



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Ravitsemuksen ja unen merkitys nuoren jaksamiseen -

Hyvinvointipäivä Martinlaakson lukiossa

Immonen, Anna  
Mäkilä, Minna  
Vilhunen, Anni-Julia

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

Ravitsemuksen ja unen merkitys nuoren jaksamiseen -  
Hyvinvointipäivä Martinlaakson lukiossa

Anna Immonen  
Minna Mäkilä  
Anni-Julia Vilhunen  
Hoitotyön  
koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Lokakuu, 2014

Immonen Anna, Mäkilä Minna ja Vilhunen Anni-Julia

**Ravitsemuksen ja unen merkitys nuoren jaksamiseen - Hyvinvointipäivä Martinlaakson lukiossa**

Vuosi 2014 Sivumäärä 32

---

Opinnäytetyö käsittelee ravitsemuksen ja unen merkitystä lukioikäisen nuoren jaksamiseen. Opinnäytetyö oli osa Vantaan toisen asteen oppilaitoksille järjestettävää Hyvinvointiviikkoa, ja opinnäytetyön toiminnallinen osa toteutettiin yhteistyössä Martinlaakson lukion kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää hyvinvointipäivä Martinlaakson lukiossa. Tarkoituksena oli koota yhteen tutkittua tietoa ravitsemuksesta ja unesta sekä tehdä päivästä mahdollisimman mielenkiintoinen nuorille. Lisäksi tarkoituksena oli lisätä omaa osaamistamme opinnäytetyön aiheista ja ohjaamisesta. Hyvinvointipäivä järjestettiin 6.3.2014 Martinlaakson lukion tiloissa. Ohjaus toteutettiin esittelypisteen eli standin avulla, joka koostui ravitsemus- ja uniaiheisista materiaaleista, kuten postereista. Opiskelijat pääsivät tutustumaan standiin sekä itsenäisesti että opinnäytetyöryhmän ohjaamina.

Palaute päivästä kerättiin kyselylomakkeella sekä opiskelijoilta että standilla käyneiltä opettajilta. Palaute oli pääosin positiivista, ja päivä koettiin mielenkiintoiseksi. Osa koki, että standilla käsitellyt asiat olivat jo entuudestaan tuttuja. Suurin osa kuitenkin koki pystyvänsä hyödyntämään opittua omassa elämässään. Jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää, millainen ohjaustyö puhuttelee opiskelijoita terveellisten elämäntapojen tärkeydestä eniten. Lisäksi voitaisiin tutkia, onko koulusta oppiaineiden myötä saatu tietous riittävää nuoren terveyttä tukemaan ja pitäisikö terveydenhoitajaa hyödyntää opetuksessa enemmän.

Asiasanat: ravitsemus, uni, ohjaus, nuori, hyvinvointipäivä, jaksaminen

Immonen Anna, Mäkilä Minna and Vilhunen Anni-Julia

**The importance of nutrition and sleep in coping of youth - Wellness day at Martinlaakso Upper Secondary School**

| Year | 2014 | Pages | 32 |
|------|------|-------|----|
|------|------|-------|----|

---

The aim of the thesis was to study the importance of nutrition and sleep for upper secondary school aged students. The thesis was executed in cooperation with Martinlaakso Upper Secondary School and was partly related to the wellness theme week that was organized at upper secondary schools in Vantaa. The purpose of the thesis was to organize a wellness day at Martinlaakso Upper Secondary School. The intention was to gather information from the research papers on nutrition and sleep and to organise an interesting event for the youth. An additional goal was to gain knowledge of the subject at hand as well as gain experience in guiding others. The wellness day was held at the premises of the Martinlaakso Upper Secondary School on 6 March 2014. Group guidance was arranged with the help of a fair stand. Information regarding nutrition and sleep as well as posters were displayed at the stand. The students were allowed to explore the stand by themselves or guided by the authors of this thesis.

The feedback was collected via questionnaires filled out by the students and teachers who visited the stand. The feedback from the wellness day was generally positive and the visitors regarded the day as interesting. Some felt that the information at the stand did not offer anything new. The majority, however, felt that they could make use of the information. A suggestion for further research could be to study what kind of guidance or instruction addresses the students in finding healthier lifestyle. Further research is also needed in studying whether the guidance the youth receive through school lessons is enough to support a healthy lifestyle and whether the school nurse should be involved more in teaching.

Keywords: nutrition, sleep, youth, guidance, wellness day, coping

## Sisällys

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | Johdanto.....                                 | 6  |
| 2 | Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....   | 7  |
| 3 | Opinnäytetyön toteutus.....                   | 7  |
| 4 | Ohjaus ja terveysneuvonta .....               | 8  |
|   | 4.1 Elämäntapaohjaus.....                     | 8  |
|   | 4.2 Terveysneuvonta .....                     | 9  |
| 5 | Aikaisempia tutkimuksia .....                 | 10 |
| 6 | Ravitseminen .....                            | 11 |
|   | 6.1 Yleiset ravitsemussuositukset .....       | 11 |
|   | 6.2 Nuoren ravitseminen .....                 | 12 |
|   | 6.3 Energiajuomat osana ravitsemusta .....    | 13 |
| 7 | Uni .....                                     | 14 |
|   | 7.1 Nuoren uni.....                           | 15 |
|   | 7.2 Nuoren univaje .....                      | 16 |
| 8 | Hyvinvointipäivä Martinlaakson lukiossa ..... | 16 |
| 9 | Pohdinta .....                                | 18 |
|   | Lähteet .....                                 | 25 |
|   | Liitteet.....                                 | 28 |

## 1 Johdanto

Opinnäytetyössä käsitellään ravitsemuksen ja unen merkitystä nuoren jaksamiseen. Opinnäytetyössä käsiteltävät aiheet ovat ajankohtaisia nuorille, sillä esimerkiksi vuonna 2013 tehdyssä kouluterveyskyselyssäkin huolenaiheeksi nousi nuoren jaksaminen ja varsinkin unen merkitys siihen. Riittävä uni sekä monipuolinen ravitsemus ovat tärkeässä asemassa nuoren oppimiskyvyn ja -halun kehityksessä. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut elämäntavat ja ravitsemustottumukset luovat perustaa hyvälle terveydelle. Erityisesti murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy voimakkaasti, minkä takia hän tarvitsee runsaasti energiaa. Unihäiriöillä sekä unen pituudella on tieteellisissä tutkimuksissa havaittu olevan yhteyttä nuorten koulumenestykseen. (Nuoren uni - avain terveyteen ja sairauteen.) Ravitsemus ja uni vaikuttavat nuoren kasvun ja kehityksen lisäksi vireystilaan ja uuden oppimiseen, ja näiden kautta myös opiskeluissa jaksamiseen (Murrosikäisen lapsen uni).

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutetaan lukioikäisille nuorille. Tässä opinnäytetyössä nuorella tarkoitetaan 16-19 -vuotiaita keskinuoruutta sekä myöhäisnuoruutta läpikäyviä opiskelijoita. Tämän ikäistä alkaa jo kiinnostamaan kriittinen ajattelu, moraaliset periaatteet sekä erilaiset arvot. Nuori alkaa myös etsimään tietoisesti omaa minä-identiteettiään sekä tekemään valintoja omaa tulevaisuuttaan, esimerkiksi elämäntapoja, ajatellen. Onkin tärkeää, että nuori saa tehdä näitä valintoja, sillä se on omalta osaltaan kriteeri aikuistumiselle. (Välimaa 2000: 37.)

Opinnäytetyöaihe on osa II-asteen oppilaitosten vuosittain järjestettävää Hyvinvointiviikko-hanketta. Hyvinvointiviikolla eri organisaatiot kertovat toiminnastaan oppilaitoksissa. Sen tarkoituksena on tuoda opiskelijoille tietoutta muun muassa erilaisista kolmannen sektorin toimijoista. Laurea-ammattikorkeakoulussa oppiminen tapahtuu LbD-mallin (Learning by Developing, kehittämispohjainen oppiminen) mukaisesti, eli opiskelija osallistuu erilaisiin työelämän kehittämishankkeisiin ja -tehtäviin. Mallin kautta opiskelija voi esimerkiksi kehittää työelämän osaamista sekä verkostoitua työelämään. (Korhonen & Wilen 2011.)

Toiminnallisena osuutena opinnäytetyössä on hyvinvointipäivään osallistuminen lukiossa. Teoreettisena viitekehystenä opinnäytetyössä toimivat erilaiset ravitsemukseen, uneen ja ohjaamiseen pohjautuvat teorit, sekä nuorten unesta ja ravitsemuksesta tehdyt tutkimukset. Opinnäytetyön aiheet tulevat varmasti olemaan esillä myös tulevaisuudessa, joten tietouden lisääminen sekä toiminnallisen päivän pitäminen tulevat olemaan hyödyksi tulevassa terveydenhoitajan työssä.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota yhteen tutkittua tietoa ravitsemuksesta ja unesta ja sen merkityksestä nuoren jaksamiseen. Lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä omaa osaamistamme aiheista sekä ohjaamisesta. Opinnäytetyön tavoitteena on järjestää hyvinvointipäivä Martinlaakson lukiossa. Opinnäytetyöllä pyritään vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

- Millaiset ovat nuorten ruokailutottumukset?
- Miten univaje vaikuttaa oppimiseen?
- Miten hyvinvointipäivä kehittää terveydenhoitajaopiskelijan osaamista ohjaamisen suhteen?

Hyvinvointipäivän tavoite on tuoda opiskelijoille uutta tietoutta ravitsemuksesta ja unesta ja niiden merkityksestä jaksamiseen sekä vaikuttaa nuorten asenteisiin aiheita kohtaan. Lisäksi hyvinvointipäivän tarkoituksena on lisätä nuorten mielenkiintoa opinnäytetyön aiheita kohtaan, antaa päivästä eväitä tulevaan ja siihen miten itse voisi vaikuttaa omaan jaksamiseen. Opinnäytetyössä yhdistetään teoriatieto unesta ja ravitsemuksesta sekä toiminnallisuus hyvinvointipäivän järjestämisen muodossa.

## 3 Opinnäytetyön toteutus

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan toimintaa, jota voi olla esimerkiksi ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen. Toteutustapana voi olla aiheesta riippuen esimerkiksi näyttely, kirja, opas tai tapahtuman järjestäminen. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on olennaista, että siinä yhdistyvät sekä käytännön toteutus että sen raportointi. (Airaksinen & Vilka 2003: 9.) Opinnäytetyön toteutustavaksi valikoitui toiminnallisuus, koska kyseessä on tapahtuman järjestäminen. Tapahtuman järjestämiseen liittyy myös suunnitteluvaihe eli teoriatiedon hankinta, materiaalien kerääminen, aikataulujen suunnittelu sekä toimintaympäristöön tutustuminen. (Airaksinen & Vilka 2003: 27-28.)

Opinnäytetyöprojekti on aloitettu yhteistyössä Martinlaakson lukion kuraattorin Jarmo Kailan kanssa. Hän kertoi, että jaksaminen on ollut ajankohtaisena teemana Martinlaakson lukiossa ja koki, että opiskelijat hyötyisivät aiheita käsittelevästä päivästä. Kaila toivoi, että päivä auttaisi nuoria kiinnostumaan omasta jaksamisestaan ravitsemuksen ja unen kautta. Kouluterveyskyselyistäkin on noussut vuosien läpi huoli nuorten jaksamisesta.

Yhteistyökumppanin kanssa pidettiin yhteyttä opinnäytetyöprojektin ajan ja ideoita puolin ja toisin vaihdettiin sähköpostitse. Opinnäytetyösopimuksen teon jälkeen toiminnallisen osuuden suunnitelma hyväksyttiin yhteistyökumppanilla. Kirjallinen lupa toiminnallisen osuuden järjestämiseen saatiin Martinlaakson lukion rehtorilta Juha-Pekka Peltotalta.

Alkuperäisenä ajatuksena oli järjestää Martinlaakson lukioon tila, jossa käsitellään unta ja ravitsemusta sekä näiden yhteyttä jaksamiseen. Opiskelijat pääsivät kiertämään tilaa, johon pyrittiin saamaan mahdollisimman konkreettista sekä nuoret huomioonottavaa tietoa. Anne Viitala kertoo Pro gradu -tutkielmassaan "Terveystieto ja koululaisen terveyden edistäminen kouluterveydenhoitajan näkökulmasta" nuorten arvostavan terveystietokasvatuksessa monipuolisia ja vaihtelevia tapoja sekä kiinnostusta nuorten omia mielipiteitä ja kokemuksia kohtaan (Viitala 2002:24). Tämän vuoksi hyvinvointipäivässä haluttiin kuulla myös opiskelijoiden omia mielipiteitä heidän terveystottumuksistaan sekä osallistaa nuoria standilla, jolloin saatiin vähän vaihtelua normaaliin koulupäivään. Sponsoreiksi opinnäytetyöhön saatiin esimerkiksi Fazer, Sydänliitto, Vallila sekä Laurea-ammattikorkeakoulu. Fazerilta ja Sydänliitolta saatiin materiaaleja nuorille jaettavaksi.

#### 4 Ohjaus ja terveysneuvonta

Opinnäytetyön toiminnallinen osa toteutettiin ohjausluonteisesti. Ohjaustilanteessa hyödynnettiin elämäntapaohjaukseen liittyvää teoriaa mukauttaen sitä tilanteeseen ja kohderyhmään sopivaksi. Ohjaaminen ja sen kautta ennaltaehkäisevä toiminta on tärkeä osa terveydenhoitajan työtä. Ohjauksen hyödyt juuri lukioikäisten nuorten kanssa työskennellessä korostuvat, sillä pohjaa hyvälle terveydelle luodaan nuoruusiän ajan (Rimpelä 2005). Nuoruusiässä myös oma ajatusmaailma kehittyy ja muokkaantuu entisestään (Välimaa 2000: 36). Lisäksi terveysneuvonnan osuus korostuu, ja nuori omaksuu erilaisia terveystapoja, jotka voivat kantaa läpi elämän (Koskenvuo 2003: 773). Tästä syystä on tärkeää, että nuoria haastetaan ajattelemaan omia terveystottumuksiaan ja osallistetaan mukaan toimintaan ohjauksen ja terveysneuvonnan avulla.

##### 4.1 Elämäntapaohjaus

Elämäntapojen rooli terveyden edistämässä ja sairauksien ehkäisyssä on kasvanut merkittävästi, joten elämäntapaohjaus on tärkeä osa terveydenhoitajan työtä (Turku 2007: 13-14). Opinnäytetyön tavoitteena oli parantaa opinnäytetyöryhmän omaa ammatillista osaamista ohjaamisen suhteen. Hyvinvointipäivän tavoitteena oli vaikuttaa nuorten uneen ja ravitsemukseen liittyviin asenteisiin sekä tuoda uutta tietoa nuorille aiheista. Näin ollen ohjaamisen rooli korostui opinnäytetyössä.



Ohjauksen tarkoitus on edistää asiakkaan osaamista ja aloitekykyä parantaa omaa elämäänsä halutulla osa-alueella. Ohjaajan rooli ohjaustyössä on tukea asiakasta päätöksenteossa kuitenkin antamatta suoranaista vastausta. Hyvässä ohjaustilanteessa ohjattava on siis ongelman varsinainen ratkaisija. Ohjaussuhteen tulee kuitenkin olla tasavertainen molempien osapuolten suhteen. Hyvien tulosten saavuttaminen saattaa vaatia useampia ohjauskertoja. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007: 25.)

Ohjaustilanteisiin asiakas orientoituu tilannesidonnaisesti, vaikka hänet nähdään vastuullisena ja itseohjautuvana. Ohjaustilanteeseen suhtautumiseen vaikuttaa asiakkaalle itselle tärkeät asiat ja aiemmat kokemukset ohjaustilanteesta. Ohjaustilanteeseen voi myös vaikuttaa ohjausympäristöstä täysin riippumattomat ulkopuoliset tekijät, esimerkiksi asiakkaan oma elämäntilanne. Uuden informaation tai toimintatavan omaksuminen kiinnostaa, mutta saattaa myös hämmentää asiakasta. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011: 63-64.)

Ohjaajan tehtävä oppimisprosessissa on räätälöidä ohjaus siten, että se palvelee ohjattavan henkilökohtaisia tarpeita. Taitava ohjaaja ottaa huomioon ohjattavan tavoitteet sekä aikaisemman tietämyksen aiheesta, jotta ohjaus toteutuu molemmille osapuolille mielekkäällä tavalla. (Turku 2007:17.) Myös ohjausasenteella on merkittävä rooli elämäntapaohjauksen onnistumisen kannalta. Hyvä ohjaaja on ennakkoluuloton ja valmis muuttamaan omaa ohjaus-tyyliään tilanteen niin vaatiessa. Reflektoimalla ja arvioimalla omaa ohjaustaan ohjaaja voi myös muuttaa omia ohjauskäytäntöjä toimivammiksi. Ohjattavalta saatu palaute ja kokemus ohjaustilanteesta on tärkeä osa ohjausprosessia. Palautteen avulla ohjaaja voi kehittää omaa osaamistaan, mikäli hänellä on siihen valmiuksia. (Turku 2007:114)

Laadukkaan ohjauksen on havaittu edistävän asiakkaan terveyttä. Tiedon kartuttamisen lisäksi ohjauksen on todettu parantavan asiakkaan elämänlaatua, itsehoitoa sekä itsenäistä päätöksentekoa. (Kyngäs ym. 2007: 145.) Ohjaus on perusteltua, koska laki potilaan asemasta ja oikeuksista velvoittaa antamaan asiakkaalle tietoa ja ohjausta koskien tämän terveyttä (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista).

#### 4.2 Terveysneuvonta

Nuoren terveyden edistämisessä terveysneuvonnalla on suuri merkitys. Terveysneuvonnan tarkoituksena on lisätä nuorten tietoutta terveiden valintojen tekemiseen sekä itsensä ja ympäristön terveyden parantamiseen. Sillä myös pyritään terveyden edistämiseen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn. Terveysneuvonnan tavoitteena on, että nuori ymmärtäisi itse tekemiensä valintojen seuraukset. Sen päätehtävä on tuoda nuorille perustietoutta terveydestä ja omien valintojen tärkeydestä. (Koskenvuori 2003: 773.)

Terveysneuvonnassa tärkeää on pitkäjänteisyys, tietoon perustuvuus sekä päämääränhakuisuus. Rajallisten voimavarojen vuoksi terveysneuvonnan tulisi keksittyä laajoihin kokonaisuuksiin, kuten terveyttä ja hyvinvointia ylläpitäviin elämäntapoihin sekä epäterveellisten, kansanterveyttä uhkaavien elämäntapojen ennaltaehkäisyyn. (Koskenvuo 2003: 773.)

## 5 Aikaisempia tutkimuksia

Lukiassa opiskelevien nuorten ruokailutottumuksia on selvitetty Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toimesta Kouluterveyskyselyissä muutaman kysymyksen avulla. Vuosien 2006-2008 Kouluterveyskyselyissä selvisi, että noin 60 % lukiolaisista jätti koululounaalla joitakin ateriansia syömättä ja noin 28 % lukiolaisista kertoi syövänsä epäterveellisiä välipaloja ainakin kaksi kertaa viikossa. Vuoden 2010 kyselyssä 36 % lukio-opiskelijoista vastasi, ettei syö aamiaista jokaisena arki-aamuna. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011: 191.) Tuoreempien, vuoden 2013 Kouluterveyskyselyn tuloksien mukaan 32% lukiolaisista ilmoitti, ettei syö aamiaista jokaisena arki-aamuna. Samana vuonna 28 % lukiolaisista ilmoitti, ettei syö koululounasta päivittäin. (Ravitsemus.) Lukio-opiskelijoiden ravitsemustottumukset kouluruokailun sekä aamiaisen syönnin osalta ovat noudatellut pidempään samaa linjaa. Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella aamiaisen ja koululounaan syömättä jättämisen trendi näyttäisi kuitenkin olevan laskusuuntainen.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos on julkaissut käsikirjan ”Keinoja nuorten terveellisten ruokailutottumusten tukemiseksi”, joka on syntynyt TEMPEST-projektista. TEMPEST on lyhenne sanoista ”Temptations to Eat Moderated by Personal and Environmental Self-regulatory Tools”. TEMPEST on vuosina 2009-2013 käynnissä ollut tutkimusprojekti, johon osallistui yhdeksän Euroopan maata: Alankomaat, Belgia, Iso-Britannia, Portugali, Puola, Romania, Saksa, Suomi ja Tanska. Hankkeen päätavoitteena oli selvittää, millä keinoilla nuoret voivat oppia säätelemään syömistään ympäristössä, jossa herkut ovat helposti saatavilla ja herkkujen välttely on jokapäiväistä taistelua. Tutkimukseen osallistui kaiken kaikkiaan 15 000 10-17 vuotiaita nuorta. (Stok, De Ridder, De Vet & De Wit 2013: 26.)

TEMPEST-tutkimuksesta tuli ilmi, että nuoret ottavat helpommin mallia vanhempiensa kuin kavereidensa syömiskäyttäytymisestä. Vanhemmat nimittäin toimivat itse esimerkkeinä luomalla nuorille rutiineja ja sääntöjä sekä ylläpitämällä niitä. Tulos saattaa hieman yllättää, sillä vanhemmat kokevat monesti itsellään olevan vähemmän vaikutusvaltaa lapseensa kuin tämän kavereilla. On hyvä muistaa, miten tärkeä rooli vanhemmilla on lastensa syömiskäyttäytymisessä myös nuoren itsenäistymisvaiheessa. (Stok ym. 2013: 26.)

Myös esimerkiksi koulu voi vaikuttaa osaltaan nuorten ravitsemukseen palveluidensa sekä sääntöjensä avulla. Tutkimuksessa tuli ilmi, että nuoret vastustavat sellaisia keinoja, jotka

estävät heidän omaa vapauttaan valita asioita. Epäterveellisten ruokien hinnan korottaminen, ruoan hankinnan vaikeuttaminen tai epäterveellisten ruokien mainonnan kieltäminen eivät myöskään saaneet kannatusta nuorilta. Onkin siis järkevämpää tarjota nuorille mahdollisuuksia ja ohjata hellävaraisesti oikeaan suuntaan, kuin asettaa tiukkoja kieltoja ja rajoituksia. Kannustava ohjaus on hienovarainen tapa vihjata nuorta pidättäytymään epäterveellisestä syömisestä ilman, että kieltää asioita suoraan. Nuorten on helpompi sitoutua valintoihinsa, kun he ovat saaneet vapaasti itse päättää, miten toimivat. (Stok ym. 2013: 26.)

Vuoden 2011 kouluterveyskyselyissä 44 % lukioikäisistä pojista meni arkipäivinä nukkumaan aikaisintaan kello 23, ja lukioikäisillä tytöillä vastaava luku oli 28 %. Luvut ovat pysyneet pojilla melko samoina vuodesta 2002, tytöillä kuitenkin suunta on ollut hieman kasvussa. Kouluterveyskyselyn kohta vuodelta 2011 "Nukkumaanmeno myöhemmin kuin klo 23" muuttui vuonna 2013 muotoon "Nukkuu arkisin alle 8 tuntia". Vuoden 2013 kyselyssä lukioikäisistä pojista 41 %:n ja tytöistä 37 %:n yöunet jäivät arkisin alle kahdeksan tunnin. Sekä poikien että tyttöjen prosenttiluku on korkea, joten unen saanti lukiossa jää suurella osalla liian vähäiseksi. (Nuorten elintavat.)

## 6 Ravitsemus

Suomalaisten ruokavalion parantaminen ja terveyden edistäminen on kansallisten ravitsemussuositusten pääasiallinen tavoite. Ravitsemuksella on suuri merkitys kansanterveydellisten ongelmien synnyssä, hoidossa sekä ehkäisyssä. Kansallisten ravitsemussuositusten tavoitteiden toteutumisen edellytyksinä ovat energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen sekä riittävä ja tasapainoinen ravintoaineiden saanti. Hiilihydraattien kuitupitoisuutta tulisi myös lisätä ja puhdistettujen sokereiden saantia vähentää. Huomion kohteena tavoitteiden toteutumisen edellytyksinä on kovan rasvan saannin vähentäminen ja osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla. Suolan saantia tulisi myös vähentää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014: 8-12.)

### 6.1 Yleiset ravitsemussuositukset

Yleiset ravitsemussuositukset on laadittu terveille, kohtalaisesti liikkuville ihmisille, mutta sopivat myös henkilölle, jolla on rasva-arvot tai verenpaine koholla. Ravitsemussuositukset sopivat myös tyypin 2 diabeetikolle sellaisenaan. Yksilöiden ravinnon tarpeen vaihtelut ovat kuitenkin suuret, joten ravitsemussuosituksia tulee käyttää yksilön ravitsemustilan arvioimiseen vain varauksella. Ravintoainesuositukset esitetään suosituksessa suositeltavana päiväsaantina ja energiavakioituna eli suhteessa saadun energian määrään. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014: 5-7.)

Energiantarve määräytyy ravitsemussuosituksessa iän, sukupuolen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan. Tyttöjen energiantarve on hieman pienempi kuin samankäisten poikien. 18-30 -vuotiaiden miesten energiantarve on määritelty olevan 7,3-11,7 megajoulea vuorokaudessa. Tämä vastaa noin 1800-2700 kilokaloria. 18-30 -vuotiaiden naisten energiantarve on 5,8-9,4 megajoulea, joka vastaa noin 1400-2300 kilokaloria. Energiantarpeeseen vaikuttaa myös fyysinen aktiivisuus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014: 46.)

Hyvän ja monipuolisen aterian mallina suositellaan käytettäväksi lautasmallia. Lautasmallin mukaan puolet lautasesta tulee täyttää kasviksilla, esimerkiksi salaatilla, raasteilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Noin neljännes lautasesta täytetään täysjyväviljalisäkkeellä tai perunalla ja jäljelle jäänyt tila jää kala-, liha- tai munaruualle. Aterian täydentää täysjyväleipä, jonka päälle on sipaistu rasiamargariinia. Sopiva jälkiruoka lautasmallin mukaiselle aterialle on esimerkiksi annos marjoja tai hedelmiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014: 20.)

## 6.2 Nuoren ravitsemus

Kouluikäisen nuoren ravinnontarve vaihtelee varsin paljon fyysisen aktiivisuuden sekä yksilöllisen kasvun ja kehityksen nopeuden mukaan. Erityisesti kasvuiässä proteiinien, kalsiumin ja raudan tarve kasvaa. Noin 20 ikävuoteen mennessä luusto saavuttaa maksimivahvuutensa, joten lapsuus- ja nuoruusiässä kalsiumin ja D-vitamiinin tarve korostuu. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010: 134-135.)

Yli 2-vuotiailla lapsilla ja nuorilla energiaravintoaineiden suositeltavat osuudet kokonaisenergiasta ovat samat kuin aikuisväestöllä. Proteiinien tarve on 10-20 prosenttia, hiilihydraattien tarve 45-60 prosenttia (josta puhdasta sokeria enintään 10 %) ja rasvan tarve 25-40 prosenttia päivittäisestä energiasta. D-vitamiinin saantisuositus yli 2-vuotiaille lapsille ja aikuisille on 10 µg vuorokaudessa ympäri vuoden. Kalsiumin saantisuositus on 900 mg vuorokaudessa. Kalsiumin saantisuosituksen saavuttaminen onnistuu juomalla noin 5-6 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja syömällä 2-3 viipaletta juustoa päivittäin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014: 22, 25-27, 50.)

Nuoren kannattaa nauttia värikästä, maukasta, monipuolista ja ravintotiheydeltään sopivaa ruokaa. Kunnollisen ruoan nauttiminen turvaakin parhaiten tärkeimpien ravintoaineiden saannin. Kuten muidenkin ikäryhmien, nuorten kannattaa suosia täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä, marjoja, maitotuotteita, kanan- ja kalan lihaa ruokavalionsa runkona. (Haglund ym. 2010: 135.)

Säännölliset ruokailuajat auttavat takaamaan, että nuori saa riittävän usein energiaa pitkin päivää. Aamiainen on nuorelle varsin tärkeä ateria, joka auttaa nuorta jaksamaan työskennel-

lä koulussa aamupäivän ajan. Oppilaitoksessa tarjottavaan ateriaan sisältyy peruna, pasta tai riisi, pääproteiini, leipä, leipärasva, salaatti sekä ruokajuoma. Kun nuori syö aterian kaikki osat, tulee aterista monipuolinen ja täysipainoinen. Lautasmallia on hyvä käyttää vertailukohteena nuoren malliaterialle. (Haglund ym. 2010: 135-136.)

Välipalat ovat myös hyvin tärkeitä nuoren tasaisen energiansaannin kannalta. Täysjyväviljatuotteet, kasvikset, hedelmät, marjat sekä vähärasvaiset tai rasvattomat maitotuotteet ovat hyviä peruspilareita nuoren välipalojen pohjaksi. Urheilevan nuoren kannattaa syödä ennen harjoittelua reilumpi välipala tai ottaa harrastukseen mukaan kunnon eväät. Nuoren kannattaa nauttia myös iltapala, varsinkin jos päivällinen jää väliin. (Haglund ym. 2010: 136.)

Monien epäterveellisten välipalojen kuten virvoitusjuomien, perunalastujen sekä makeisten syönti on lisääntynyt nuorten keskuudessa. Pikaruoka, hampurilaiset ja pizzat ovat myös nuorten suosiossa. Tällaisia herkkuja tulisi kuitenkin nauttia harkiten epäterveellisen ravintosisälön vuoksi. Nuorten tulisi erityisesti lisätä hedelmien, marjojen ja kasvien osuutta ruokavaliolissaan. (Haglund ym. 2010: 135.)

Ravinnon suuri sokeripitoisuus eli nopeasti suussa hajoavien hiilihydraattien suuri määrä heikentää ruoan ravintotiheyttä. Tällöin ruoan sisältämä energiamäärä on suuri, mutta ravitsemuksellinen arvo pieni. Suuri sokeripitoisuus ruoassa on myös riski hampaiden ja suun terveydelle. Ylipainon ja hammasongelmien ennaltaehkäisyssä sokeroitujen juomien sekä makeisten käyttämisen rajoittaminen on suuressa roolissa. (Hiilihydraatit 2013.) Sokerista ja vaaleasta vehnäleivästä hiilihydraatit imeytyvät nopeasti. Hiilihydraattien nopea imeytyminen nostaa verensokeria nopeasti korkeaksi, mutta sen vaikutus ei ole niin pitkäkestoinen verrattuna täysjyväviljoista tai kasviksista saataviin hiilihydraatteihin. (Huttunen 2012.) Nopeasti imeytyvien hiilihydraattien antama energiapiikki on siis nuorelle vain hetkellinen, eikä pidemmän päälle auta nuorta jaksamaan (Välipalalla on väliä 2012). Nopeasti imeytyvillä hiilihydraateilla on loppupeleissä ihmiselle väsyttävämpi vaikutus kuin hitaasti imeytyvillä. (Partinen 2012.) Hiilihydraattien monimuotoisuudesta johtuen opinnäytetyön toimintaosaan haluttiin liittää opiskelijoille mahdollisuus valita erilaisia elintarvikkeita ja tarkistaa niiden sisältämä sokerin määrä. Tehtävän tarkoituksena oli herätellä nuoria miettimään omaa sokerin saantiaan.

### 6.3 Energiajuomat osana ravitsemusta

Nuorten energiajuomien käyttö on ollut paljon esillä. Julkisen keskustelun aiheiksi on noussut energiajuomien terveyshaitat. Energiajuomien markkinointia edistetään mielikuvien avulla, joiden mukaan energiajuomat parantavat jaksamista, suorituskykyä sekä voimaa. Nuorten energiajuomien käyttö perustuu maun miellyttävyyteen sekä energian ja hereillä pysymisen tarpeeseen. Energiajuomat sisältävät runsaasti kofeiinia, jonka käyttö ei ole lasten ja nuorten

elimistölle aivan harmitonta. Kofeiini aiheuttaa riippuvuutta ja sen käytön lopettamisesta voi seurata vieroitusoireita, kuten ärtyneisyyttä, voimattomuutta sekä väsymystä. Kofeiini vaikuttaa lapsen ja nuoren elimistöön paljon voimakkaammin kuin aikuisen. Juomien liiallisesta käytöstä voi seurata päänsärkyä, univaikeuksia sekä väsymystä. (Energiajuomat 2013.)

Energiajuomissa on runsaasti sokeria. Puoli litraa energiajuomaa sisältää yli 20 sokeripalan verran sokeria. Energiajuomat sisältävät myös tauriinia ja glukuronolaktonia, joiden uskotaan tehostavan kofeiinin piristävää vaikutusta. Elintarviketurvallisuusvirasto Evira suosittelee, että alle 18-vuotiaiden päivittäisen kofeiininsaannin tulisi olla maksimissaan 50 milligrammaa, joka vastaa esimerkiksi noin yhtä desilitraa suodatinkahvia tai puolta tölkkiä energiajuomaa. (Energiajuomat 2013.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyssä on tutkittu lukiolaisten nuorten energiajuomien kulutusta. Vuonna 2010-2011 20 % lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin pojista käyttivät energiajuomia koulussa vähintään kerran viikossa, kun taas vuonna 2013 vastaava prosenttiosuus oli 13% (Lukion 1. ja 2. vuoden poikien hyvinvointi 2004/2005-2013.) Tyttöjen energiajuomien kulutus on ollut maltillisempaa: vuonna 2010/2011 lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin tytöistä 6 % käytti energiajuomia koulussa ainakin kerran viikossa. Vastaava prosenttiluku vuonna 2013 oli 3 %. (Lukion 1. ja 2. vuoden tyttöjen hyvinvointi 2004/2005-2013) Tästä voidaan siis päätellä, että lukiolaisten energianjuomien käyttö on ollut vähenemään päin.

## 7 Uni

Uni on välttämätön osa nuoren elämää. Nukkumisen aikainen lepotila uudistaa aivotoimintaa valveillaoloa varten. Unessa ihmisen tietoinen ajattelu on pysähtynyt sekä aistiyhteys ulkomaailmaan heikentynyt. (Tirri 2006:118.)

Ihmisen nukahtaessa uni muuttuu vähitellen torkeunesta syvään unitilaan. Tätä unitilaa kutsutaan perusuneksi, joka kestää aikuisella keskimäärin tunnin. Perusunen syvyys vaihtelee ja siinä erottuu neljä syvyysastetta, jotka merkitään S1-S4 tai I-IV. Uni syvenee vaiheiden S1 sekä S2 aikana ja S3 sekä S4 aikaista unta kutsutaankin jo syväksi uneksi. (Tirri 2006: 120-121.)

S4 vaiheen päättyessä uni siirtyy takaisin S1-S2 asteille. EEG-käyrää tarkasteltaessa tämä siirtymä näkyy tiheämpänä rytminä, joka lopulta muuttuu täysin epäsäännölliseksi. Aivosoluilla ei näin ollen ole enää yhteistä rytmiä eli ne ovat desynkronisoituneet. Tätä ilmiötä kutsutaan termillä vilkeuni (REM-uni). Perusuni ja vilkeuni muodostavat keskimäärin 1,5 tuntia kestävästä unisyklin. Tosin unisykliä välillä voi olla suuriakin yksilöllisiä vaihteluita. Normaalisti aikuisella on 4-6 unisykliä yön aikana. (Tirri 2006:121.)

Aikuisella yöunen optimaalinen pituus on 7-8 tuntia vuorokaudessa. Suomalaisessa tutkimuksessa havaittiin tavallista pidemmän tai lyhyemmän yöunen lisäävän merkittävästi kuolleisuutta sekä naisilla että miehillä. Myös ulkomaisissa tutkimuksissa on saatu vastaavia tuloksia. (Paunio & Porkka-Heiskanen 2008.) Nuorilla puolestaan yöunien tarve on 8-10 tuntia tai enemmän riippuen fyysisen ja psyykkisen ponnistelun määrästä. (Terve koululainen.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen johtaman Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan juuri 7-8 tunnin yöunet johtavat parhaimpaan suoriutumiseen. Tutkimuksella on osoitettu, että maksimissaan 6 tuntia nukkuvat suoriutuivat testeissä keskimäärin huonommin kuin ne, jotka olivat nukkuneen 7-8 tuntia. Myös liian pitkät yöunet haittaavat suoriutumista, sillä 9 tuntia tai enemmän nukkuvat suoriutuivat kognitiivisissa testeissä huonommin kuin 7-8 tuntia nukkuvat. (Tutkimus: 7-8 tunnin uni takaa parhaimman suoriutumisen 2009.)

## 7.1 Nuoren uni

Uni on hyvin tärkeää nuoruuden kehitysvaiheissa, jolloin tapahtuu nuoren fysiologinen, psykologinen ja sosiaalinen kypsyminen. Esimerkiksi lukiota käyvälle nuorelle lukiossa menestyminen on usein stressaava asia ja eri tahot luovat paineita. On saatu näyttöä siitä, että aivojen lopullinen kypsyys saavutetaan vasta lukioiässä. (Nuoren uni - avain terveyteen ja sairauteen.)

Viime vuosikymmenien aikana suomalaisten keskimääräinen yöuni on lyhentynyt. Edellä esitetyssä kouluterveyskyselyssä 2013 tuleekin ilmi, että 41 %:lla pojista ja 37 %:lla tytöistä yöunet jäävät arkisin alle 8 tunnin. Elämänmeno painottuu yhä enemmän iltaan, jolloin nukkumaanmenoaikakin on siirtynyt myöhemmäksi. Erityisesti nuoria kiinnostaa iltaisin nukkumista enemmän muut asiat, kuten televisio ja tietokone. Televisiossa riittää ohjelmaa ja Internet on aina auki. Nuorten väsymyksestä onkin tullut entistä yleisempää. (Lehtinen & Lehtinen 2007: 81.)

Vanhemmat saattavat kontrolloida nuoren nukkumaanmenoa entistä vähemmän. Nuori käy kuitenkin läpi rankkaa kasvun ja kehityksen vaihetta, jolloin unen tarve voi olla vielä suurempi kuin lapsena. Nuoren sisäinen kello kylläkin muuttuu murrosiässä hormonitoiminnan vaikutuksesta, jolloin myös unirytmii muuttuu hieman myöhemmäksi. Sopivan yöunen määrän voikin päätellä siitä, onko olo aamulla virkeä herätyskellon soidessa. (Lehtinen & Lehtinen 2007: 81.)

Viikonloppuisin univajetta paikataan monesti nukkumalla 12-tuntisia öitä. Näin ollen väsymyksessä on harvoin kyse vakavasta unihäiriöstä, vaan nuorella on vain häiriötä unen rytmityksessä. Tällöin olisikin tärkeää yrittää saada nuoren unirytmii siirtymään taaksepäin, jotta nuori

saisi riittävästi unta. Myöhästynyttä rytmiä olisi hyvä vähitellen aikaistaa niin, että asteittain nukkumaan mentäisiin aina 15 minuuttia aikaisemmin. Valo on voimakas tahdistaja. Olisi siis hyvä saada päivällä mahdollisimman paljon valoa ja yöllä mahdollisimman vähän. Esimerkiksi tietokoneen tai kirkkaan puhelimen käyttöä ei tulisi olla yöaikaan tai myöhään illallakaan. Aamuisin puolestaan heräämiseen auttaa parhaiten luonnonvalo tai voimakas keinovalo. (Kajaste & Markkula 2011: 164-165.)

## 7.2 Nuoren univaje

Univajeen vaikutukset tulevat ensimmäisenä esiin psyykkisissä toiminnoissa. Lihaksilla puolestaan lepääminen onnistuu ilman untakin. Uni on liitoksissa muistiin, joka on tärkeässä asemassa oppimisessa. (Tirri 2006:125-126.) Kun ihminen nukkuu, niin päivän aikana opitut asiat vahvistuvat. Unen aikana aivot tyhjentävät kuluneen päivän turhaa informaatiota sivummalle ja ne alueet aktivoituvat, jotka ovat olleet käytössä oppimistilanteissa. (Lehtinen & Lehtinen 2007:82.) On saatu näyttöä siitä, että jos nuori on opiskellut jotain uutta asiaa, niin seuraava yö on otollisin uuden asian sisäistämiseen. Yönien jäädessä liian lyhyiksi esimerkiksi tenttiä edeltävänä yönä viime hetken lukemisten takia, muistiaines ei tallennu kesto-muistiin ja tentissä menestyminen voi olla haasteellisempaa. (Tirri 2006:127.)

Unen puutteella on negatiivisia vaikutuksia aivojen toimintaan. Unen puutteen vaikutukset ovat havaittavissa ensin aivojen otsalohkossa. Tämä on merkittävä tieto, sillä aivojen otsalohko vastaa ihmisen älyllisistä toiminnoista ja sen voidaan sanoa olevan aivotoiminnan tärkein ohjaaja. Otsalohko on tärkeässä asemassa myös luovassa ajattelussa, ja jo pieni univaje laskee älyllistä suorituskkyä ja vaikuttaa negatiivisesti mielialaan. Motivaatio ja keskittyminen heikkenevät, jos univelkaa kertyy paljon. Univelka vaikeuttaa muistitoimintoja ja nuorella voi olla hankalampi selvittää erilaisista päättely- ja ongelmanratkaisutilanteista. Oppimisympäristökin muuttuu helposti rauhattomaksi, jos luokassa on monta väsynyttä opiskelijaa. (Lehtinen & Lehtinen 2007: 82).

Unen puute hidastaa aineenvaihduntaa ja sen myötä altistaa lihomiselle. Myös kehon puolustusjärjestelmä saattaa aktivoitua helpommin, sillä väsymys nostaa tulehdusarvoja, ja näin ollen keho luulee olevansa uhattuna. Väsymys lisää myös stressihormonin eritystä. On tutkittu, että jo viikon osittainen univaje on tarvittava määrä vähentämään elimistön vasta-aineiden tuotantoa sekä immuunijärjestelmän solujen määrää. Tämän seurauksena kehon vastustuskyky heikkenee, mikä altistaa sairastumiselle. (Lehtinen & Lehtinen 2007: 82-83.)

## 8 Hyvinvointipäivä Martinlaakson lukiossa



Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Hyvinvointiviikolla Vantaalla Martinlaakson lukiossa. Yhteistyökumppanina toimi lukion kuraattori Jarmo Kaila, jonka kanssa pidettiin yhteistä tapahtumaan liittyvistä asioista. Hyvinvointiviikko on Martinlaakson lukiolaisille käsitteenä jo tuttu, sillä se on järjestetty toisen asteen oppilaitoksissa jo useamman vuoden ajan. Kevään 2014 Hyvinvointiviikolla esittäytymässä olivat muun muassa Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry, Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry ja Suomen Punainen Risti. Tiedottamisen ja mainostamisen hyvinvointiviikon ohjelmasta hoiti koulun henkilökunta.

Aluksi suunnitelmana oli pitää toiminnallinen osuus luokahuoneessa, mutta avoimessa tilassa toimivan esittelypisteen eli standin todettiin tavoittavan ihmisiä paremmin, ja sen todettiin olevan myös helpommin lähestyttävä. Standille oli kerätty tietoa ja materiaaleja ravitsemuksesta ja unesta. Standin avulla pyrittiin välttämään tiedon turhaa tuputtamista ja nuoret saivat rauhassa tutustua itseään kiinnostaviin aiheisiin.

Tapahtumapaikkaan oltiin tutustuttu jo hyvissä ajoin ennen tapahtumapäivää. Paikalle saavuttiin aikaisin aamulla, jotta oli tarpeeksi aikaa rakentaa standia. Aulaan oli valmiiksi varattu toteutusta varten pöytiä sekä sermejä. Materiaalit jaoteltiin aihealueittain ja sijoitettiin hieman erilleen toisistaan, jotta standi olisi selkeämpi ja aiheisiin olisi helpompi tutustua. Ensimmäisellä pöydällä oli mahdollisuus osallistua unitietovisaan (Liite 1), jonka palkintona oli Vallilan lahjoittamat lakanat. Vastaukset visaan löytyivät seinillä olevista postereista. Unipostereissa käsiteltiin seuraavia asioita: unen huolto, uni ja terveys, unen fysiologia, unen vaiheet, unta edistävät ja estävät tekijät, nuoren uni ja väsymys sekä ruutu aika. Opiskelijoille oli tulostettu mukaan otettavaksi materiaalia unen huollosta. (Liite 2)

Ravitsemuspiste koostui sermistä sekä kahdesta pöydästä. (Liite 3) Sermeille oli koottu tietoa ravitsemuksesta postereiden, materiaalien ja testien avulla. Jaettavaa materiaalia oli hankittu Sydänliitolta, Fazerilta, Diabetesliitolta sekä Suomen kuluttajaliitolta. Materiaalit oli kerätty sillä perusteella, että ne ovat linjassa kansallisten ravitsemussuosittelujen kanssa ja ne tukevat nuoria tekemään parempia valintoja ravitsemuksen suhteen. Erillisellä pöydällä oli paperista askarreltuja elintarvikkeita, joiden taakse oli merkitty niiden sisältämät ravintoarvot (proteiini, sokeri, rasva). Näistä opiskelijat pystyivät rakentamaan oman aterian, ja tarkistamaan sen ravintosisällön. Standilla oli mahdollista myös mitata omaa vyötärönympärystään.

Fazerilta oli saatu jaettavaksi Voi hyvin -lehtinen, jossa painotetaan hyviä valintoja työpaikka- ja kouluruokailun suhteen. Diabetesliitolta jaettavana oli kaksi monistetta: "Valitse pehmeää rasvaa - vältä kovaa rasvaa" -moniste, jossa havainnollistettiin rasvan laatua ja määrää erilaisissa aterioissa ja välipaloissa sekä "Sinä valitset" -moniste, jossa oli esimerkkejä aterioiden ja välipalojen kalorimääristä. Sydänliiton ja Diabetesliiton yhteisesti laatimassa monis-

teessa oli ruokakolmio Itämeren ruokavaliosta ja havainnollistava kuva lautasmallista. Sydänliiton ja Diabetesliiton yhteistyönä oli myös tuotettu Anna sydämen valita -vihkonen, jossa painotettiin jokapäiväisiä valintoja ravitsemuksessa hyvän terveyden tukijana. Suomen kuluttajaliitolta oli jaossa käyntikortti, jossa tarkennettiin, mitä elintarvikkeiden pakkausmerkinnöistä kannattaa tarkistaa. Itsetehtyihin postereihin oli koottu yleiset ravintosuositukset sekä tietoa energiajuomista.

Opiskelijat saivat myös tehdä ravitsemuspisteellä Sydänliiton "Testaa syömistottumuksesi" -testin, jossa kysyttiin muun muassa napostelusta, välipaloista, ateriarytmistä ja käytetystä janojuomasta. Testin avulla haastettiin nuoret miettimään omia ruokailutottumuksiaan ja pohtimaan, millä keinoilla he voisivat vaikuttaa omaan ravitsemukseensa.

Opiskelijat tulivat standille ensimmäisestä välitunnista alkaen. Ruuhkaisin hetki sijoittui ruokavälitunnille, jolloin opiskelijoita oli ryhmittäin liikkeellä. Osa opettajista toi luokkansa tutustumaan standiin oppituntien aikana. Standilla toteutui sekä yksilö- että ryhmäohjaus. Opiskelijoita rohkaistiin tutustumaan materiaaleihin, ja standilla pyrittiin pitämään lämmin ja rento ilmapiiri helpon lähestyttävyyden vuoksi. Tämä toteutettiin siten, että ryhmän jäsenet antoivat opiskelijoiden rauhassa tutustua aiheisiin itsenäisesti, ja vasta tämän jälkeen menivät kertomaan aiheista laajemmin. Tärkeää oli myös asettua opiskelijoiden tasolle ja löytää oikea tapa keskustella nuorten kanssa. Vastuualueet (ravitsemus, uni ja "tarkkailija") oli jaettu ryhmän kesken tasaisesti ja niitä vaihdeltiin päivän myötä. "Tarkkailija" keskittyi seuraamaan standia vähän kauempaa ja tekemään havaintoja muun muassa ryhmän ohjaustyylistä, opiskelijoille toimivasta lähestymistavasta, siitä mikä kiinnosti opiskelijoita eniten sekä standin yleisestä toimivuudesta.

Hyvinvointipäivästä kerättiin palautelomake standeille osallistuneilta opiskelijoilta ja henkilökunnalta. (Liite 4) Palautteen kysymykset käsittelivät päivän hyödyllisyyttä, uuden tiedon oppimista sekä opitun hyödyntämistä vastaajan omassa elämässä. Lomakkeeseen laitettiin kyllä/ei -vaihtoehdot, jotta palautteen antaminen olisi mahdollisimman vaivatonta. Palautelomakkeeseen jätettiin myös vapaa kommentti-/palautekenttä. Lomakkeen lisäksi toiminnallisen osuuden arvioinnissa hyödynnettiin omia havaintoja, suullisia palautteita sekä tarkkailijan tekemiä huomioita. Päivän jälkeen pidettiin reflektiokeskustelu opinnäytetyöryhmän kesken siitä, miten päivä oli sujunut, mikä onnistunut ja mitä olisi voinut tehdä toisin. Reflektiokeskusteluun otti päivän aikana myös osaa työelämän yhteistyökumppanina toiminut lukion kuraattori.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä yhteen tutkittua tietoa unesta ja ravitsemuksesta sekä lisätä opinnäytetyöryhmän omaa osaamista ohjaamisesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli hyvinvointipäivän järjestäminen. Sekä tavoite että tarkoitus saavutettiin hyvin, sillä tietoa löytyi kattavasti luotettavista lähteistä ja niistä sai hyvin koottua tiiviitä kokonaisuuksia. Jaksamisesta itsessään oli erittäin vaikeaa löytää luotettavia lähteitä, joten sen osuus opinnäytetyökokonaisuudessa on saattanut jäädä hieman puutteelliseksi. Hyvinvointipäivän ideana oli kuitenkin antaa nuorille sellaisia vinkkejä unesta ja ravitsemuksesta, joita noudattamalla he jaksavat paremmin jokapäiväistä elämää. Hyvinvointipäivän järjestäminen onnistui kaiken kaikkiaan hyvin sekä opinnäytetyöryhmän oman mielipiteen että saatujen palautteiden perusteella.

Standin pystyttäminen aulatilaa tuntui luonteelta, sillä tapahtumassa haluttiin opinnäytetyöryhmän puolesta pitää rento ilmapiiri ja vapaaehtoisuus osallistua. Vaikka osa opettajista toikin oman ryhmänsä tutustumaan standiin oppitunnin aikana, opiskelijoille annettiin omaa aikaa ja vapautta tutustua aiheisiin itsenäisesti. Pienenä yllätyksenä tuli opiskelijoiden ujous sekä pieni varautuneisuus lähestyä standia, mikä voi osittain selittyä nuoren iällä. Usein paikalle tultiin kavereiden kesken ja yhdessä uskallettiin kysellä asioista. Aluksi tuntui ehkä hieman hankalalta suhtautua opiskelijoiden ujouteen ja tuli tunne, että saavatko nuoret päivästä mitään uutta, mutta pian huomattiin, miten iso vaikutus ohjaajien asenteella oli opiskelijoiden ujoutta kohtaan. Kun opinnäytetyöryhmä jaksoi vain reippaasti pyytää opiskelijoita tutustumaan standiin ja olemalla hymyileviä ja avoimia, niin pikkuhiljaa tunnelma muuttui rennoksi ja iloiseksi. Ravintopöytä, josta oli mahdollisuus koota lautaselle aterioita halunsa mukaan, osoittautui menestykseksi. Yleisön osallistamisen huomattiin luovan yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä rennon ilmapiirin.

Standista pyrittiin tekemään mahdollisimman houkutteleva värikkäillä postereilla sekä runsailla materiaaleilla. Hyvänä houkuttimena toimi myös Laurea-ammattikorkeakoululta saatu karkkikulho sekä mahdollisuus osallistua unitestiin ja sen myötä voittoa Vallilan lakanat. Unitestissä olevat kysymykset oli koottu postereista, joten testiin vastaaminen edellytti postereihin tutustumista, mikä usein johti myös lisäkysymyksiin aiheista. Karkkikulhon toimimista houkuttimena ravitsemusstandilla ei pidetty ristiriitaisena, sillä pieni herkuttelu tämän ikäisellä ei poissulje tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota. Karkkikulhon avulla nuoret myös rohkaistuivat tulemaan standille tutustumaan ja se toimi hyvin keskustelunavaajana esimerkiksi sokerin kulutuksesta. Monet opiskelijat myös oivalsivat uusia asioita materiaalien sekä postereiden kautta. Monelle tuli uutena asiana esimerkiksi se, että tenttiä edeltävänä iltana ei kannata valvoa koko yötä lukemalla tenttiin, vaan mieluummin käyttää aika nukkumiseen. Näin tieto tallentuu aivoihin ja todennäköisyys tentissä menestymiseen on parempi (Lehtinen & Lehtinen 2007:82).

Ravitsemuspöydän materiaalit kiinnostivat monia ja paljon tuli keskusteltua ruokailun säännöllisyyden merkityksestä. Paperista askarrellut elintarvikkeet ja niiden sisältämät ravintosuositukset herättivät paljon keskustelua. Eri ravintoaineiden saantisuositukset olivat monelle epäselviä ja moni koki yllätyksenä sen, miten paljon sokeria erilaiset elintarvikkeet sisältävät. Opiskelijat kyselivät myös energiajuomista ja niiden haitallisuudesta. Opinnäytetyötä tehdessä tutustuttiinkin juuri energiajuomiin liittyvään tutkimukseen, joten kysymyksiin oli helppo vastata.

Oli ilo huomata, että lukioikäiset ovat kiinnostuneita terveellisestä ruokavaliosta ja unen tärkeydestä. Osa opiskelijoista toi esille, että aiheet ovat tuttuja jo terveystiedon tuntien kautta, mutta halusivat kuitenkin testata tietojaan tutustumalla materiaaleihin.

Tapahtuman avulla haluttiin saada nuoret ajattelemaan omaa jaksamistaan. Nykypäivänä ärsykeitä on tarjolla ympäri vuorokauden ja monesti juuri nuorilla nukkumaanmeno-aika venyy esimerkiksi tietokoneella vietetyn ajan vuoksi. Tapahtumapäivän aikana nuorilta kyseltiin heidän nukkumistottumuksistaan sekä päivittäisestä kirkkaan näytön edessä vietetystä ajasta. Moni kertoi viipyvänsä koneella usean tunnin päivästä ja koneella olon myöhästyttävän myös nukkumaan menoa. Yhdessä mietittiin ratkaisuja vähentää ruutuaikaa ja lisätä yöunien määrää. Opiskelijat löysivät ratkaisuksi muun muassa seuraavia asioita: etukäteen päätös koneen sulkemisesta tiettyyn kellonaikaan ja siitä kiinni pitäminen, kodin yhteiset säännöt ruutuajan pituudesta, puhelimen jättäminen huoneen ulkopuolelle yöksi sekä musiikin kuuntelu tai muu rentoutuminen ennen nukkumaanmenoa.

Opinnäytetyöprojekti tuki ammatillista kasvua monella eri tavalla. Ohjaus ja tiedonhankinta on tärkeä osa terveydenhoitajan työnkuvaa, joten opinnäytetyön teosta on myös hyötyä tulevaisuudessa. Oli mielenkiintoista hankkia tietoa unesta ja ravitsemuksesta, sillä samaa tietoa voi hyödyntää myös jälkikäteen terveydenhoitajan työssä. Tiedonhankinta opetti löytämään tietoa luotettavista lähteistä ja olemaan kriittinen lähteiden suhteen. Ohjauksen lisäksi tapahtumapäivästä sai hyvää kokemusta esiintymisestä, joka on myös osa terveydenhoitajan työtä. Itse tapahtumapäivän järjestäminen toi hyvää kokemusta itsenäisestä työskentelystä, sillä vastuu tapahtuman järjestämisestä sekä materiaalien hankinnasta oli kokonaan opinnäytetyöryhmällä. Näin ollen oli tärkeää kyetä itsenäiseen työskentelyyn ja aktiivisesti soitella mahdollisia sponsoreita läpi ja kysellä materiaaleista. Oli ryhmän vastuulla, että standilla oleva tieto on ajankohtaista ja luotettavaa. Hyvä huomio ohjauksessa oli, että kuulija on hyvä osallistaa kyselemällä esimerkiksi hänen ravitsemustottumuksistaan ja näin ollen auttaa oivaltamaan itse tarvittavia muutoksia. Ohjaukseen liittyen huomattiin myös erittäin hyväksi se, että yksi ryhmästä toimi sivussa tarkkailijana, joka tarkkaili muiden ryhmän jäsenten ohjausta. Rooleja vaihdettiin säännöllisesti. Kukin ryhmän jäsen sai itselleen hyviä vinkkejä tarkkailemalla muiden ohjaustyyliä. Myös tapahtuman jälkeen käyty reflektiokeskustelu oli hedel-

mällinen. Keskustelussa ryhmän jäsenet toivat ilmi omia kokemuksiaan päivän sujuvuudesta. Jokainen ryhmän jäsen oli kirjoittanut päivän mittaan huomioita tapahtumasta, ja näitä asioita käytiin yhdessä läpi. Ryhmän mielestä päivä oli onnistunut ja ryhmä koki, että omaa osaamista opinnäytetyön kautta tuli hyödynnettyä. Tarkkailijan rooli oli hyödyllinen, sillä sen avulla pystyi "ulkopuolisen silmin" tekemään huomioita standista ja päivästä yleensä. Tärkeimpinä havaintoja tarkkailijana olemisesta syntyi ainakin käytettävän kielen osalta, eli puheen on oltava tarpeeksi hidasta ja selkeää. Hyvä huomio syntyi myös kehonkielen tärkeydestä eli avoin kehonkieli houkutteli opiskelijoita tutustumaan standiin paljon paremmin kuin seisoskelu kädet puuskassa.

Haastavaa opinnäytetyön toteutuksessa oli juuri aiheiden tuttuus ja se, että tietoa on tarjolla nykypäivänä joka puolella. Oli vaikea miettiä toteutustyyliä, joka olisi mahdollisimman mielenkiintoa herättävä vaikka aiheet tuntuisivatkin tutulta. Standityyppinen ratkaisu on vapaa-muotoisempi kuin luentotyypinen esittämistapa. Luennolla on kuunneltava läpi koko esitys, kun taas standilla korostuu vapaaehtoisuus tutustua haluamiinsa aiheisiin.

Marttila, Pokki ja Talvitie-Kella toteavat Pro gradu-tutkielmassaan "Ammattina ryhmänohjaaminen - ohjausprosessi ryhmänohjaajien kokemana ja kertomana", että ohjaaminen on prosessi, jossa ohjaaja on jatkuvassa vuorovaikutuksessa niin koko ryhmän kuin siinä olevien yksilöidenkin kanssa silloinkin, kun ohjaaja ei välttämättä ole suorassa kontaktissa ihmisiin. He ovat todenneet myös, että riippumatta ryhmän koosta, iästä, sukupuolesta tai ajasta, ohjaaminen ja sen prosessi etenee tietyllä tavalla. Marttila, Pokki ja Talvitie-Kella nostavat esille myös sen, että ohjaaminen ja ohjaajan työ ovat aina myös aikaan, kulttuuriin ja ympäröivään yhteiskuntaan sidottua. (2008:76). Oli hyvä huomata, että opinnäytetyöryhmällä on riittävä osaamista järjestää tapahtuma ja saada ihmiset kiinnostumaan. Terveystieteiden opiskelijalle tapahtumapäivä antoi hyvän kuvan tulevastakin terveydenhoitajan työnkuvasta, sillä työhön voi kuulua myös tämän tapaisten tapahtumien järjestäminen. Tapahtumapäivänä havaittiin, että opiskelijoita ohjattaessa kielellisen ulosannin laatu on tärkeää. Nuorille puhuttaessa on hyvä löytää "yhteinen kieli", eli termistön tulee olla mahdollisimman yksinkertaista puhekieltä. Opiskelijat tulee kohdata yksilöinä, ja muokata omaa ulosantiaan sen hetkisen ohjattavan mukaan. Päivän mittaan opinnäytetyöryhmä huomasi ohjaamisen muuttuvan koko ajan yhä luontevammaksi, vaikka alussa oli hieman jännitystä ilmassa. Päivän aikana huomattiin, miten tärkeässä asemassa erilaiset tukimateriaalit ovat ohjauksessa. Tukimateriaalien avulla ohjauksesta saa konkreettisempaa ja yleensä kiinnostavampaa, kun on mahdollista pohtia asioita esimerkiksi kuvien ja testien avulla.

Opiskelijoilta saatu palaute koettiin tärkeäksi osaksi opinnäytetyön toiminnallista osuutta, koska palautteen avulla ohjaajan on mahdollista kehittää omaa ammatillista osaamistaan (Turku 2007:114). Toiminnallisesta osuudesta saatu kirjallinen palaute (23 kpl) oli pääosin

positiivista ja vastaukset olivat samansuuntaisia keskenään. Valtaosassa palautteista vastaaja uskoo hyödyntävänsä standilta saatua tietoa omassa elämässään. Muutaman vastaajan mielestä päivä ei ollut hyödyllinen tai vastaaja ei kokenut saaneensa uutta tietoa aiheista. Avoi-meen kysymyskenttään vastanneet kehuivat aiheita mielenkiintoiseksi ja hyödyllisiksi. Opin-näytetyötä tehnyt ryhmä sai kiitosta positiivisen ilmapiirin luomisesta. Standit olivat opiskeli-joiden mielestä loogisesti rakennettu ja tietomäärä koettiin sopivaksi. Suullisesti saatu palau-te noudatteli samaa linjaa kirjallisen palautteen kanssa. Opinnäytetyön yhteistyökumppanilta ja koulun muulta henkilökunnalta, joka koostui muun muassa opinto-ohjaajasta, koulupsyko-logista, terveystiedonopettajasta sekä koulun rehtorista, saatu palaute oli positiivista. Erityi-sesti standin monipuolisuus ja tiedon välittäminen saivat kiitosta. Osa opettajista otti myös standilta mukaansa jakamaamme materiaalia, varsinkin unen huolto kiinnosti.

Koko projektin toteutuksen ajan vallitsi hyvä ilmapiiri sekä ryhmän jäsenten kesken että työ-elämän yhteistyötahon kanssa. Opinnäytetyön tehtävänjako suoritettiin tasapuolisesti ryhmäs-sä ja ryhmän jäseniä kohdeltiin tasa-arvoisesti läpi opinnäytetyöprosessin. Opinnäytetyöpro-cessille kokonaisuudessaan annettiin hyvin aikaa, ja kiireettömyys on ollut työn kantava voi-ma. Kiire aiheuttaa usein painetta ja stressiä, eikä lopputulokseen välttämättä ole sen myötä tyytyväinen. Tiedonhaku aloitettiin hyvissä ajoin heti opinnäytetyön aiheen varmistuttua, jot-ta opinnäytetyöryhmän teoriaosaaminen aiheista olisi perusteellista ennen varsinaista tapah-tumapäivää. Riittävän kiireetön aikataulu mahdollisti myös postereiden laadukkaan koonnin sekä jaettavan materiaalin ja sponsorituotteiden hankinnan. Opinnäytetyötä työstettiin ryh-män kesken yhdessä, joka mahdollisti sen, että kaikkien mielipiteet otettiin huomioon. Yh-dessä pyrittiin löytämään sopivia ratkaisuja ja opinnäytetyöstä oli helpompaa koota yhtenäi-nen teos. Yhdessä tekeminen opetti hyvin tiimityöskentelyn taitoja sekä kuuntelemaan muita ryhmän jäseniä ja tekemään kompromisseja. Tiimityöskentelytaito on erittäin tärkeä tervey-denhoitajalle. Opinnäytetyötä tehdessä ei nähty haittana sitä, että opinnäytetyöryhmän jäse-net ovat hyviä ystäviä keskenään. Toisin kuin ennen opinnäytetyöprosessia varoiteltiin, ettei opinnäytetyötä kannata tehdä hyvän ystävän kanssa mahdollisten ristiriitojen takia, niin nyt ystävyys tuntui vain helpottavan työn tekoa. Ryhmäläisten ajatusmaailmat kohtaavat, joten tekstiä oli helppo työstää yhdessä. Suoraa palautetta oli myös helpompi antaa tutulle, toisin kuin saattaisi olla vieraille ihmiselle.

Työelämän yhteistyökumppanin kanssa sovituissa tapaamisissa ja sähköposteissa käytiin läpi päivän toteutusta, toiveita sekä sitä, miten päivä sujui. Vaikka ryhmä saikin päättää itse päi-vän toteutuksesta, aihetta ideoitiin yhdessä ja molempien osapuolten mielipiteitä kunnioitta-en. Hyvinvointipäivän jälkeen yhteistyökumppanilta sekä oppilaitokselta tuli vielä lämpimät kiitokset opinnäytetyöryhmälle päivän toteutuksesta.

Opinnäytetyötä tehdessä arvioitiin toiminnan luotettavuutta ja eettisiä kysymyksiä sekä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Opinnäytetyön tiedonhankinnassa käytettiin lähdekriittisyyttä ja lähteet valittiin luotettavista tietokannoista. Käytetty tutkimustieto oli myös tuotetta. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2012: 25.) Työssä on keskitytty lähdeviitemerkintöjen oikeellisuuteen, jolloin tekstien oikea kirjoittaja on tullut esille. Tämän myötä plagioinnilta vältytään, ja osoitetaan opinnäytetyön luotettavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009: 182-183.)

Opinnäytetyöryhmä oli perehtynyt huolellisesti aiheisiin liittyvään teorian tietoon ja tällä tavalla oli valmistautunut opiskelijoiden ohjaamiseen sekä vastaamaan mahdollisiin kysymyksiin. Opinnäytetyöryhmä toteutti ohjausta asiallisesti ja ammatillisesti, ja kaikkia opiskelijoita kohdeltiin tasavertaisesti hyvinvointipäivän aikana.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa oli tärkeää ihmisarvon kunnioittaminen. Opiskelijoiden itsemääräämisoikeutta kunnioitettiin ja he saivat itse päättää, osallistuvatko standilla tapahtuvaan toimintaan huolimatta siitä, tulivatko he standille omatoimisesti tai opettajan johdolla. Myös palautteen antaminen oli opiskelijoille vapaaehtoista. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2012: 25)

Opiskelijoiden yksityisyyttä suojattiin sillä, että palautteeseen ei kerätty kenenkään henkilötietoja tai muuta tunnistettavaa tietoa. Täytetyt lomakkeet säilytettiin ulkopuolisten ulottumattomissa. Palautteiden pohjalta tehtyjä havaintoja ei ole vääristelty, vaan ne on dokumentoitu ja esitetty totuudenmukaisesti. Palautteet ja kyselyt hävitettiin asianmukaisella tavalla tietosuojajätteeseen. Opiskelijoista ei otettu valokuvia toimintaympäristöä kuvattaessa.

Opinnäytetyössä pyrittiin terveyttä edistävään toimintaan, sillä opiskelijoille annettiin uneen ja ravitsemukseen liittyviä ohjeita. Myös terveyden edistämiseen liittyi eettisiä haasteita. Tietoa terveyden edistämisestä on runsaasti tarjolla, mutta hyödyllistä olisi saada tietoa myös tulevaisuudessa siitä, miten vaikuttavaa nykyhetken tieto on (Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta ETENE 2008). Terveyttä edistävä neuvontaa antaessa on hyvä pitää mielessä ohjattavien oma suhtautuminen aiheisiin. Opinnäytetyötä tehdessä pohdittiin aiheisiin liittyviä eettisiä ongelmia. Esimerkiksi nykypäivänä ulkonäkö saattaa olla osalle nuorista erittäin henkilökohtainen asia ja media luo painetta, että pitäisi mahtua tietynlaiseen muottiin. Terveellinen syöminen voi olla monelle jokapäiväinen haaste ja pienestäkin herkuttelusta saattaa tulla huono omatunto. Onkin tärkeää, että annettu terveysneuvonta on laadukasta ja jonka avulla nuoren on mahdollista elää tasapainoista elämää.

Opinnäytetyöryhmä kokee myös huolestuttavana asiana sen, että monesti nuoret saattavat olla aivan liian itsekkäisiä omaa kehoaan kohtaan ja tätä ajatellen haluttiin myös auttaa

nuoria havainnollistamaan omaa kehonkuvaansa antamalla heille mahdollisuus mitata omaa vyötärönympäristään mittanauhalla, jossa sallitun vyötäröympäryksen ylittävä raja on maalattu punaisella. Tämä saattoi auttaa joitain nuorista miettimään, onko heillä aidosti aihetta pudottaa painoaan vai onko kyse vain liiasta itsekriittisyydestä.

Haasteena opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa oli se, että tapahtuma kesti vain yhden päivän. Opinnäytetyön aiheet ovat kuitenkin kovin laajoja, ja olisi ollut hyvä jos aiheita olisi pystynyt käsitellä syvällisemmin, useamman päivän ajan. Tällöin toteutus olisi ollut mahdollista tehdä esimerkiksi työpajoina, joka olisi vaatinut opiskelijoilta vielä syvällisempää tutustumista aiheisiin. Useamman päivän etu olisi ollut myös se, että opiskelijat olisivat voineet itse ehdottaa heitä kiinnostavia osa-alueita aiheista. Tällöin aiheet olisivat varmasti tavoittaneet kuulijansa.

Jatkotutkimuksen aihe voisi olla selvittää millainen ohjaustyyli puhuttelee opiskelijoita terveellisten elämäntapojen tärkeydestä eniten. Tulevaisuudessa aiheista olisi mielenkiintoista tehdä pitkittäistutkimus, jossa voitaisiin tutkia elämäntapaohjauksen merkitystä nuorelle pidemmällä aikavälillä. Jatkokysymyksenä voisi olla, onko koulusta oppiaineiden myötä saatu tietous tarpeeksi riittävää nuoren terveyttä tukemaan.



## Lähteet

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

Energiajuomat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 4.3.2014.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/terveys/energiajuomat](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/terveys/energiajuomat)

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY pro Oy.

Hiilihydraatit. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.1.2014.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/ravintoaineet/hiilihydraatit](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/ravintoaineet/hiilihydraatit)

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, S. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Huttunen, J. 2012. Terveellinen ruoka. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 27.3.2014.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00935](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00935)

Kajaste, S., Markkula, J. 2011. Hyvää yötä - apua univaikeuksiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Kotimaa/Kirjapaja.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY pro Oy.

Korhonen, P & Wilen, M. 2011. Laurea fakta 2011-2012. Learning by Developing (LbD), Kehittämispohjaisen oppimisen malli. Viitattu 7.1.2014.  
[http://www.laurea.fi/fi/opiskelu/oppaat/Documents/Fakta\\_final\\_2011\\_2012\\_PB\\_210611-linkitetty.pdf](http://www.laurea.fi/fi/opiskelu/oppaat/Documents/Fakta_final_2011_2012_PB_210611-linkitetty.pdf)

Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 3.3.199 17.8.1992/785

Lehtinen, I., Lehtinen, T. 2007. Mikä mättää? Helsinki: Edita Prima Oy.

Lukion 1. Ja 2. vuoden poikien hyvinvointi 2004/2005-2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Kouluterveyskysely. Viitattu 4.3.2014.  
[http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely\\_kokomaa\\_2004\\_2013\\_lukio\\_poijat.pdf](http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2004_2013_lukio_poijat.pdf)

Lukion 1. Ja 2. Vuoden tyttöjen hyvinvointi 2004/2005-2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Kouluterveyskysely. Viitattu 4.3.2014.  
[http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely\\_kokomaa\\_2004\\_2013\\_lukio\\_tytot.pdf](http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2004_2013_lukio_tytot.pdf)

Murrosikäisen lapsen uni. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 7.1.2014.  
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/nuori/>

Marttila, N., Pokki, K & Talvitie-Kella, T. 2008. Ammattina ryhmän ohjaaminen - Ohjausprosessi ryhmänohjaajien kokemana ja kertomana. Kasvatustieteiden Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 6.10.2014.  
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78987/gradu02505.pdf?sequence=1>

Nuoren uni - avain terveyteen ja sairauteen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.1.2014.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/nuoren\\_uni\\_avain\\_terveyteen\\_ja\\_sairaut\\_een](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/nuoren_uni_avain_terveyteen_ja_sairaut_een)

Nuorten elintavat. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 4.2.2014.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheettain/elintavat#nukkumaanmeno\\_myohemmin\\_kuin\\_klo\\_23](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheettain/elintavat#nukkumaanmeno_myohemmin_kuin_klo_23)

Partinen, M. 2012. Vireys, väsymys ja suorituskyky. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 29.10.2014.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01007#s5](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01007#s5)

Paunio, T. & Porkka-Heiskanen, T. 2008. Unen merkitys sairauksien synnyssä. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 7.1.2014.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00056](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00056)

Ravitsemus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.1.2014.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheettain/ravitsemus](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheettain/ravitsemus)

Rimpelä, A. 2005. Nuorten terveys. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 4.3.2014.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=suo00046](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00046)

Saarenpää-Heikkilä, O. 2009. Koululaisten uniongelmia voidaan ehkäistä ennalta. Suomen lääkärilehti 1-2/2009. Viitattu 12.2.2014. <http://www.laakarilehti.fi/files/lehdisto/SLL12009-saarenpaa-heikkila.pdf>

Stok, M., De Ridder, D., De Vet, E. & De Wit J. Keinoja nuorten terveellisten ruokailutottumusten tukemiseksi - Käsikirja TEMPEST- projektista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Viitattu 4.2.2014.

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103100/URN\\_ISBN\\_978-952-245-823-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103100/URN_ISBN_978-952-245-823-0.pdf?sequence=1)

Terho, P. 2003. Terveysneuvonta. Teoksessa Koskenvuo, K. (toim.) Sairauksien ehkäisy. Helsinki: Duodecim.

Terve koululainen. Uni. Viitattu 7.1.2014.

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni>

Tirri, R. 2006. Jatkuvan onnentunteen harha. Turku: Åbo Akademis tryckeri.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa - Valmentava elämäntapaohjaus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Tutkimus: 7-8 tunnin uni takaa parhaimman suoriutumisen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.1.2014.

[http://www4.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tiedote?id=19988?&print=true](http://www4.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=19988?&print=true)

Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta ETENE. Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveiden edistämisen eettiset haasteet. Viitattu 29.10.2014

[http://www.etene.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=17135&name=DLFE-526.pdf](http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17135&name=DLFE-526.pdf)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 14.3.2014.

[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf)

Viitala, A. 2002. Terveystieto ja koululaisen terveyden edistäminen kouluterveydenhoitajan näkökulmasta. Hoitotieteiden Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 9.10.2014.

Välimaa, R. 2000. Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa. Lievestuore: Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä and ER-Paino Ky

Välipalalla on väliä. Sydänliitto 2012. Viitattu 29.10.2014.  
<http://www.sydanliitto.fi/valipalalla-on-valia#.VFDX5vmsWQk>

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

## Liitteet

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Liite 1 Tietovisa .....     | 29 |
| Liite 2 Unen huolto .....   | 30 |
| Liite 3 Kuvat .....         | 31 |
| Liite 4 Palautelomake ..... | 32 |

## Liite 1 Tietovisa

1. Unessa ovat lepotilassa
  - a) Aivot ja keho
  - b) Keho
  - c) Aivot
  
2. Syvässä unessa aivojen toiminta on
  - a) aktiivista
  - b) hiljentynyt
  - c) pysähtynyt
  
3. Unien näkeminen on vilkkaimmillaan
  - a) REM-unen aikana
  - b) Syvän unen aikana
  - c) S1- univaiheessa
  
4. Perusuni jaetaan syvyysasteisiin
  - a) S1-S5
  - b) S1-S4
  - c) S1-S3
  
5. Aikuisella on yön aikana unisyklejä
  - a) 3-4kpl
  - b) 1-2kpl
  - c) 4-6kpl
  
6. Aikuisella yöunen optimaalinen pituus on
  - a) 7-8h
  - b) 5-6h
  - c) 9-10h
  
7. Aivojen lopullinen kypsyminen tapahtuu
  - a) ala-asteiässä
  - b) yläasteiässä
  - c) lukioiässä

Nimi ja ryhmä: \_\_\_\_\_

## Liite 2 Unen huolto

1. Mene sänkyyn vasta kun väsyttää, näin tunnistat oman rytmisi.
2. Yritä noudattaa säännöllisyyttä nukkumaanmeno- ja heräämisajoissa, myös vapaapäivisin. Jos vapaapäivinä kuitenkin heräät myöhemmin, ota myöhäisempi heräämisaika huomioon ja mene myös nukkumaan myöhemmin. Näin rytmistä ei tule poikettua.
3. Vietä vuoteessa aikaa vain sen verran kun luulet tarvitsevasi unta.
4. Älä yritä nukahtaa väkisin, sillä pakottaminen virittää mielen aktiiviseksi ja estää nukahtamisen. Yritä tehdä jotain mikä saa ajatukset pois nukahtamisesta, esimerkiksi lukeminen tai musiikin kuuntelu.
5. Päiväunet saattavat siirtää nukahtamista illalla, joten niitä ei kovasti suositella. Mikäli kuitenkin kokee tarvetta nukkua päivällä, tulee nukkumisaika pitää lyhyenä ja säännöllisenä.
6. Kofeiini, alkoholi ja tupakka heikentävät yleensä unta ja nukahtamista, joten vältä niiden nauttimista iltaisin.
7. Säännöllinen liikunta auttaa nukahtamaan, mutta älä tee sitä juuri ennen nukkumaanmenoa.
8. Herätyskello kannattaa asettaa sellaiseen paikkaan, ettet pysty vahtia ajankulumista ja näin ollen stressaantua siitä.
9. Huolehdi makuuhuoneen rauhallisuudesta, valaistuksesta sekä lämpötilasta.
10. Rauhoitu ennen nukkumaanmenoa, esimerkiksi tekemällä jotain mieltä tyynnyttävää.
11. Syö kevyt iltapala ennen nukkumaan menoa, mutta runsasta juomista tulisi välttää jottei virtsaamisen tarve herätä yöllä. (Saarenpää-Heikkilä 2009:37)

Liite 3 Kuvat



Liite 4 Palautelomake

Oliko päivä mielestäsi hyödyllinen?

kyllä/ ei

Koetko saaneesi uutta tietoa aiheista?

kyllä/ ei

Uskotko, että voit hyödyntää oppimaasi omassa elämässäsi?

kyllä/ ei

Kommentteja, palautetta...

---

---

---

---

Kiitos

