuoren yleistä kehitystä on seksuaalisuuden vaiheittainen kehittyminen. Nuoruusikään sijoittuvat sukupuolisen kehityksen suuret muutokset, kuten psyykkisen, sosiaalisen ja seksuaalisen kehityksen prosessit. Näiden myötä nuori totuttelee kehonsa muutoksiin ja hänen seksuaalinen minäkuvansa kehittyy. Murrosiässä nuorella alkaa herätä seksuaalista kiinnostusta muita ihmisiä kohtaan. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013a.) Pelkosenniemen yläkoulun oppilaat ovat saaneet opetusta ehkäisystä ja sukupuolitaudeista jo aikaisemmin. Koulun rehtorin mielestä on kuitenkin hyvä, että asiasta tulee oppilaille kertausta.

Tauteja, jotka tarttuvat pääosin sukupuolikontaktissa, sanotaan sukupuolitaudeiksi. Sellaisia ovat: klamydia, kondylooma, kuppa, tippuri, HIV-infektiot ja sankkerit. Joskus myös emättimen hiivatulehdusta, herpestä, syyhyä ja

hepatiitteja sanotaan sukupuolitaudeiksi. (Hannuksela-Svahn 2012.) Nuorten yleisin sukupuolitauti on klamydia. Suomessa todetaan vuosittain lähes 14 000 klamydiatartuntaa, joista 66 prosenttia on alle 25-vuotiailla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a.) Seuraavaksi yleisimpiä sukupuolitauteja ovat kondylooma ja genitaalierpes. Harvinaisemmat tippuri- ja kuppataartunnat saadaan usein ulkomailta. (Riikola – Hiltunen – Back 2010.)

Kouluterveyskyselyn Lapin alueen tulosten mukaan nuoret eivät tiedä, voiko kerran sairastetun sukupuolitaudin saada uudestaan. Myös tietämys HIV:stä on laskenut. Näin ollen yhtenä huolenaiheena on sukupuolitautien, etenkin klamydian leviäminen. Kouluterveyskyselyn mukaan edellisessä yhdynnässä ilman minkäänlaista ehkäisyä on ollut yläkouluikäisistä pojista 18 prosenttia ja tytöistä 14 prosenttia. Tutkimusten mukaan nuoret haluaisivat lisätietoa sukupuolitaudeista sekä toimintaohjeita, mikäli nuori pelkää saaneensa tartunnan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b.)

On olemassa monenlaista ehkäisyä; raskauden, sukupuolitautien sekä myös pahan mielenkin ehkäisyä. Järjen käytön, riskitilanteiden tietämisen ja välttämisen lisäksi nuori tarvitsee tietoa erilaisista ehkäisymenetelmistä. Pelkkä tieto menetelmistä ei kuitenkaan riitä, vaan nuorten tulee myös tietää, miten niitä käytetään oikein. (Väestöliitto 2014a.)

Ainoa keino useimpien sukupuolitautien ehkäisyyn on kondomi, sukupuoliyhdyntän tai tilapäisten seksisuhteiden välttäminen (Hannuksela 2012). Yhtä sopivaa ja ainoa raskauden ehkäisymenetelmää ei ole. On olemassa ehkäisymenetelmiä, jotka eivät vaadi terveydenhuollon palveluiden käyttämistä. Kuitenkin jokaisella ihmisellä on oikeus ja mahdollisuus halutessaan saada tietoa käytössä olevista ehkäisymenetelmistä, sekä niiden hyödyistä ja haitoista. Yläkouluikäisen nuoren kohdalla ensisijainen terveydenhuollon ammattilainen, jolta tietoa voi saada, on kouluterveydenhoitaja. (Tiitinen 2013.) Vuonna 2012 raskaudenkeskeytyksiä tehtiin 10 060, mikä on vähemmän kuin kertaakaan 2000-luvun aikana. Eniten keskeytyksiä tehtiin 20–24-vuotiaille, vaikkakin keskeytysten määrä laski myös tässä ikäryhmässä vuodesta 2011. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013b, 1.)

5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle (Vilka – Airaksinen 2003, 9). Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä, sillä se tuntui meille molemmille mieluisemmalta ja kiinnostavammalta vaihtoehdolta.

Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, joka tavoittelee käytännön toiminnan kehittämistä, ohjeistamista, järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapaan vaikuttaa yleensä suurelta osin opinnäytetyön kohderyhmä. Toteutustapana voi olla esimerkiksi kirja, opas, cd-rom, näyttely, kehittämissuunnitelma tai jokin muu tuote tai tuotos. Toteutus voi olla myös jonkin tilaisuuden tai tapahtuman suunnittelemine tai järjestäminen. Kun toiminnallinen opinnäytetyö on tapahtuman järjestäminen, tulee itse ohjelma, sen suunnittelu ja toteutus olla esillä opinnäytetyöraportissa. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu siis kahdesta osasta; toiminnallisesta osuudesta sekä opinnäytetyöraportista. (Lumme – Leinonen – Leino – Falenius – Sundqvist 2006.)

Opinnäytetyöksi ei kuitenkaan riitä pelkkä tapahtuma tai tuote. Opinnäytetyössä tulee osoittaa, että tekijä osaa yhdistää ammatillisen teoreettisen tiedon ammatilliseen käytäntöön ja kehittämään niiden avulla oman alansa ammattikulttuuria. Olisi suotavaa, että toiminnallisella opinnäytetyöllä olisi toimeksiantaja. Toimeksiannetun opinnäytetyön avulla voi näyttää osaamistaan laajemmin ja luoda suhteita sekä päästä mahdollisesti kokeilemaan ja kehittämään omia taitojaan työelämän kehittämisessä. (Vilka – Airaksinen 2003, 16, 41-42.) Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Pelkosenniemen kunta/sivistysosasto.

Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä kielellistetään vähitellen omaa työkentelyä ja työprosessia opinnäytetyöraportiksi. Opinnäytetyöraportti toiminnallisesta opinnäytetyöstä on teksti, josta lukijalle selviää, mitä, miksi ja miten on tehty ja millainen työprosessi on ollut. Raportista selviää myös millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Oman opinnäytetyöprosessin, tuo-

toksen ja oppimisen arviointi tulee myös näkyä opinnäytetyöraportissa. (Vilka – Airaksinen 2003, 65.)

5.2 Kohderyhmänä Pelkosenniemeläinen nuori

Pelkosenniemi on pieni kunta, joka koostuu 13 pienestä kylästä ja sijaitsee kartalla aivan Suomineidon sydämessä, Itä-Lapissa (Pelkosenniemi 2014c). Kunnassa on Tilastokeskuksen (2014) uusimpien tietojen mukaan 966 asukasta. Lasten ja nuorten, 0–14-vuotiaiden, määrä on noin kahdeksan prosenttia asukasluvusta, kun taas 15–64-vuotiaiden määrä on 62,5 prosenttia. Näistä tilastotiedoista voi päätellä, että Pelkosenniemi on ikääntyvä kunta ja nuorten osuus kunnan asukasluvusta on pieni.

Pelkosenniemen koulu pitää sisällään alakoulun ja yläkoulun. Yläkoulussa on tällä hetkellä yhteensä 18 oppilasta. Seitsemännellä luokalla oppilaita on vain kaksi, sekä kahdeksannella, että yhdeksännellä luokalla oppilaita on kahdeksan. Pelkosenniemen yläkoulu on pieni ja näin ollen myös luokkakoot ovat hyvin pienet. Pienessä koulussa kaikki tuntevat toisensa ja pienissä luokissa saa yksilöllistä opetusta.

Pelkosenniemen kunta tarjoaa nuorille erilaisia liikunnan ja vapaa-ajan palveluita. Nuorten yhteisenä kokoontumispaikkana kirkonkylältä löytyy nuorisotilat, jossa on mahdollista pelaila erilaisia pelejä, kuunnella musiikkia, katsella televisiota ja olla kavereiden kanssa. Nuorisotilojen yhteydessä on myös kuntosali. Pelkosenniemen liikunta- ja nuorisotoimi järjestää erilaisia kerhoja kaikenikäisille lapsille ja nuorille. Tällä hetkellä nuorille on tarjolla muun muassa jalkapallokerho sekä erilaisista pallopeleistä koostuva palloilukerho. Ryhmäliikuntaa voi harrastaa myös vaikka zumban, erilaisten jumppien tai venyttely ja rentoutustuntien lomassa. Pelkosenniemen kunta järjestää myös uimakuljetuksia Kemijärven uimahallille uinnista kiinnostuneille. (Pelkosenniemi 2014d.) Pelkosenniemeltä löytyy kirjasto, josta löytää kattavan valikoiman kirjoja, lehtiä, elokuvia ja musiikkia.

Pelkosenniemen kunta tarjoaa erilaisia harrastusmahdollisuuksia nuorille kansalais- tai musiikkiopiston kautta (Pelkosenniemi 2014e). Kylä tarjoaa paljon erilaisia harrastuksia tunturi- ja vaaramaisemissa sekä puhtaan veden äärellä. Metsästys, kalastus, patikointi ja marjastus sopivat kaikenikäisille.

Pelkosenniellä on myös hiihtokeskus Pyhätunturi, jossa monet nuoret harrastavat talvella erilaisia talvilajeja, kuten hiihtoa, laskettelua ja lumilautailua. (Pelkosenniemi 2014b.)

Pelkosenniemen kunta järjestää Etsivä nuorisotyö- toimintaa. Se on tarkoitettu opastuksen ja neuvojen tarpeessa oleville 13–29 -vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille. Toiminta tarjoaa neuvoja nuorille, jotka pohtivat tulevaisuudensuunnitelmiaan, opiskelu- tai työelämään hakeutumista, itsenäistymiseen liittyviä kysymyksiä tai muita omaan elämäänsä liittyviä asioita. Etsivän nuorisotyön tavoitteena on auttaa nuoria löytämään opiskelu- ja työpaikkoja sekä auttaa heitä saavuttamaan tarvitsemansa palvelut. Toiminnan tarkoituksena on yksittäisen nuoren aito kohtaaminen ja hänen elämäntarinansa kuuleminen. Etsivä nuorisotyö etsii yhdessä nuoren kanssa vastauksia hänen kysymyksiinsä sekä tukee ja auttaa nuorta elämönhallinnassa. Etsivä nuorisotyö toimii tukena tilanteissa, joissa nuori ei itse tiedä miten toimia tai ei elämäntilanteensa vuoksi kykene yksin toimimaan arkisten asioidensa hoitamiseksi. Toiminta tehdään asiakkaan ehdoilla, nuorta ja hänen lähiverkostoaan tukien, silloin jos nuori sitä itse haluaa. (Pelkosenniemi 2014a.)

6 TERVEYTEEMAPÄIVÄ PELKOSENNIEMELLÄ

6.1 Opinnäytetyön käynnistyminen

Tapahtuman suunnittelu lähtee liikkeelle ideoinnista. Ideoita voi olla paljon ja erilaisia, koska niitä voidaan karsia pois suunnittelun edetessä. Tapahtuman tuottamista voi verrata projektin läpivientiin. Projekti on johdonmukaisesti etenevä tapahtumaketju, jonka toteutuksen myötä pyritään saavuttamaan haluttu lopputulos. Tapahtumaa varten tulee olla käyttökelpoinen idea sekä tuottaja, tekijä ja aikataulu. (Tapahtumajärjestäjän opas 2014, 7.)

Opinnäytetyön projekti lähti käyntiin keväällä 2013, jolloin oli ensimmäiset opinnäytetyöhön liittyvät luennot. Huomasimme pian, että halusimme molemmat tehdä nuorille kohdistetun toiminnallisen opinnäytetyön. Ensimmäinen idea oli järjestää teemapäivä seksuaalisuudesta. Syksyn 2013 ideaseminaariin tekemämme ideapaperi käsitteli seksuaaliterveyden edistämistä. Huomasimme kuitenkin, että myös toinen ryhmä aikoi käsitellä kyseistä aihetta. Päädyimme muuttamaan aihettamme sisällyttäen siihen kuitenkin alkupe- räisen idean toiminnallisesta nuoriin kohdistuvasta opinnäytetyöstä.

Uusi ideamme sisälsi terveysteemapäivän koostuen useista nuorten terveyden edistämisen aihealueista. Ajattelimme toteuttaa terveysteemapäivän Pelkosenniemen yläkoululla. Terveysteemapäivän pitäminen pienellä koululla tuntui hyvältä idealta, sillä usein opinnäytetyöt järjestetään isommille kouluille.

Lokakuussa olimme yhteydessä Pelkosenniemen koulun rehtoriin, terveystiedon opettajaan sekä terveydenhoitajaan. He innostuivat ideastamme ja saimme tehtyä toimeksiantosopimuksen. Päädyimme rajaamaan terveysteemapäivän vain yläkoulun oppilaille, jotta ikäryhmä ei olisi liian laaja.

Rehtorin ja kouluterveydenhoitajan kautta saimme tietoa yläkoulun oppilaiden tarpeista terveyden edistämiseen liittyen. Koulussa on esiintynyt syrjintää ja koulukiusaamista, vaikka siellä kaikki tuntevat toisensa. Väsymys ja puutteet terveellisessä ravitsemuksessa nousivat myös esiin. Nämä halusimme ottaa huomioon terveysteemapäivän suunnittelemisessa. Koulu antoi meille kuitenkin vapaat kädet aiheiden valintaan, joten päätimme lisätä yhdeksi tee-

maksi alkuperäisen aiheen sukupuolitaudit ja ehkäisy. Lopullisiksi teemoiksi valikoituivat: liikunta, ravinto ja uni, kiusaamista, ryhmähenkeä ja itsetuntoa käsittelevä minä itse -osuus sekä sukupuolitaudit ja ehkäisy. Valitsemamme aiheet nousivat myös esille kouluterveyskysely 2013 tuloksissa.

6.2 Terveysteemapäivän suunnittelu

Opetustuokioiden suunnittelu lähti käyntiin miettimällä itsenäisesti opetus-
tuokioiden sisältöä. Yhdessä pohtimisen kautta saimme kuitenkin enemmän
ja monipuolisempia ideoita päivän kulkuun. Joulukuussa 2013 järjestetyssä
suunnitelmaseminaarissa suunnitelmamme olivat vielä melko avoimia. Suun-
nitelmaseminariin meillä oli alustava toteutussuunnitelma tuntien sisällöstä.
Olimme pikkuhiljaa alkaneet tutustua aiheisiin ja hakeneet hieman teoriaa
internetistä.

Ajatuksena oli, että viettäisimme Pelkosenniellä yhden päivän. Päivä tulisi
koostumaan kolmesta puolentoista tunnin mittaisesta toiminnallisesta opetus-
tuokiosta. Ehdotimme Pelkosenniemen koululle helmikuulta 2014 yhden vii-
kon, josta he voisivat valita sopivan päivän terveysteemapäivän pitoon.

Tammikuussa 2014 kävimme Pelkosenniemen koululla tapaamassa rehtoria
ja valitsemassa luokkatilan terveysteemapäivän toteutusta varten. Sovimme
terveysteemapäivän toteutettavaksi 20.2.2014 ja allekirjoitimme toimeksian-
tosopimuksen. Tapaamisessa kävimme läpi tuntien alustavan toteutussuun-
nitelman sekä opetusmenetelmät, joita aioimme päivän aikana käyttää.

Päätimme, että aloittaisimme päivän liikunta, ravinto ja uni -teemalla, sillä
tämä aihealue olisi käsiteltävänä neutraalein. Näin ollen kynnyks keskusteluun
olisi pienempi ja pystyisimme hieman tarkkailemaan ja tutustumaan oppilai-
siin ennen vaikeampien teemojen käsittelyä. Toisella tunnilla suunnitelmana
oli käsitellä minä itse -teemaa ja kolmannella sukupuolitaudit ja ehkäisy -
teemaa.

6.2.1 Teoreettinen lähtökohta

Kirjallisten töiden tekeminen alkaa tiedonhankintaprosessista. Kunnollinen
lähdemateriaali on avain hyvään kirjalliseen työhön. Kriteerinä kunnolliselle
lähdemateriaalille on monipuolisuus ja riittävyys käsiteltävän aiheen kannalta.

Lähdettä arvioitaessa täytyy olla lähdekriittinen, eli arvioida käytettyjen lähteiden alkuperäisyyttä, luotettavuutta ja riittävyttä. (Tampereen yliopisto, 2014.)

Teorian hakeminen alkoi lähdemateriaalin haulla. Internetlähteiden lisäksi aloimme etsiä koulun kirjaston tietokannasta sopivia kirjoja lähteiksi aiheisiimme. Tutustuimme myös muihin samankaltaisiin opinnäytetöihin. Lähdemateriaalin kriittinen arviointi oli työlästä, sillä halusimme saada opinnäytetyöhön mahdollisimman ajankohtaisen ja monipuolisen tiedon. Pyrimme arviomaan lähteitä oman osaamisemme, informaatiolukutaidon luentojen sekä opinnäytetyön ohjaavan opettajan palautteen avulla. Haasteena oli löytää sopivasti tietoa jokaisesta aiheesta ja rajata tieto vain siihen, mikä olisi opinnäytetyömme kannalta oleellista. Päädyimme käyttämään niin kirjalähteitä, kuin internet- ja artikkelilähteitäkin. Hakemamme teoria oli pohjana terveysteemapäivän opetustuokioille.

6.2.2 Ensimmäisen aiheen suunnittelu

Liikunta, ravinto ja uni -teemaan suunnittelimme neljä kuvitteellista henkilöahmoa. Henkilöhahmojen kautta olisi tarkoitus käydä liikunnan, ravinnon ja unen vaikutuksia kehoon ja mieleen. Hahmoilla olisi oma teema ja tarina, sekä hyviä tai huonoja ominaisuuksia aiheista. Oppilaiden tarkoitus olisi tunnistaa tarinoiden kautta aihealue ja miettiä, mitä hyvää hahmojen elämässä on ja missä olisi parantamisen varaa. Hahmojen tarinat koottiin hakemamme teorian pohjalta, jotta osaisimme perustella opetuksemme. Hahmot kierrettäisiin läpi pienryhmissä pohtien esiinnousseita asioita. Hahmojen pohtimista helpottamaan teimme lappuja, joihin oppilaat voivat kirjoittaa kommentteja hahmoista. Lapuissa oli seuraavat kohdat: mikä aihe nousee esiin, mikä on hyvin ja onko jotain huonoa. Hahmojen kiertelyn jälkeen suunnitelmana oli käydä jokainen hahmo yksitellen läpi sekä kertoa kyseisen aiheen suosituksista ja vaikutuksista nuoren elämään.

Luonnostelimme hahmojen ulkonäön sekä tarinat puhe- ja ajatuskuplien muotoon. Keksimme hahmoille nimet, harrastuksia, paheita, tunteita, päivärytmiä, koulu- sekä ruokatottumuksia. Piirsimme lopulliset hahmot ja kuplat pahville sekä kontaktoimme ne viimeistellyn lopputuloksen saavuttamiseksi (LIITE 2). Tämän jälkeen kävimme ensimmäisen kerran läpi liikunta,

ravinto ja uni – teemaa puhekupliin avulla. Näin saimme alustavaa tietoa ajankäytöstä hahmojen läpikäymiseen. Puhe- ja ajatuskuplat osoittautuivat hyviksi opetuksen apukeinoiksi. Aikataulullisesti ajattelimme käyttää aikaa ensimmäisen aiheen pienryhmätoimintaan 20 minuuttia sekä hahmojen läpikäyntiin yhden tunnin. Ennen tunnin aloitusta huomioimme päivän, sekä itsemme esittelyyn.

6.2.3 Toisen aiheen suunnittelu

Minä itse -osuus jaettiin seuraaviin aiheisiin: ryhmähenki, kiusaaminen ja itsetunto. Suunnittelimme toiminnallisia harjoituksia jotka saisimme sisällytettyä opetustuokioon ja joihin teoriaosuus kytkeytyisi. Minä itse –teemaan käytäisimme aikaa yksi ja puoli tuntia, jakaen sen tasaisesti eri aiheiden käsitteilyyn.

Ryhmähenki-osuus aloitetaan puhumalla ryhmähengestä, mitä se on ja mihin se vaikuttaa. Teoriaosuuden jälkeen olisi ryhmähenkeä tukeva harjoitus. Löysimme Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilta paperitorni-harjoituksen, joka sopi hyvin opetustuokion sisältöön. Harjoituksessa oppilaat jaetaan kolmen hengen pienryhmiin. Ryhmille annetaan yhteensä 15 kappaletta A4-paperiarkkia, joista heidän täytyisi muodostaa mahdollisimman korkea torni annetussa ajassa. Harjoituksen tavoitteena on kasvattaa ryhmähenkeä ja tukea ryhmän yhdessä toimimista parhaan mahdollisen lopputuloksen saavuttamiseksi. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012, 18.) Korkeimman tornin tehnyt ryhmä palkitaan.

Harjoituksen jälkeen tarkoituksena on käydä läpi ryhmän toimintaa oppilaiden näkökulmasta sekä teoriaa ryhmässä toimimisesta. Ryhmähenkiosuuden alkukeskusteluun varasimme viisi minuuttia, ryhmiin jakoon, harjoituksen ohjaukseen ja paperitornien kasaukseen 15 minuuttia ja harjoituksen läpikäymiseen ja teoriaosuuden loppuun käsittelyyn kymmenen minuuttia.

Kiusaamis-aiheeseen liittyvää teoriaa rajasimme niin, että kerromme oppilaille kiusaamisen eri muotoja ja sen lyhyt- sekä pitkäaikaisvaikutuksia. Etsimme internetistä eri lähteistä videota, joka käsittelisi kiusaamista nuoren näkökulmasta ja jolla voisimme herätellä aiheeseen. Löysimme sopivan videon YouTube-palvelusta, jossa yläkouluikäinen tyttö kertoo tuntemuksiaan kiusaami-

sesta ja syrjimisestä. Video on Nuorten akatemian tekemä ja videon kuvauksessa oli lupa videon käyttöön opetustilanteissa. (YouTube 2012b.) Videon jälkeen oppilaat kertoisivat ajatuksia videosta.

Jatkaisimme aihetta keskustelemalla kiusaamisesta ja sen eri muodoista. Kiusaamista käsiteltäessä toivoimme oppilaiden huomaavan, mitä seurauksia kiusaamisella voi olla. Tähän keksimme avuksi harjoituksen, jossa jokaiselle oppilaalle jaetaan paperiarkki, jolle he saavat tehdä mitä vain pienen hetken ajan. Tämän jälkeen pyydämme oppilaita laittamaan paperin alkuperäiseen kuntoon. Aikataulutus suunniteltiin niin, että alkuheräte kestää neljä minuuttia ja sen läpikäyminen ja teoriaosuus kiusaamisen muodoista kymmenen minuuttia. Toiseen paperiharjoitukseen varattiin viisi minuuttia ja loppuaika käytetään kiusaamisen seurauksista puhumiseen.

Suunnitelmana oli kertoa oppilaille itsetunnosta ja sen vaikutuksesta ihmiseen sekä tekijöistä, jotka vaikuttavat itsetuntoon positiivisesti tai negatiivisesti. Aloitamme aiheen kertomalla, mitä on hyvä ja huono itsetunto. Tämän jälkeen suunnittelimme jakavamme muistilappuja oppilaille, joihin he saisivat kirjoittaa asioita, jotka heidän mielestään vaikuttavat itsetuntoon. Muistilaput käydään läpi yhdessä keskustellen itsetuntoon vaikuttavista asioista oppilaiden ajatusten kautta.

Halusimme myös kohottaa oppilaiden itsetuntoa toiminnallisen harjoituksen avulla. Harjoituksessa oppilaille jaetaan sydänpahvit, jotka laitetaan jokaisen oppilaan selkään kiinni. Tarkoituksena on, että oppilaat käyvät kirjoittamassa jokaiseen sydämeen yhden mukavan asian kyseisestä henkilöstä. Itsetuntoaiheen aikataulutus suunniteltiin niin, että käsittelemme teoriaa kymmenen minuuttia, Muistilappu -harjoitukseen ja sen läpikäymiseen kului kymmenen minuuttia ja sydänharjoitukseen kymmenen minuuttia.

Päädyimme minä itse –teeman esitysjärjestykseen aiheiden käsittelyn ja toiminnallisten harjoitusten perusteella. Emme halunneet aloittaa kiusaamisella, sillä se voi olla arka aihe oppilaille. Halusimme kuitenkin lopettaa opetuksen mukavasti, johon itsetunnon sydänharjoitus sopisi hyvin. Näin päädyimme aloittamaan ryhmähengellä, sitten käsittelemme kiusaamista ja viimeisenä itsetuntoa.

Tarkoituksena oli luoda minä itse -teemasta informatiivinen opetustuokio ilman luennoimista ja herättää keskustelua. Suunnittelimme juontokortteja, joihin kokosimme avainsanoja minä itse -teeman teorian sekä opetustuokion käsikirjoituksen. Halusimme välttää luokan edessä seisomisen, joten suunnitelmana oli asettaa tuolit ympyrän muotoon, jossa itse istuisimme mukana. Näin pääsemme lähemmäksi oppilaita ja tunnelma on rennompaa sekä tiiviimpiä. Saatuaamme käsikirjoituksen ja juontokortit valmiiksi, harjoittelimme aiheet läpi juontokorttien avulla useaan kertaan. Kokeilimme myös paperitorniharjoitusta sekä teimme itsetunto-osuudessa tarvittavat pahvisydämet valmiiksi ennen terveysteemapäivää.

6.2.4 Kolmannen aiheen suunnittelu

Terveysteemapäivän viimeisen opetustuokion aiheena on sukupuolitaudit ja ehkäisy. Löysimme YouTube - palvelusta Biisonimafian lyhyen videon klamydiaan liittyen, jonka päätimme näyttää oppilaille opetustuokion alussa (YouTube 2012a). Videon jälkeen käsittelemme aihetta tietokilpailun avulla, joka koostuu kysymyksistä liittyen sukupuolitauteihin ja ehkäisyyn. Jaamme oppilaat pienryhmiin ja annamme heille vastausvaihtoehtolaput. Tietokilpailun kysymykset näytetään oppilaille diaesityksen avulla ja jokaisen kysymyksen avulla käymme läpi teoriaa kyseessä olevasta aiheesta. Tietokilpailussa parhaiten menestynyt ryhmä palkitaan.

Tietokilpailun jälkeen halusimme puhua vielä kondomin käytöstä. Kondomin oikeaoppisesta käytöstä löysimme YouTube:sta Väestöliiton Kondomikioskin videon. (YouTube 2013.) Suunnitelmana on näyttää video, jonka jälkeen oppilaat saavat itse harjoitella kondomin käyttöä kurkkujen avulla.

Saimme RFSU:lta lahjoituksena kondomeja, joita ajattelimme käyttää viimeiseen harjoitukseen. Diaesityksen valmistuttua harjoittelimme esitystä useaan kertaan ja otimme aikaa, jotta tietäisimme kuinka paljon sitä tarvitsee varata. Viimeisen opetustuokion aikataulusta täytyi huomioida päivän palautteen antaminen. Palautteen antamiseen ja mahdollisiin kysymyksiin varasimme aikaa kymmenen minuuttia, kahteen videoon yhteensä kymmenen minuuttia, tietokilpailuun yksi tunti ja kondomin käytön harjoitteluun kymmenen minuuttia.

6.2.5 Terveysteemapäivän lähestyminen

Harjoiteltuamme esityksiä ja niiden ollessa lopullisessa muodossaan, kutsuimme muutaman ystävän harjoitusyleisöksi. Pyysimme heitä antamaan rehellistä palautetta terveysteemapäivän kulusta. Saimme ystäviltämme hyviä vinkkejä ja palautteen avulla huomasimme, että päivän suunnitelmat ovat lähes valmiit sekä aikataulullisesti pitävät. Harjoittelu ystäviemme edessä lisäsi omaa varmuuttamme esittämiseen ja teoretiedon hallintaan.

Teimme myös varasuunnitelmia, jos aikaa jäisi yli suunnitellun ohjelman. Ensimmäiseen aihealueeseen suunnittelimme päähieronnan, joka toimisi rentouttavana ja aivoja stimuloivana harjoituksena. Toiseen ja kolmanteen aihealueeseen keksimme varalta asennejanan, jonka ohjeet löytyivät Turvataitoja nuorelle internetjulkaisusta (Aaltonen 2012, 77).

Ennen terveysteemapäivää olimme sähköpostitse yhteydessä Pelkosenniemen koulun rehtoriin tarkempien aikataulutusten selvittämiseksi ruoka- ja välituntien osalta. Rehtori kertoi, että yläkoululaisilla alkaa koulu teemapäivänä kello kymmenen ja päättyy kello 15.00. Alkuperäisen suunnitelman mukaan meillä oli käytössämme kaikki yläkoulun oppilaat koko koulupäivän ajan. Tässä vaiheessa kävi ilmi, että oppilailla olisi normaalisti viisi 45 minuutin mittaista oppituntia ja ruokatauko olisi kello 10.45–11.15. Muutimme tunti-suunnitelmaa jonkin verran, mutta saimme tauottaa opetuksen itse ruokatauon pysyessä paikallaan (LIITE 1).

Päätimme, että pitäisimme välitunnit sopivin väliajoin, noin 45 minuutin välein. Uudessa aikataulussa aikaa on 45 minuuttia vähemmän kuin olimme suunnitelleet. Päätimme jättää kondomin käytön harjoittelemisen pois. Koulun rehtori oli myös sitä mieltä, että harjoittelu ei välttämättä ole soveliasta ilman vanhempien lupaa. Päätimme hieman tiivistää minä itse -osuutta. Olimme jo saaneet kondomit RFSU:lta, joten päätimme jakaa jokaiselle oppilaalle yhden kondomin mahdollista käyttöä tai tutustumista varten.

Ennen terveysteemapäivää hankimme kilpailuihin palkinnot sekä makeisia annettavaksi oppilaille kiitokseksi yhteisestä päivästä. Terveysteemapäivän päätteeksi kerättävää palautetta varten suunnittelimme palautelomakkeen (LIITE 3), jonka oppilaat täyttävät ennen kotiin pääsyä.

6.3 Terveysteemapäivän toteutuminen

Saavuimme koululle ajoissa, jotta ehdimme järjestellä luokkaa sopivaksi ensimmäiseen aiheeseen. Tapasimme rehtorin ja keskustelimme hänen kanssaan päivän kulusta. Oppilaita saapui luokkaan yhteensä 16. Esittelimme ensin itsemme ja kerroimme lyhyesti päivän kulusta ja aikatauluista. Halusimme tutustua hieman oppilaisiin, joten pyysimme heitä kertomaan oman nimensä, millä luokalla he ovat ja jonkin asian josta he pitävät. Kerroimme myös itse asian josta pidämme, jotta oppilailta olisi helpompi jatkaa. Alkuun oppilaat vaikuttivat ujoilta, mutta meitä itseämmekin jännitti hetkellisesti. Onneksi jännitys laantui ja pääsimme pian vauhtiin.

Aloitimme liikunta, ravinto ja uni – teeman jakamalla oppilaat neljään ryhmään. Jaoin jokaiselle ryhmälle yhden lapun kutakin hahmoa kohden hahmojen arviointia varten. Ryhmien pohtiessa hahmoja kiersimme luokassa auttaen oppilaita ja samalla tarkkailimme ryhmien toimimista. Hahmojen kiertelyn jälkeen aloitimme hahmojen purkua uniaiheen käsittelyllä. Oppilaat olivat saaneet hyvin kerättyä huomioita hahmosta ja osasivat myös tunnistaa pääteemaksi unen. Kerroimme heille unesta, sen vaikutuksesta elimistöön sekä kuinka paljon nuori tarvitsee unta suositusten mukaisesti. Painotimme riittävän unen tärkeyttä nuoren elämässä sekä nuoren kasvussa ja kehityksessä. Uni aiheen läpikäytyämme olikin sopivasti ruokatauon aika.

Tauolta palattuamme jatkoimme teeman käsittelyä siirtyen liikunta-aiheeseen. Liikunta-aiheessa käsitelimme nuorten liikuntasuosituksia ja liikunnan vaikutusta elimistöön, mieleen ja jaksamiseen. Liikunta-aiheesta siirryimme ravinto-hahmon käsittelyyn. Ravinto-aiheesta kerroimme uudet ravintosuositukset ruokapyramidin ja lautasmallin avulla. Kerroimme myös säännöllisestä ja terveellisestä ruokavalion tärkeydestä. Viimeinen hahmo osoitautui hieman hankalammaksi oppilaille. Sen aiheena oli ”terve koululainen”, jolla tarinan kaikki kuplat olivat terveellisen elämäntavan mukaiset. Hahmo toimikin opetustuokion kokoavana lopetuksena, jonka avulla pystyimme käymään teeman tärkeimmät asiat tiivistetysti läpi kertauksena. Viimeisen hahmon läpikäynnin jälkeen aikaa olikin kulunut juuri sopivasti seuraavaa taukoa varten.

Käydessämme hahmoja läpi pyrimme ottamaan oppilaita mahdollisimman hyvin huomioon. Esitimme kysymyksiä, joiden avulla he pääsivät osallistumaan keskusteluun helpommin. Tavoitteenamme oli, että oppilaat ovat aktiivisesti mukana opetustuokiossa. Oppilaat vastasivat esitettyihin kysymyksiin aluksi hieman vaisusti, mutta loppua kohden innostuivat ja kertoivat hyviä näkemyksiä aiheista sekä hahmoista.

Seuraavaa tuntia varten järjestimme luokkahuoneeseen tuolit ympyrän malliin. Aloitimme puhumalla ryhmähengestä, jossa meillä oli apuna juontokortit. Pyrimme ottamaan oppilaita mukaan keskusteluun esittämällä heille kysymyksiä ja jakamalla puheenvuoroja. Aiheesta keskusteltuaamme oppilaat jaettiin viiteen pienryhmään paperitorni-harjoitusta varten. Annoimme oppilaille ohjeet harjoitusta varten ja seuraavat kymmenen minuuttia he keskittyivät tornien rakentamiseen ryhmissä. Harjoituksen tuloksena oli viisi erilaista tornia. Palkitsimme voittajaryhmän ja jatkoimme keskustelua ryhmässä toimimisesta. Kysyimme oppilailta muun muassa seuraavia kysymyksiä;

- Miten ryhmä toimi?
- Oliko ryhmässä toimimisesta hyötyä?
- Olisiko yksin keksinyt tarpeeksi hyvää ideaa?
- Tuliko joukkueelle yhteenkuuluvuuden tunne?

Ryhmähenki-osuuden jälkeen siirryimme käsittelemään kiusaamista, jonka aloitimme herätevideolla. Videon jälkeen oppilaat kertoivat, mitä ajatuksia video heissä herätti. Tässä vaiheessa oppilailla ei tuntunut olevan kovin paljon sanottavaa ja vastauksia joutuikin hieman kaivelemaan heiltä. Videon kautta siirryimme puhumaan kiusaamisen eri muodoista. Kysyimme oppilailta mitä eri muotoja he tietävät. Oppilaat osasivat vastata kysymykseen hyvin kertoen useista eri kiusaamisen muodoista. Huomion arvoista oli, että osa oppilaista ei pitänyt syrjimisestä ja porukasta pois jättämisestä kiusaamisena.

Halusimme vielä havainnollistaa oppilaille kiusaamisen tuottamia seurauksia paperiarkilla tehtävän harjoituksen avulla. Osa oppilaista rytisti ja repi paperia, kun taas osa taitteli paperia eri muotoihin. Pyydettyämme heitä laittamaan paperin takaisin alkuperäiseen kuntoon, kysyimme heiltä miten tämä

harjoitus liittyy kiusaamiseen. Oppilaat osasivat yhdistää harjoituksen niin, että ihminen ei ole kiusaamisen jälkeen koskaan sama, kuten ei paperikaan. Lopuksi kysyimme oppilailta mitä lyhyt- ja pitkäaikaisvaikutuksia he tietävät kiusaamisella olevan. Oppilaat osasivat vastata kysymykseen hyvin, mutta täydensimme vastauksia vielä hieman teorian kautta. Kiusaamisen käsittelyn jälkeen oli vuorossa välitunti.

Välitunnin jälkeen minä itse –teemasta oli jäljellä itsetunto-osuus. Aloitimme kertomalla teoriaa itsetunnosta ja sen vaikutuksesta ihmiseen. Jaoimme oppilaille muistilappuja ja ohjeistimme heitä kirjoittamaan asioita, jotka vaikuttavat itsetuntoon. Laitoimme seinälle otsikot positiivinen ja negatiivinen ja pyysimme oppilaita laittamaan valmiit laput oikeisiin kohtiin. Lappujen avulla kävimme läpi asioita, jotka vaikuttavat itsetuntoon. Itsetunto-aiheen päätimme jakamalla oppilaille pahvisydämet, joihin he saivat kirjoittaa toisistaan kivoja asioita. Oppilaat innostuivat tehtävästä ja kirjoittivat aktiivisina itsetuntoa kohottavia asioita. Tästä siirryimme sopivasti tauolle, jossa oppilaat saivat tutkia omia sydämiään.

Oppilaiden palattua luokkaan, kerroimme heille viimeisen oppitunnin aiheen olevan sukupuolitaudit ja ehkäisy. Näytimme heille herätevideon, joka huvitti monia oppilaita. Tarkoitus olikin aloittaa tärkeä aihe hieman kevyemmällä tavalla. Videon jälkeen oppilaat saivat itse jakautua neljään ryhmään ja heidän tuli keksiä omille ryhmillensä nimet. Jaoimme ryhmille paperit vastauksia varten ja kerroimme kuinka tietokilpailu etenee. Kävimme tietokilpailun läpi ja huomasimme, että osa aiheista oli jo tuttuja, mutta hankalampiakin kysymyksiä löytyi. Tietokilpailun jälkeen näytimme toisen videon kondomin oikeaoppisesta asettamisesta. Videon jälkeen jaoimme voittajajoukkueelle palkinnot, sekä jokaiselle oppilaalle kondomin.

Tunnin päätteeksi kiitimme oppilaita osallistumisesta terveysteemapäivään ja heidän reippaasta asenteesta päivän aikana. Jaoimme heille vielä palaute-lomakkeet, jotka pyysimme täyttämään päivän arvioimiseksi. Palaute-lomakkeet täytettyään oppilaat saivat hakea makeisia kiitokseksi ja lähteä kotiin.

6.4 Terveysteemapäivän arviointi

Terveysteemapäivä Pelkosenniemen yläkoululla oli onnistunut kokonaisuus. Sisältö oli hyvä ja ohjattavalle ryhmälle sopiva. Tekniikka ei tuottanut ongelmia, sillä saimme kaiken tarpeellisen toimimaan. Opetusmenetelmät osoittautuivat hyödyllisiksi ja mielekkäiksi oppilaille. Toiminnalliset harjoitukset lisäsivät oppilaiden mielenkiintoa aiheisiin ja pitivät heidät virkeinä päivän ajan. Harjoitusten seuraaminen oli mielestämme mukavaa ja niiden kautta tutustuimme paremmin oppilaisiin.

Terveysteemapäivän toteutus pysyi aikataulussa. Olimme tehneet varasuunnitelmia, mikäli aikatauluun tulisi muutoksia. Varasuunnitelmia ei kuitenkaan tarvittu. Opetustuokioiden tauotus toimi hyvin ja ne sopivat hyvin opetukseen ja oppilaiden tarpeeseen. Oppilaat alkoivat olla hieman levottomia juuri ennen taukoja, mutta tauon jälkeen keskittyminen oli parempaa. Taukojen aikana pohdimme edellisen tunnin kulkua ja valmistauduimme seuraavaan.

Terveysteemapäivän aikana huomasimme oman ammattitaitomme kehittyneen. Teoriatieto oli hallussa eikä ylimääräisiä muistiinpanoja tarvittu. Opetimme asiat omin sanoin ja otimme kontaktia oppilaisiin. Opetustuokioiden pitoon tekemämme apuvälineet osoittautuivat hyväksi. Näitä apuvälineitä olivat liikunta, ravinto ja uni -teeman puhe- ja ajatuskuplat, minä itse -osuuden juontokortit ja viimeisen teeman tietokilpailun diaesitys. Teoriatiedon hakemisen, kirjoittamisen ja tuntien suunnittelun sekä harjoittelemisen kautta opimme teoriatiedon kauttaaltaan ja aiheista puhuminen tuntui helpolta.

Terveysteemapäivän opetustuokioiden pitäminen oli luontevaa. Ennen päivän järjestämistä jännitimme opetustilannetta, mutta jännitys laantui pian esitelyjen jälkeen. Oppilaille puhuminen ja heidän kanssaan keskusteleminen oli helppoa ja mielekästä. Huomasimme, että ohjaamistilanne ei ollut hankala, vaan pystyimme olemaan omina itsenämme ja rentoutumaan opetustilanteessa ammatillisuutta unohtamatta. Useat yhteiset harjoittelukerrat toivat varmuutta opetukseen. Luottamus toisiimme kasvoi projektin aikana, joten toisen läsnäolo opetustuokioissa toi turvaa. Tiesimme, että tarpeen vaatiessa toiselta saisi tukea ja hän jatkaisi opetusta. Kyseistä tilannetta ei kuitenkaan tullut, vaan opetus sujui ongelmitta.

Ennen terveysteemapäivää mietimme olisivatko oppilaat kiinnostuneita tämän tyylisestä päivästä. Oppilaiden kiinnostuksen aiheita kohtaan huomasin heidän aktiivisuudestaan ja keskittymisestään. Työskentely oppilaiden kanssa oli helppoa ja he osallistuivat keskusteluihin ja toiminnallisiin harjoituksiin.

6.5 Terveysteemapäivän palautteet

Terveysteemapäivän päätteeksi pyysimme oppilailta palautetta päivästä ja sen sisällöstä. Ensimmäisessä neljässä kysymyksessä pyysimme oppilaita laittamaan rastin janalle kuvaamaan heidän tunteitaan teemapäivästä. Kysyimme, millainen päivä heidän mielestään oli, oliko se opettavainen sekä millaisina he pitivät toiminnallisia harjoituksia ja opetustyyliä. Kahdessa avoimessa kysymyksessä kysyttiin, mikä heidän mielestään päivässä oli hyvää ja mikä huonoa sekä haluaisivatko he lisätietoa jostakin aiheesta.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyimme, millainen päivä heidän mielestään oli. Vastausjana asettui vaihtoehtojen ”tosi tylsä” ja ”mukava” välille. Oppilaiden vastaukset asettuivat janalle reilusti mukavan puolelle, ainoastaan yksi vastaus oli lähellä ”tosi tylsä” vaihtoehtoa. Neljässä palautteessa rasti oli janan parhaimmassa päässä. Oppilaiden vastaukset olivat pääosin positiivisia ja vastaukset kertovat päivän onnistuneen hyvin.

Toisessa kysymyksessä kysyimme päivän opettavaisuudesta. Vastausjana asettui vaihtoehtojen ”ei ollenkaan” ja ”paljon uutta” välille. Vastaukset asettuivat suurimmaksi osaksi janan paremmalle puolelle. Mukaan mahtui myös pari erittäin hyvää vastausta ja pari hieman janan huonommalla puolella olevaa vastausta. Nämä vastaukset kertovat, että jokainen oppilas sai itselleen jotain uutta tietoa, sillä kukaan ei vastannut lähelle ”ei ollenkaan” vaihtoehtoa. Terveysteemapäivän tavoitteena oli tuoda oppilaille ajankohtaista tietoa aiheista niin, että se tukee heidän hyvää oloaan. Oppilaiden vastausten perusteella arvioimme onnistuneemme tavoitteessa. Vastaukset kertovat myös, että oppilaille on puhuttu aiheista aikaisemmin. Päivä oli kuitenkin opettavainen, eikä kaikki tieto ollut ennestään tuttua.

Kolmanneksi kysyimme toiminnallisten harjoitusten mielekkyyttä. Vastausjana asettui vaihtoehtojen ”ei ollenkaan” ja ”todella kivoja” välille. Oppilaiden palautteet olivat jälleen positiivisia, sillä useimmat vastaukset olivat janan

paremmalla puolella. Jälleen löytyi kuitenkin muutama hieman janan huonommalle puolelle jäänyt vastaus. Palautteen perusteella voimme olla tyytyväisiä suunnittelemiimme toiminnallisiin harjoituksiin. Toivoimme kuitenkin, että useampi oppilas olisi arvioinut toiminnalliset harjoitukset lähemmäs ”todella kivoja” vaihtoehtoa.

Neljännessä kysymyksessä kysyimme millainen päivän opetustyyli oppilaiden mielestä oli. Vastausjana asetui vaihtoehtojen ”huono” ja ”hyvä” välille. Vastauksista kaikki olivat vähintään janan keskellä, useimmat janan paremmalla puolen. Vastauksista suurin osa oli lähellä janan parhainta päätä, kolme janan parhaimmassa päässä. Vastausten perusteella olemme onnistuneet teemapäivän opetustyylien valinnoissa ja oppilaat kokivat ne mielekkäinä. Yksi tavoitteemme oli erilaisen ja mielenkiintoisen oppimiskokemuksen luominen, johon näiden vastausten perusteella pääsimme.

Viidennessä kysymyksessä kysyimme oppilailta mikä päivässä oli heidän mielestään hyvää ja mikä huonoa. Oppilaat vastasivat kysymykseen seuraavia asioita:

”Ei huonoa. Hyvää koska ei äikkää.”

”Oli kiva tehdä ryhmissä, huonoa en tiedä.”

”Opetusjärjestys oli hyvä, asiat tuli selväksi.”

”Kaikki oli hyvää.”

”Huonoa liika istuminen ja yleinen tylsyys. Kiva oli se sydänjuttu.”

”Suurimmaksi osaksi kivaa, välissä tylsää.”

”Ryhmähenki ainaki kasvoi minun mielestä ja uutta tietoa.”

”Hyvä ryhmähenkiosuus!”

”Ne ryhmätyöt.”

”Hyvää oli hahmojen profilointi, huonoa ei juuri ollut.”

Palautteet olivat hyviä ja niitä oli mukava lukea. Huomasimme iloksemme, että yhdessä vastauksessa korostettiin ryhmähengen kasvamista, sillä koimme sen yhdeksi teemapäivän tärkeimmiksi aiheiksi. Palaute oli positiivista ja siitä näkee, että suurimmaksi osaksi oppilaat pitivät päivästä.

Viimeisenä kysyimme avoimen kysymyksen: haluaisivatko oppilaat jotain lisätietoa aiheista? Kukaan oppilaista ei halunnut lisätietoa, joten arvioimme onnistuneemme opetuksen sisällössä ja laajuudessa. Tämäkin vastaus tukee opinnäytetyömme tavoitteiden onnistumista, koska oppilaat kokivat saaneensa tarpeeksi tietoa aiheista.

7 POHDINTA

7.1 Eettisten näkökulmien pohdinta

Terveydenhuollossa törmätään usein eettisiin kysymyksiin. Eettiset kysymykset ovat ajattomia, vaikkakin eri ajanjaksoilla on omat erityispiirteensä. Eettisten pohdintojen peruskysymys pysyy kuitenkin ajanjaksosta riippumatta samana; millä tavalla toimimalla voidaan edistää terveystalvelujen käyttäjän hyvää. Hoitohenkilöstö on terveydenhuollossa suurin toimiva ammattiryhmä, joten on tärkeää, millaiset eettiset arvot ohjaavat hoitajan toimintaa. (Leino-Kilpi – Välimäki 2010, 3.)

Opinnäytetyön teoriaa haettaessa, tulee muistaa lähdekriittisyys. Lähteitä valittaessa tulee pohtia, mikä on luotettavaa ja ajantasaista tietoa. Tunnetun asiantuntijan julkaisu on yleensä varmin valinta hyväksi lähteeksi. Hyvä lähde on myös ajankohtainen, joten aina tulisi valita tuorein lähde ajankohtaisuuden varmistamiseksi. (Vilka – Airaksinen 2004, 72–73.) Pyrimme olemaan opinnäytetyötä tehdessämme lähdekriittisiä. Tavoitteena oli löytää luotettavaa, monipuolista ja ajankohtaista tietoa varmistaksemme, että opinnäytetyömme on pätevä ja tiedot ovat paikkansa pitäviä.

Hoitajan täytyy toimia niin, että toiminta on eettisesti kestävä. Toiminnan täytyy perustua ajantasaiseen ja tutkittuun tietoon, mikä onkin eettisen toiminnan perusta. Eettiseen työskentelyyn kuuluu myös oman työskentelyn eettisyyden pohdinta. (Kyngäs ym. 2007, 154.) Eettiseen pohdintaan kuuluu hyvien ja oikeiden, sekä pahojen ja väärin tapojen arvioimista. Suuri osa terveydenhuollossa tapahtuvista päätöksistä tehdään maailmanlaajuisesti sekä eettisesti, että yhdenmukaisesti. Kun pohditaan ohjauksen eettisiä kysymyksiä, voi miettiä esimerkiksi millainen ohjaus on moraalisesti oikein ja millainen moraalisesti arveluttavaa. (Vänskä ym. 2011, 10–11.)

Ennen terveysteemapäivää pohdimme mielipiteitämme opinnäytetyössä käsiteltävistä aiheista. Keskustelimme omista moraalikäsitteistämme ja vertasimme niitä tutkittuun tietoon ja käyttämiimme lähteisiin. Omista mielipiteistämme huolimatta meidän tuli käyttää ohjauksessa tutkittua ja näyttöön perustuvaa teoretietoa.

Kommunikaatio nuorten kanssa vaatii ammattilaiselta erityisosaamista. Nuori ilmaisee itseään kehitystasoaan vastaavalla tavalla ja hän usein pohtii sekä testaa omia arvojaan. Ystävillä on suuri merkitys nuoren ajatuksiin ja hän usein kyseenalaistaa aikuisten näkemykset. Nuori alkaa jo ymmärtää asioiden merkitykset ja pystyy tekemään päätöksiä sekä ottamaan vastuuta. Hoitotyöntekijä voi tulla tilanteeseen, jossa nuori on eri mieltä hänen kanssaan, eikä nuori ala noudattamaan annettuja ohjeita. Nuoren arvoperustan muodostumiselle on kuitenkin tärkeää, että hän kokee voivansa kyseenalaistaa sitä. Nuoren ohjaaminen on kuitenkin tapahduttava ammatillisen käsityksen mukaan, sekä samalla vahvistaen nuoren omien terveystieteiden muodostumista. (Leino-Kilpi – Välimäki 2010, 224–226.)

Ennen terveysteemapäivää mietimme tilannetta, jossa nuoren näkemys eroaisi omista näkemyksistämme tai tutkitusta tiedosta. Tällaisessa tilanteessa meidän tulisi osata toimia eettisesti oikein. Meidän täytyi muistaa, että jokaisella on oikeus omaan mielipiteeseensä, emmekä saa syyllistää heitä sen vuoksi. Voimme tarjota heille vaihtoehtoisia näkemyksiä antamatta kuitenkaan suoria vastauksia heidän ongelmiinsa tai tehdä päätöksiä heidän puolestaan. Ohjaustilanteessa meidän oli myös muistettava, että vaikka ohjaamme nuoria omina itsenämme, olemme myös ammattilaisen asemassa. Ammattimaisuuden kautta nuorten kunnioitus ja luottamus meitä kohtaan kasvaa ja he pystyvät arvostamaan meidän antamaa tietoa ja ohjausta.

7.2 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Opinnäytetyöprosessi on kestänyt vuoden verran. Matka on ollut pitkä ja suunnitelmiin on tullut muutoksia useaan otteeseen. Opinnäytetyön alkufossa opinnäytetyö tuntui vielä kaukaiselta asialta ja siihen oli vaikea orientoitua. Idean synnyttyä innostuksemme opinnäytetyötä kohtaan kasvoi. Opinnäytetyöprosessi koostui kohdallamme seuraavista vaiheista: idean syntyminen, terveysteemapäivän suunnittelu ja teorian haku, päivän harjoittelemineen, järjestäminen ja opinnäytetyön raportin kirjoittaminen. Aikaa vievin osuus oli terveysteemapäivän suunnittelu ja harjoittelemineen. Suunnittelimme päivän opetustunnit tarkkaan ja harkiten, puntaroimme erilaisia vaihtoehtoja, joista valitsimme parhaat. Käytimme harjoitteluun paljon aikaa, jotta olisimme valmiita terveysteemapäivän järjestämiseen.

Haastavimpia asioita opinnäytetyön prosessissa oli teorian tiedon hakeminen ja raportin kirjoittaminen. Ennen terveysteemapäivän järjestämistä olimme hakeneet paljon teoriaa aiheisiin liittyen, jotta meillä olisi riittävästi tietoa oppilaiden opettamiseen. Käytimme paljon aikaa itsenäiseen tiedonhakuun ja teorian kirjoittamiseen sekä yksin, että yhdessä. Aloittaessamme opinnäytetyöraportin kirjoittamista, ohjaava opettaja antoi meille palautetta opinnäytetyön etenemisestä. Huomasimme, että kaikkea hakemaamme teoriaa ei voinut raporttiin sisällyttää. Tässä vaiheessa olimme turhautuneita, sillä tuntui, että olimme tehneet paljon turhaa työtä. Onneksi ohjaava opettajamme jaksoi kannustaa meitä jatkamaan. Hänen mielestään emme olleet tehneet turhaa työtä, jonka itsekin huomaamme nyt opinnäytetyön loppumetreillä. Raportin kirjoittamisen aikana täydensimme aikaisempaa teoriaosuutta ja lisäsimme tarvittavaa tietoa raporttiin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää terveysteemapäivä Pelkosenniemen yläkoululla. Tarkoituksena oli saada koottua kolme tiivistä ja mielenkiintoista opetustuokiota, joissa oppilaat ovat itse mukana oppimiskokemuksessa. Opinnäytetyön tarkoitus pysyi koko opinnäytetyöprosessin ajan samana ja saimme toteutettua sen tarkoituksenmukaisesti.

Tavoitteena opinnäytetyöllämme oli tuoda ajankohtaista terveystietoa Pelkosenniemen yläkoulun oppilaille. Halusimme, että terveysteemapäivä olisi oppilaille erilainen ja mielenkiintoinen oppimiskokemus. Tärkein tavoitteemme oli, että oppilaat hyötyvät päivän sisällöstä ja pystyvät omaksumaan teorian tiedon niin, että se tukee heidän omaa hyvää oloaan. Pääsimme opinnäytetyön tavoitteisiimme hyvin. Oppilaiden palautteen perusteella voimme päätellä, että päivä oli oppilaille erilainen ja mielenkiintoinen. He saivat terveysteemapäivän aikana uutta ja ajankohtaista tietoa ja toivomme heidän pystyvän hyödyntämään sitä elämässään.

Meillä oli myös oma henkilökohtainen tavoite opinnäytetyölle. Tavoitteena me oli tukea omaa ammatillista kasvuamme terveydenhoitajina ja oppia kohtaamaan nuoria heidän omassa ympäristössään. Laajan teorian tiedon hankinnan kautta tietomme opinnäytetyössä käsiteltävistä aiheista on lisääntynyt ja tätä kautta kasvattanut ammatillista tietotaitoamme. Nuorten kohtaaminen oli meille uutta, mutta kohtasimme nuoret luontevasti ja ammattitaitoisesti. Tule-

vassa terveydenhoitajan ammatissa tulemme työskentelemään mahdollisesti nuorten kanssa, joten taito kohdata heidät on erittäin tärkeä.

Haasteena opinnäytetyössämme oli saada tehtyä terveysteemapäivän opetustuokioista aidosti kiinnostavia. Keksimme tuokioihin erilaisia oppimistehtäviä ja toiminnallisia harjoituksia teeman aiheisiin liittyen, jotka olivat samalla hauskoja ja mielenkiintoisia. Yksi isoimmista haasteistamme oli terveysteemapäivän aikataulujen suunnittelu niin, että opetustuokiot kestävät juuri suunnitellun ajan.

Opinnäytetyöprosessin aikana tulimme siihen tulokseen, että terveysteemapäivä oli oppilaille hyödyllinen. Toiminnallisia harjoituksia sisältänyt päivä tarjosi mielekkään oppimismuodon, sekä vaihtelua normaalille tuntityöskentelylle. Näitä johtopäätöksiä tuki myös saamamme palaute oppilailta. Monipuolisten oppimistilanteiden tarjoaminen tuo oppilaille mielekkyyttä uuden oppimiseen ja tätä kautta myös aiheiden sisäistämiseen.

Huomasimme opinnäyteprosessin jälkeen, että terveydenhoitajan koulutuksen tulisi sisältää enemmän teoretietoa esimerkiksi terveellisistä elämäntavoista. Terveydenhoitajan hallitessa teoretiedon ohjaus on luontevaa ja luotettavaa. Terveydenhoitaja kohtaa työssään paljon ohjaustilanteita, joten erilaisten ohjauskeinojen tunteminen ja hyödyntäminen tuo ohjaukseen sekä oppimiseen vaihtelevuutta. Toiminnallisten harjoitusten opetusta on hyvä sisällyttää terveydenhoitajan koulutukseen.

Opinnäytetyöprosessin aikana huomasimme, että ohjattavaan ryhmään tutustuminen ennen terveysteemapäivää olisi antanut mahdollisuuden kohdistaa aiheiden sisältö juuri heille sopivaksi. Ennen teemapäivän suunnittelua oppilaille olisi voinut teettää pienimuotoisen kyselyn, jonka avulla olisi selvitetty, mitkä asiat heitä kiinnostavat. Kyselyn tulosten mukaan voisi valita ne aiheet, joita olisimme käsitelleet terveysteemapäivänä.

Opinnäytetyötä voisi jatkaa esimerkiksi pitämällä uusia terveysteemapäiviä eri aiheista. Tärkeitä ja ajankohtaisia aiheita ovat esimerkiksi päihteet, tupakka ja nuuska sekä sosiaalisessa mediassa toimiminen. Oppilailta voisi myös selvittää, miten he kokevat hyötyvänsä toiminnallisesta opetuksesta sekä terveydenhoitajan tarjoamasta ohjauksesta ja terveystkasvatuksesta.

Haluamme kiittää Pelkosenniemen koulua, yläkoulun oppilaita ja henkilökuntaa, jotka mahdollistivat meille tämän terveysteemapäivän järjestämisen. Suuri kiitos myös opinnäytetyömme ohjaavalle opettajalle hänen ohjauksesta ja kannustuksesta meitä kohtaan.

LÄHTEET

- Aalberg, V. – Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Aaltonen, M. – Ojanen, T. – Vihunen, R. – Vilén, M. 2007. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.
- Cacciatore, R. – Korteniemi-Poikela, E. 2010. Portaita pitkin – lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen. Opas vanhemmille. Helsinki: WSOY.
- Cacciatore, R. – Korteniemi-Poikela, E. – Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: Bookwell Oy.
- Eloranta, T. – Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi.
- Fogelholm, M. – Vuori, I. – Vasankari, T. (toim.) 2011. Terveysliikunta. Duodecim. UKK-instituutti. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hakola, T. – Hublin, C. – Järnefelt, H. – Keskinen, U. – Lagersted, R. – Rosenström, E. – Sallinen, M. 2012. Työikäisen unettomuuden hoito. Tampere: Tammerprint Oy.
- Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Hannuksela, M. 2012. Sukupuolitaudit, seksitaudit. Lääkärikirja Duodecim. Osoitteessa http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00497. 15.10.2012.
- Hannuksela-Svahn, A. 2012. Sukupuolitaudit, Seksitaudit. Lääkärikirja Duodecim. Osoitteessa http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00497. 8.5.2014.
- Honkonen, T. – Salovaara, R. – Hakanen, P. 2010. Terve minä. Tukioppilastoiminnan materiaali itsetuntemuksesta. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Huovinen, M. – Partinen, M. 2007. Terve Uni. Helsinki: WSOY.
- Korteniemi-Poikela, E. 1998. Seksuaalisuuden portaat. Opetuspaketti peruskoulun 1-9 lk. Perhesuunnittelu 2000 -hanke. Helsinki.
- Kyngäs, H. – Kääriäinen, M. – Poskiparta, M. – Johansson, K. – Hirvonen, E. – Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

- Laine, A. – Ruishalme, O. – Salervo, P. – Sivén, T. – Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 8. painos. Helsinki: WSOY.
- Laitinen, K. – Hallantie, M. 2011. Huomisen hyvinvointia – kehys oppilashuollon kehittämiseksi. Edita Prima Oy.
- Leino-Kilpi, H. – Välimäki, M. 2010. Etiikka hoitotyössä. 5.-6. painos. Helsinki: WSOY.
- Lumme, R. – Leinonen, R. – Leino, M. – Falenius, M. – Sundqvist, L. 2006. Monimuotoinen/ toiminnallinen opinnäytetyö. Osoitteessa <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>. 5.5.2014.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2014. Kiusaamisen seuraukset. Osoitteessa <http://www.mll.fi/kasvattajille/kiusaamisen-ehkaiseminen/kiusaamisen-seuraukset/>. 12.01.2014.
- Markkanen, E-L. 2012. Kuulun!. Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Naidoo, J. – Wills, J. 2000. Health promotion – Foundations for practise. 2.painos. Baillière Tindall.
- Olweus, D. 1992. Kiusaaminen koulussa. Keuruu: Otava.
- Pelkosenniemi 2014a. Etsivä nuorisotyö. Osoitteessa <http://www.pelkosenniemi.fi/etsiva-nuorisotyö>. 10.8.2014.
- Pelkosenniemi 2014b. Harrastukset. Osoitteessa <http://www.pelkosenniemi.fi/harrastukset>. 10.8.2014.
- Pelkosenniemi 2014c. Kylät. Osoitteessa <http://www.pelkosenniemi.fi/kylät>. 29.4.2014.
- Pelkosenniemi 2014d. Nuoriso- ja liikuntapalvelut. Osoitteessa http://www.pelkosenniemi.fi/nuoriso-ja_liikuntapalvelut. 10.8.2014.
- Pelkosenniemi 2014e. Sivistys. Osoitteessa <http://www.pelkosenniemi.fi/sivistyspalvelut>. 10.8.2014.
- Riikola, T. – Hiltunen-Back, E. 2010. Sukupuolitaudit. Osoitteessa http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=khp00095. 2.9.2010.
- Salmivalli, C. 2010. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Juva: Bookwell Oy.
- Salovaara, R. – Honkonen, T. 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. Porvoo: Bookwell Oy.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Terveyttä edistävä ruokavalio.

Osoitteessa

http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta_ ja_ravinto/ravinto. 13.6.2012.

Stenberg, T. 2007. Hyvää yötä, kohti parempaa unta. Helsinki: Edita Prima Oy.

Storvik-Sydänmaa, S. – Talvensaari, H. – Kaisvuo, T. – Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Tampereen yliopisto 2014. Lähteiden käytöstä ja lähdekritiikistä. Osoitteessa <http://www.uta.fi/hes/opiskelu/kaytannot/kirjoittajanopas/tiedonhaku/lahdekrit.html>. 4.4.2014.

Tapahtumajärjestäjän opas 2014. Etelä-Pohjanmaan liitto. Julkaisu C:52. Osoitteessa http://eventmanagementguide.frami.fi/uploads/pdf/epliitto_tap.pdf. 3.1.2014.

Terve koululainen 2014. Liikuntasuosituksset. Osoitteessa <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksset>. 16.1.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013a. Nuoret ja seksuaalisuus. Osoitteessa http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/seksuaaliterveys/nuoret_ ja_seksuaalisuus. 16.11.2013.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013b. Raskaudenkeskeytykset 2012 tilasto-raportti. Osoitteessa http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110210/Tr18_13.pdf?sequence=5. 3.5.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a. Klamydia on nuorten sukupuolitauti. Osoitteessa http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/kesaterveys/klamydia_on_nuorten_sukupuolitauti. 16.6.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b. Kouluterveyskysely 2013. Lapin raportti. Osoitteessa http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Avit/Lappi_2013.pdf. 4.5.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014c. Lihavuuden yleisyys Suomessa. Osoitteessa http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/kansallinen_lihavuususohjelma_2012_2015/luvut/yleisyys_suomessa. 29.4.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014d. Kouluikäiset. Osoitteessa http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/suomalaiset/kouluikäiset. 17.1.2014.

Tiitinen, A. 2013. Raskauden ehkäisy. Lääkärikirja Duodecim. Osoitteessa

http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00165.
27.9.2013.

Tilastokeskus 2014. Pelkosenniemi. Osoitteessa
<http://www.stat.fi/tup/kunnat/kuntatiedot/583.html>. 29.4.2014.

UKK-instituutti 2013. Lasten ja nuorten liikuntasuositukset. Osoitteessa
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset. 19.8.2013.

Urrila, A-S – Pesonen, A-K. 2012. Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Suomen lääkärilehti. 50/2012. 2827-2833.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014a. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Helsinki: Juvenes Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014b. Lautasmallin avulla syöt oikein. Osoitteessa
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejaviisaiin+valintoihin/lautasmalli/>. 17.1.2014.

Vilka, H. – Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Väestöliitto 2014a. Ehkäisy. Osoitteessa
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/>. 3.1.2014.

Väestöliitto 2014b. Seksuaalisuuden portaat. Osoitteessa
http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tyokalupakki/valineita_nuoren_kohtaamiseen/seksuaalisuuden_portaat/. 13.1.2014.

Väestöliitto 2014c. Murrosikä. Osoitteessa
http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/murrosikaisten-vanhemmat/tietoa/murrosika/. 4.5.2014.

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

YouTube 2012a. Awkwardw Sukupuolitauti BIISONIMAFIA. Osoitteessa
<http://www.youtube.com/watch?v=wK-BRNrYFxs>. 25.8.2012.

YouTube 2012b. Kiusaaminen - ryhmän ulkopuolelle jääminen.mov. Osoitteessa
<http://www.youtube.com/watch?v=x8Jwls817uU>. 12.1.2012.

YouTube 2013. Kondomikioski.fi: Näin käytät kondomia. Osoitteessa
<http://www.youtube.com/watch?v=XHDybHPVuxM>. 27.1.2013.

LIITTEET

Tuntisuunnitelma

Liite 1

Henkilöhahmot

Liite 2

Palautelomake

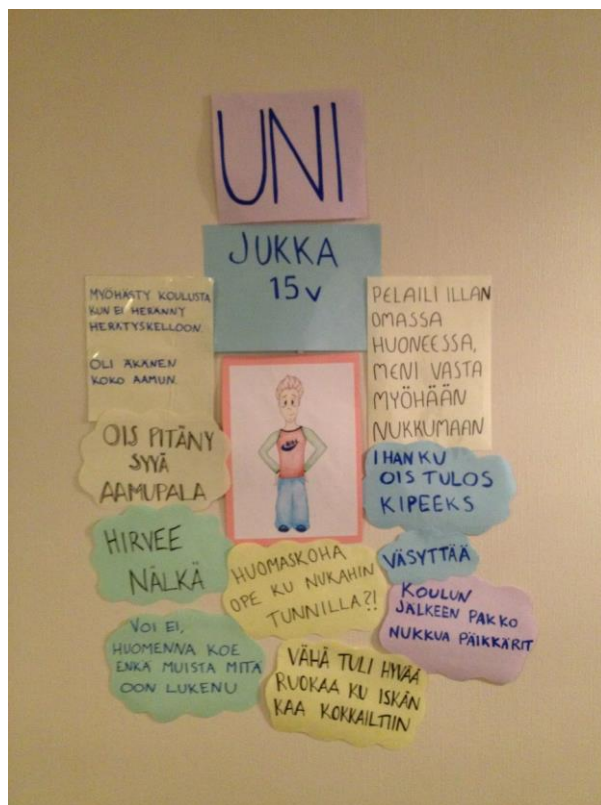
Liite 3

Terveysteemapäivän tuntisuunnitelma

- 10.00-10.45** Tutustuminen ja päivän esittely (5-10min)
Hahmojen kiertäminen pienryhmissä (15-20min)
Uni aiheen käsittely (10-15min)
- 10.45-11.15** Ruokatauko
- 11.15-12.00** Liikunta ja ravinto aiheiden käsittely (35-40min)
Aiheiden kertaaminen "Terve koululainen" –hahmon avulla (5-10min)
- 12.00-12.15** Välitunti
- 12.15-13.00** Minä itse- aiheen käsittely aloitetaan
Ryhmähenki
- Ryhmähenkiosuuden alkukeskustelu (5min)
 - Ryhmiin jako, harjoituksen ohjaus ja paperitorniharjoitus (10-15min)
 - Harjoituksen läpikäynti ja teoria (5-10min)
- Kiusaaminen
- Herätevideo (4min)
 - Videon läpikäynti ja teoriaa (5-10min)
 - Paperiharjoitus (5min)
 - Kiusaamisen seuraukset (loppuaika)
- 13.00-13.15** Välitunti
- 13.15-13.45** Itsetunto aiheen käsittely
- Teoria (10min)
 - Muistilappuharjoitus ja teoria (10min)
 - Sydänpahviharjoitus (10min)
- 13.45-14.00** Välitunti
- 14.00-15.00** Sukupuolitaudit ja ehkäisy
- Herätevideo (5min)
 - Tietokilpailu (40-45min)
 - Kondomin käytön ohjausvideo (5min)
 - Palaute ja kiitokset (5-10min)

Henkilöhahmot

Liite 2





Terveysteemapäivän palaute

Laita raksi viivalle kohtaan joka kuvaa mielipidettäsi parhaiten.

1. Millainen päivä mielestäsi oli?

Tosi tylsä ----- Mukava

2. Oliko päivä mielestäsi opettavainen?

Ei ollenkaan ----- Paljon uutta

3. Millaisia toiminnalliset harjoitukset olivat?

Ei kiinnosta ----- Todella kivoja
tippaakaan

4. Millainen päivän opetustyyli mielestäsi oli?

Huono ----- Hyvä

5. Mikä päivässä oli mielestäsi hyvää ja mikä huonoa?**6. Muuta palautetta Tiialle ja Sannalle :)**