

Erika Julmala & Susanna Aho

Murrosiän pyörteissä

Monipuolinen ja kattava informaatio murrosiästä viidesluokkalaisille tytöille

Opinnäytetyö

Syksy 2014

SeAMK Sosiaali – ja terveysala

Terveystieteiden tutkinto-ohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Seinäjoen ammattikorkeakoulu, Sosiaali – ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Terveystieteiden AMK

Tekijä: Erika Julmala & Susanna Aho

Työn nimi: Monipuolinen ja kattava informaatio murrosiästä viidesluokkalaisille tytöille

Ohjaaja: Virpi Maijala, lehtori (TtM) ja Marja Toukola, lehtori

Vuosi: 2014

Sivumäärä: 68

Liitteiden lukumäärä: 21

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää murrosiän fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Työn tavoitteena on perehtyä, millaista on murrosikäisen hyvä ja kattava ohjaus. Tämän tavoitteen pohjalta toteutettiin viidesluokkalaisille tytöille murrosikää käsittelevä oppitunti. Tunnin tavoitteena oli vastata tyttöjen tiedollisiin tarpeisiin.

Teoriaosuudessa käsitellään murrosikää fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksen ja Törnävän alakoulun viidesluokkalaisille tytöille kohdistetun tietotestin avulla.

Tietotestin ja kirjallisuuskatsauksen avulla selvisi, että tytöille on tärkeää saada kattavaa ja luotettavaa tietoa murrosiästä ja sen muutoksista. Tietotestissä ilmeni valkovuodon olevan useille tytöille vieras käsite. Sen sijaan puhtaudesta huolehtimisen tärkeys tiedostettiin. Noin 2/3 tytöistä oli huomannut itsessään murrosiän tuomia muutoksia kuten finniä ilmaantumisen, kuukautisten alkamisen sekä rintojen kehittymisen.

Avainsanat: murrosikä, viidesluokkalainen, tyttö, toiminnallinen opinnäytetyö, murrosiän muutokset

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Seinäjoki university of applied sciences, School of health care and social work

Degree programme: Nursing

Specialisation: Public health nursing

Author/s: Erika Julmala ja Susanna Aho

Title of thesis: Versatile and comprehensive information since the puberty to fifth grade girls

Supervisors: Lecturer Virpi Maijala (TtM), Lecturer Marja Toukola

Year: 2014 Number of pages: 68 Number of appendices: 21

The purpose of the dissertation is to declare the physical, psychical and social changes caused by the puberty and to get acquainted what the good and comprehensive control of adolescents is like. Based on these objectives a lesson, dealing with the puberty and which objective was to answer to the girl's informational needs, was carried out.

In the theory part, the puberty is dealt from the physical, psychical and social point of view. The functional doctrine sample work was carried out by the literature look and the knowledge test directed to the fifth grade girls of the Törnävä elementary school.

Discovered by the help of the literature look and the knowledge test, getting comprehensive and reliable information about the puberty and the changes related is held important by the girls. It was also discovered that the term leukorrhea is a foreign concept for most of the girls. On the other hand, the importance of taking care of the hygiene was well acknowledged. Approximately two thirds of the girls had noticed some puberty related changes in themselves, as the appearance of pimples, starting of periods and the development of breasts.

Keywords: puberty, fifth grade, girl, functional dissertation, changes in the puberty

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO	6
2 VIIDESLUOKKALAINEN TYTTÖ JA MURROSIKÄ.....	8
3 TERVEYDENHOITAJA MURROSIÄN ASiantuntijana	10
4 HYVÄN OHJauksen tunnusmerkit.....	11
4.1 Terveystiedon ohjaaminen murrosikäisille	12
5 MURROSIÄN Fyysiset muutokset tytöillä	13
5.1 Ihon muutokset	13
5.2 Rintojen muutokset	13
5.3 Karvoitus.....	14
5.4 Pituuskasvu ja rasvakudoksen lisääntyminen.....	14
5.5 Kuukautiset	15
5.5.1 Valkovuoto	15
5.5.2 Ensimmäiset kuukautiset	15
5.5.3 Kuukautiskierto	16
5.5.4 Kuukautiskivut.....	17
5.6 Hygienia.....	17
6 MURROSIÄN Psyykkiset muutokset tytöillä.....	19
6.1 Mielialamuutokset	19
6.2 Sukupuoli-identiteetin kehitys.....	19
6.3 Itsetunto	20
6.4 Minäkuva	20
7 MURROSIÄN Sosiaaliset muutokset	21
7.1 Nuoren suhde vanhempiin	21
7.2 Kaverisuhteet.....	22
7.3 Seurustelu.....	22
8 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETyö	23

8.1 Toiminnallisen osuuden suunnitelma	23
8.2 Oppitunnin tavoitteet ja tarkoitus.....	25
8.3 Oppitunnin toteutus.....	26
8.4 Oppitunnin arviointi	29
9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	31

1 JOHDANTO

Opiskelemme terveydenhoitajiksi ja valmistumme syksyllä 2015. Opiskeluryhmämme toteutti Törnävän alakoululle ILOA- hyvinvointiprojektin keväällä 2013. Yhteistyömme koulun kanssa jatkui opinnäytetyön merkeissä.

Opinnäytetyömme on suunniteltu Törnävän alakoulun viidesluokkalaisille tytöille. Keväällä 2014 pidimme oppitunnin murrosiän muutoksista. Aihe valikoitui molempien mielenkiinnosta. Mielestämme on tärkeää, että viidesluokkalaisille tytöille kerrotaan kattavasti ja monipuolisesti murrosiän muutoksista. Lisäksi halusimme toiminnallisella tuokiolla viestittää tytöille, että murrosiän muutoksia ei tarvitse hävetä. Pyrimme tuokiossa avoimeen vuorovaikutukseen ja viestimään tytöille, että työstä naiseksi kasvaminen tapahtuu pienin askelin sekä matka on yksilöllinen ja arvokas.

Alakoululaisille terveystieto on integroitu muihin oppiaineisiin. Opetussuunnitelmassa on asetettu tavoitteet sekä keskeiset sisällöt opetukselle. Viidennellä ja kuudennella luokalla käsitellään kehon muutoksia sekä mitä murrosiässä tapahtuu. Nuorelle on tärkeää kertoa murrosiän muutoksista positiivisessa hengessä. Yleensä muutoksia odotetaan jännityksellä. Media- ja seksuaalikasvatus aloitetaan alakoulun yläluokilla. (Perusopetus, [Viitattu 14.11.2014].) Sipola on Jyväskylän yliopistossa tutkinut, miten terveystietoa tulisi opettaa. Hän on tarkastellut oppilaiden kokemuksia terveystiedon tunneilla käytetyistä materiaaleista ja opetusmenetelmistä. Sipolan haastattelemat oppilaat kertoivat oppivansa parhaiten terveystiedon tunneilla keskustelun ja pohtimisen kautta. Oppimista tuki myös videoiden katselu, ryhmätyöt, toiminnallisuus, opettajan monipuolinen esitys, oppilaiden esitelmät ja lukeminen. (Sipola 2008, 2.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää murrosiän fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Murrosikäinen nuori kaipaa asianmukaista ja luotettavaa tietoa murrosiästä ja sen tuomista muutoksista. Pyrimme opinnäytetyöllämme käsittelemään tärkeimmät ja oleellisimmat asiat, joita viidesluokkalainen tyttö käy läpi. Teimme opinnäytetyön ainoastaan tytöistä, koska silloin pystyimme paneutumaan aiheeseen syvällisemmin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa mahdollisimman konkreettinen ja ihmisläheinen terveystiedon tunti. Teimme viidesluokkalaisille tytöille tietotestin, jossa kartoitimme heidän tietojaan murrosiästä. Käytimme tietotestiä apuvälineenä tuokion pidossa. Päivässä kerroimme vaiheittain murrosiästä Power Pointin avulla. Havainnollistimme kertomaamme kuvilla.

2 VIIDESLUOKKALAINEN TYTTÖ JA MURROSikä

Lapsuuden ja aikuisuuden välissä on välivaihe, jota ei osata selkeästi ja yksiselitteisesti määrittää. Samoin sen sisältö, alkamis- ja päättymisajankohta ovat vaikeasti määriteltävissä. Aapola tarkastelee väitöskirjassaan julkisia ja yksityisiä murrosiän määritelmiä. Julkisten asiantuntijatekstien pohjalta on analysoitu yksityisiä tarinoita. Yksityiset tarinat ovat puolestaan kertoneet sukupuoleen ja ikään liittyvistä kontekstuaalisista ikämäärittelyistä. Murrosiän käsitteen sisältö vaihtelee yleiskielen ja erilaisten ammatillisten keskustelujen välillä. Lääketieteessä murrosikä on määriteltä sukukypsyyden saavuttamiseksi, puberteetin synonyymiksi. Murrosiän merkitys yleiskielessä on kahtalainen. Yleisemmin sillä viitataan siihen, kun nuori siirtyy lapsuudesta aikuisuuteen sekä siihen liittyviin sosiaalisiin ja psyykkisiin prosesseihin. Toisaalta sitä käytetään tarkoittaessa nuoren fyysisiä muutoksia. (Aapola 1999, 17, 25, 28.)

Aapola on tutkimuksissaan huomannut, että suomalaisessa nuorisotutkimuksessa murrosikä ei ole ollut suosittu tutkimuskohde. Enemmän murrosikää käsittelevät teokset ovat teologisia tai psykologisia tutkimuksia joko nuorten sielunelämästä tai kasvatuksen tukemiseen tarkoitettua kirjallisuutta. (Aapola 1999, 16.)

Murrosikä voidaan jakaa biologisiin, emotionaalisiin, sosiaalisiin ja kognitiivisiin muutoksiin. Biologisesti jokaisesta tytöstä kasvaa omaa tahtiaan nainen. Emotionaalisesti opitaan hallitsemaan, tunnistamaan ja kokemaan erilaisia tunteita. Sosiaalisesti opetellaan erilaisia vuorovaikutustaitoja. Kognitiivisesti opetellaan sisäistämään ja ymmärtämään tietoa. (Murrosiässä nuori kasvaa monella tasolla, [Viitattu 8.3.2014].)

Nuoret tulevat murrosikään eri-ikäisinä. Tyttöillä murrosikä alkaa yleensä noin 9 – 12 – vuotiaana. Murrosiässä varhaisnuori kypsyy vähitellen itsenäisyyteen ja etsii uudenlaista suhdetta itseensä sekä vanhempiinsa. (Murrosikä alkaa,[Viitattu] 8.3.2014.) Eurooppalaisten tutkimusten mukaan tyttöjen murrosikä ja kuukautisten alkamisikä on aikaistunut viimeisen 100 vuoden aikana. Muutos jatkuu edelleen kaikkialla Euroopassa, kuitenkin hitaasti. (Aalberg ym. 2007, 54.)

Viidesluokkalainen nuori on yleensä aktiivinen, sosiaalinen, tasapainoinen ja kiinnostunut ympärillään tapahtuvista asioista. Tämän ikäinen varhaisnuori on jo sopeutunut koulumaailmaan sekä lapsuuden kuohut ovat jääneet taakse. Edessä on kuitenkin vielä murrosiän tuomat muutokset. Jokainen nuori kehittyy yksilöllisesti omaan tahtiinsa, joten fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset kehityserot nuorien välillä voivat olla huomattavia (Lapsen kasvu ja kehitys: 9-12 vuotias, [Viitattu 3.10.2013].)

Viidesluokkalaisen fyysisiä muutoksia on vuosittainen noin 2-5 cm pituuskasvu ja 2-3 kg painonnousu. Osalla viidesluokkalaisista tytöistä alkaa rintojen kehitys sekä karvoituksen lisääntyminen. Muita merkkejä murrosiän alkamisesta voivat olla kömpelyys, huolimattomuus, rauhattomuus ja uhmakkuus. Viidesluokkalaisen looginen, itsenäinen ja syy-seuraussuhteita ymmärtävä ajattelu kehittyy. Nuori kykenee suunnittelemaan toimintaansa ja alkaa ymmärtää tekojensa seuraukset entistä laajemmin. Tämän ikäinen varhaisnuori kritisoi ja tarkastelee aiempia sääntöjä sekä on halukas muuttamaan niitä järkisyihin vedoten. Nuoren tunneajattelu alkaa kehittyä, jolloin hän pystyy huomioimaan sekä toisten ajatuksia ja tunteita että hallitsemaan omia tunteitaan. Itsetunnon muutokset ovat osa tätä kehitysvaihetta, jolloin varhaisnuori voi olla tyytymätön itseensä tai voi kokea itsensä ulkopuoliseksi. Kaverien merkitys korostuu entisestään ja hyväksynnän saaminen koetaan tärkeänä. Pojat ja tytöt leikkivät yleensä omia leikkejään ja heidän välinen arvostelu lisääntyy. (Lapsen kasvu ja kehitys: 9-12 vuotias, [Viitattu 3.10.2013].)

3 TERVEYDENHOITAJA MURROSIÄN ASiantuntijana

Terveydenhoitaja ja lääkäri tekevät laajan terveystarkastuksen viidesluokkalaisille. Tarkastuksen pääpainona on valmistaa nuorta sekä hänen vanhempansa tulevaan puberteettiin. Murrosiässä nuori saattaa vaikuttaa omatoimiselta ja itsenäiseltä, mutta tarvitsee edelleen vanhempansa asettamaan turvallisia rajoja. Terveydenhoitajan on hyvä kannustaa vanhempia rajojen asettamisessa. Lisäksi vanhemmille on hyvä painottaa, että yhdessäolo on edelleen tärkeää, vaikka nuoren elämässä kaverisuhteet näkyvästi voimistuvatkin. (Viidennen luokan laaja terveystarkastus, [Viitattu 29.3.2014].)

Viidesluokkalaisen tarkastuksessa tärkeänä aihealueena on seksuaalisuus ja murrosikä. Vanhemmat ja nuori itse voivat kertoa millaisia muutoksia he ovat huomanneet murrosikään liittyen. Terveydenhoitaja tuo esille millaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia ilmenee, yksilöllisyyttä painottaen. Lisäksi kerrotaan, että koulun biologian tunnit käsittelevät murrosikää ja seksuaalisuutta. Tytöille HPV- rokotus on vapaaehtoinen ja yleensä se annetaan, kun he ovat kuu-dennella luokalla, joten siitä on tärkeä kertoa jo tässä vaiheessa. Terveydenhoitaja voi antaa materiaalia liittyen murrosikään ja HPV- rokotukseen liittyen, joihin nuori saa tutustua kotona. Lisäksi tarkastuksen yhteydessä keskustellaan päihteistä ja niiden haitoista sekä opiskelusta ja ruutu-ajasta. Myös liikunnasta ja kaverisuhteista on hyvä keskustella nuoren kanssa. (Viidennen luokan laaja terveystarkastus, [viitattu 29.3.2014].)

Kuopiossa 15-16 -vuotiaat ovat saaneet arvioida kouluterveydenhoitajan antamaa tukea itsetunnon vahvistamisessa. Tutkimuksen lähtökohtana oli ajatus, että myönteinen itsetunto on nuoren voimavara, joka voi lievittää alkavaa masennusta. Eniten terveydenhoitaja tuki nuoren fyysisen olemuksen hyväksymistä. Riittävää tai lähes riittävää oli nuoren pätevyiden, hallinnan, eettisen hyväksyttävyyden sekä merkittävyyden tunteen tukeminen. Enemmän tukea nuoret kaipasivat ihmisuhteisiin liittyvissä asioissa. (Pelkonen, Pietilä & Pirskanen 2001, 106-107.)

4 HYVÄN OHJAUKSEN TUNNUSMERKIT

Kääriäinen (2008) kertoo artikkelissaan potilasohjauksen laatuun vaikuttavista tekijöistä. Artikkelia ja sen tuloksia pystyy soveltamaan myös muunlaiseen ohjaukseen. Hyödynnämme näitä potilasohjauksen laatuun vaikuttavia tekijöitä murrosikätuokiossamme. Terveystenhoitajan työhön kuuluu vahvana osana ohjaaminen, joten tämä artikkeli antaa siihen hyviä työkaluja. (Kääriäinen 2008, 10, 13-14.)

Kääriäisen (2008) artikkelin tarkoituksena on kuvata ohjauksen laatuun vaikuttavia tekijöitä kirjallisuuteen perustuen. Artikkelissa kerrotaan, että laadukkaan ohjauksen perustuvan hoitajan ammatilliseen vastuuseen edistää potilaan valintoja. Laadukas ohjaus edellyttää hoitajalta hyviä ohjausvalmiuksia sekä ohjauksen filosofisten ja eettisten lähtökohtien tiedostamisen. Täytyy muistaa, että laadukas ohjaus on aina sidoksissa potilaan ja hoitajan sosiaalisiin, fyysisiin ja psyykkisiin taustatekijöihin. Taustatekijöiden huomioiminen edellyttää hoitajan ja potilaan välistä kaksisuuntaista vuorovaikutusta. Kaksisuuntaisella vuorovaikutuksella rakennetaan ohjaussuhdetta. Jos ohjaussuhde on aktiivinen, hoitaja ja potilas voivat yhdessä suunnitella ja rakentaa tavoitteellista ohjausprosessia. Onnistunut ohjaus vaatii riittävää ohjausta sekä asianmukaiset resurssit. Ohjauksen mahdollisimman hyvään vaikutukseen ohjauksessa päästään silloin, kun ohjaus on riittävää sekä potilaan taustatekijät huomioivaa. (Kääriäinen 2008, 10, 13-14.)

Potilasohjauksen kehittämisessä on tärkeää tunnistaa, mistä laadukkaassa ohjauksessa on pohjimmiltaan kyse. Jokaisen potilasta ohjaavan tulisi tunnistaa ja tiedostaa omat ohjausta koskevat lähtökohtansa, kuten mitä ohjaus on sekä miksi ja miten itse ohjaan. Laadukkaan ohjauksen tulee perustua tieteellisesti tutkittuun tietoon tai vankkaan kliiniseen kokemukseen. Hoitajan tulee siis pitää tietonsa ja taitonsa ajan tasalla sekä kehittää omia ohjaustaitojaan. Ohjaus on aina sidoksissa hoitajan ja potilaan yksilöllisiin taustatekijöihin kuten terveydentilaan, arvoihin, perhetaustaan, sukupuoleen ja käyttäytymiseen. Ohjauksen sisältö ja tavoitteet määräytyvät potilaan taustatekijöiden perusteella. On tärkeää, että ohjaussuhde on tasavertainen. Hyvin onnistunut ohjaus vaikuttaa potilaiden terveyteen ja sitä edistävään toimintaan sekä kansantalouden säästöihin. (Kääriäinen 2008, 10, 13-14.)

4.1 Terveystiedon ohjaaminen murrosikäisille

Terveystiedon tunneilla käsitellään usein asioita, jotka liittyvät mielenterveyteen tai seksuaalisuuteen. Näistä asioista puhuminen ei ole aina helppoa julkisesti. Murrosikäisen voi olla hankalaa esittää omia ajatuksiaan, mielipiteitään tai kokemuksiaan arkaluonteisista asioista ryhmän kuullen. (Aalto 2002.) Oppilaalle saattaa olla jopa kiusallista sanoa ääneen seksuaalisuuteen liittyviä sanoja, mikäli hän ei ole tottunut keskustelemaan niistä. (Kleemola 2007.) Terveystiedon opettajalta vaaditaan oppiaineen ja sisällön tuntemusta sekä pedagogisten taitojen hallintaa (Jeronen, Maijala, Tyrväinen, Välimaa 2009, 121).

Terveydenhoitajat osallistuvat terveystiedon opetukseen mahdollisuuksien mukaan. Apua terveydenhoitajilta pyydetään erityisesti silloin, kun käsitellään murrosikää, mielenterveyttä, ravitsemusta, ensiapua, seksuaaliterveyttä sekä päihteitä. Oppimisen kannalta hedelmällisin tilanne on, kun oppilaat ovat jo opiskelleet oman opettajansa kanssa murrosiästä. Tällöin oppilailla on perustietoa aiheesta, johon he voivat syventyä terveydenhoitajan kanssa. (Jeronen ym. 2009, 151-152.)

5 MURROSIÄN FYYSISET MUUTOKSET TYTÖILLÄ

5.1 Ihon muutokset

Iho on elimistön suurin elin, joka peittää elimistön koko ulkopintaa. Ihossa on tali – ja hikirauhasia, jotka muodostavat hiukset, karvoituksen ja kynnet. Ihossa on kaksi kerrosta: verinahka ja orvaskesi. Niiden alla sijaitsee ihonalaiskerros, joka on pääasiassa rasvakudosta. (Bjålie, Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 2011, 96.)

Yleisimpiä murrosikään liittyviä ihonmuutoksia ovat talin kertyminen talirauhasiin, josta käytetään kansankielillä nimitystä akne ja lievempänä muotona finnit (Bjålie ym. 2011, 98). Talin eritystä lisääviä tekijöitä ovat murrosiän hormonaaliset muutokset ja perinnölliset tekijät. Akne on ihon talirauhas-karvatuppi-yksikön pitkäaikainen tulehdus. Akneen liittyy näppyjen, mustapäiden ja ihopaiseiden ilmaantuminen kasvoissa, selässä ja rinnoissa. Murrosikäisistä 90 prosenttia kärsii aknesta, mutta noin puolella heistä on varsinainen aknetauti. (Aalberg & Siimes 2007, 162-163.)

5.2 Rintojen muutokset

Rinnat koostuvat pääosin rasvakudoksesta. Murrosiässä rintojen maitorauhaset suurentuvat, koska maitotiehyet alkavat kasvaa ja haarautua. Lisäksi rasvakudosta alkaa kertyä rinnan seinämän ja rauhas kudoksen väliin. (Bjålie ym. 2011, 511.) Tytöillä rintojen kehittyminen alkaa tavallisesti noin kahdeksan – kolmentoista vuoden iässä. Osalla tytöistä rinnat ovat kehittyessään eri kokoiset, mutta kokoerot tasoittuvat myöhemmin. Rintojen kehitys tapahtuu vaiheittain ja monille se aiheuttaa huolta ja erilaisia tuntemuksia. Ennen kuukautisia rinnat ja nännit saattavat aristaa. Rintojen kehitys tulisi alkaa viimeistään 13 ikävuoteen mennessä. (Apter, Bildjuschkin, Cacciatore, Kontula, Koski, Tiilo & Törhönen 2001, 22.)

Tyttöjen rintarauhasen kehittymistä arvioidaan Tannerin asteikolla (M1-M5). Pienen tytön rintoja vastaa M1 ja aikuisen naisen rintoja M5. Pekka Ojajärvi on tutkinut 67 tervettä helsinkiläistä tyttöä ja todennut varhaisimmat rintarauhasen M2-

kehitysvaiheet 8,5 vuoden ikäisillä tytöillä. Rintarauhasen kehitys oli alkanut jokaisella viimeistään 13-vuotiaana yhtä lukuun ottamatta. (Aalberg ym. 2007, 52-53.)

5.3 Karvoitus

Suurinta osaa ihostamme peittää lyhyt karva eli velluskarva, joka on ohutta ja untuvaista. Lisäksi ihoamme peittää pidemmät karvat, joita kutsutaan peitinkarvoiksi. Peitinkarvoja sijaitsee eniten pään alueella, mutta myös sukuelinten ympärillä, kainaloissa, kulmakarvoissa ja sieraimissa. (Bjälle ym. 2011, 98.)

Murrosikään kuuluu karvoituksen ilmaantuminen sukupuolielimen ympärille, kainaloihin ja sääriin sekä mahdollinen käsikarvoituksen lisääntyminen. Häpykarvoituksen kehitys alkaa yleensä vuosi rintarauhasen kehityksen jälkeen. Murrosiän kehityksen lopulla rintojen kehitys ja karvoitus kehittyy samaan tahtiin. Häpykarvoituksen lisääntymistä tarkastellaan Tannerin asteikolla. (Aalberg ym. 2007, 52,54.)

5.4 Pituuskasvu ja rasvakudoksen lisääntyminen

Murrosikäisen pituuskasvuun ja lopulliseen pituuteen vaikuttavat perintötekijät, ravinto ja hormonituotanto. Tärkeimpiä pituuteen vaikuttavia hormoneja ovat kilpirauhashormonit, kasvuhormoni, sukuhormonit ja insuliinihormoni. Lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana on tyypillistä, että kasvunopeus vaihtelee. Murrosiässä tapahtuva kasvupyrähdys johtuu sukuhormonituotannon lisääntymisestä. (Bjälle ym. 2007, 218.)

Nuori saavuttaa kasvupyrähdysen yleensä ennen kuukautisia, jonka jälkeen pituuskasvu usein hidastuu. Pituuserot ovat suurimmillaan murrosiässä erilaisten kasvurytmien vuoksi. Murrosikään kuuluva kasvu voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Kasvunopeus on ensimmäisessä vaiheessa hitaimmillaan, ainoastaan noin kaksi – viisi senttimetriä vuodessa. Toinen vaihe kattaa noin kahden vuoden mittaisen kasvupyrähdysen, jonka jälkeen kasvu alkaa hidastua. Kasvupyrähdys loppuu epifyysilinjojen luutuessa umpeen. Mikäli murrosikä alkaa aikaisessa vai-

heessa, sitä voimakkaampi on kasvupyrähdys. (Ala-Laurila, Krogius, Laakso, Pietikäinen & Terho 2000, 104,107.)

Paino voidaan ilmoittaa suhteellisena painona, kilogrammoina tai kehon painoindeksinä. Painoindeksi ei ole kuitenkaan käyttökelpoinen tapa painon arviointiin, jos pituuskasvu on vielä kesken. Suuri osa samanikäisten nuorten painon vaihtelusta johtuu pituuden vaihtelusta. Sen vuoksi Suomessa lasten ja nuorten painoa arvioidaan suhteessa pituuteen eikä ikään. Tytöillä rasvaa alkaa luonnollisesti kertyä varhaismurrosiässä. Murrosiän alussa ihonalainen rasvan määrä lisääntyy alaraajoissa ja rasvan kertyminen kiihtyy noin 12 ikävuoden jälkeen. Murrosiän aikana rasvaa kertyy suhteessa enemmän kuin lihasmassaa. (Aalberg ym. 2007, 35, 19-20.)

5.5 Kuukautiset

5.5.1 Valkovuoto

Valkovuoto on vaaleaa nestemäistä ainetta, jota erittyy limakalvoilta ja valuu ulos emättimestä. Valkovuoto alkaa ennen kuukautisia ja se kertoo hormonitoiminnan käynnistymisestä. (Valkovuoto, [viitattu 3.10.2013].) Kuukautiskierron puolivälissä valkovuotoa tulee enemmän kuin normaalisti. Samalla lima muuttuu venyväksi ja kirkkaammaksi. (Valkovuoto, [viitattu 29.3.2014].) Vuoto on poikkeavaa, mikäli vuoto on epämiellyttävän hajuista, paakkuista tai väriltään vihertävää tai keltaista (Valkovuoto, [viitattu 3.10.2013]).

5.5.2 Ensimmäiset kuukautiset

Kuukautiset ovat yleensä toivotut sekä hartaasti odotetut ja kehossa tapahtuu monia muutoksia ennen niiden tuloa. Usein tyttöjen on helppo keskustella äidin kanssa kuukautisiin liittyvistä asioista. Nuoren naisen turvallisuuden tunteen ja naiseuden myönteiseksi kokemisen kannalta on tärkeää, että äiti kertoo kuukautisista työlle etukäteen. Oman äidin suhtautuminen voi vaikuttaa siihen, miten tytär ko-

kee kuukautiset. Äidin myönteinen asenne tyttären ensimmäisiä kuukautisia kohtaan voi auttaa tytärtä huolehtimaan naisellisesta hygieniasta. Länsimaisessa kulttuurissa kuukautiset saattavat aiheuttaa häpeää ja usein asia jaetaan vain naisten kesken. Esimerkiksi jossain Afrikan kulttuureissa tytön ensimmäiset kuukautiset ovat erityinen juhlan aihe ja siirtymä aikuisuuteen. (Aalberg ym. 2007, 57-59.)

Ennen kuukautisia rinnat ovat alkaneet kehittyä ja karvoitusta alkanut ilmetä häpykumpuun ja kainaloihin. Valkovuodon erityys on myös lisääntynyt. Kuukautiset alkavat Suomessa keskimäärin 13 – vuotiaana, mutta vaihteluväli on yleensä 11 – 15 ikävuoden välillä. Tyttöjen reaktiot ensimmäisistä kuukautisista vaihtelevat. Reaktioon vaikuttaa se, miten lähipiiri on valmistellut nuorta. Kuukautisten alkuvaiheessa kierto voi olla epäsäännöllistä. Tytöille suositellaan mieluummin kuukautisiteiden käyttöä kuin tamponia, sillä tamponi saattaa venyttää immenkalvon aukkoa ennenaikaisesti. (Aalberg ym.2007, 57, 60- 61.)

5.5.3 Kuukautiskierto

Keskimääräinen kuukautiskierto kestää 28 päivää, kuitenkin normaalina vaihteluvälinä pidetään 21-35 päivää. Kuukautiskierto voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on kuukautisvuoto. Tässä vaiheessa veren rogesteronipitoisuuden pieneneminen aiheuttaa valtimoiden supistumisen, mikä tuo verta kohdun limakalvoon. Limakalvon pintakerros kuolee heikentyneen verenkierron vuoksi ja vähitellen valtimoihin puhkeaa reikiä. Valtimoista vuotava veri irrottaa kuolleen kudoksen kohdun seinästä. Limakalvossa olevat jäänteet huuhtoutuvat ulos eritteiden ja veren mukana osana kuukautisvuotoa. Normaali kuukautisvuoto on kolmesta seitsemään päivään. Toinen vaihe on kasvuvaihe, joka alkaa kuukautisvuodon jälkeen. Se kestää ovulaatioon saakka. Kolmas vaihe eli eritysvaihe alkaa ovulaation jälkeen ja se kestää kuukautisvuodon alkuun saakka. (Bjålie ym. 2011, 501.)

5.5.4 Kuukautiskivut

Nuoren naisen ensimmäiset kuukautiset eivät ole yleensä kivuliaat, koska munasolu ei normaalisti irtoa ensimmäisessä kuukautiskierrossa. Myöhemmässä vaiheessa miltei jokainen nainen kokee kuukautiskipuja ensimmäisenä vuotopäivänä tai juuri sitä ennen. Kuukautiskivut ovat yksilöllisiä ja jokainen tuntee ne eri lailla. Tyypillisimmät kuukautiskivut alkavat supistavilla alavatsakivuilla ja ne voivat säteillä alaselkään. Joillain saattaa esiintyä myös pahoinvointia, oksentelua, ripulia, päänsärkyä, väsymystä ja ärtyneisyyttä. (Aalberg ym. 2007, 229.)

Kuukautiskipuja voidaan hoitaa monilla itsehoitolääkkeillä sekä kevyen liikunnan avulla. Gynekologin vastaanotolla käyminen on tarpeen, mikäli kuukautisvaivat alkavat häiritä elämää ja edellä mainituista itsehoitokeinoista ei ole apua. Vastaanotolla mietitään vaihtoehtoja, joilla kuukautiskivut saadaan hallintaan. Gynekologi voi tarvittaessa aloittaa esimerkiksi hormonihoidon. (Kuukautisvaivat 2008, 1564, [Viitattu 17.9.2014].)

5.6 Hygienia

Varhaisnuoren tullessa murrosikään, hygieniasta huolehtiminen korostuu. Murrosiässä hiukset rasvoittuvat, hien erityis lisääntyy sekä kasvoihin voi tulla finnejä. Edellä mainittujen asioiden vuoksi puhtaudesta huolehtiminen tulee ottaa osaksi jokapäiväisiä rutiineja. Hygieniasta huolehtiminen tuo myös varhaisnuorelle hyvän olon sekä lisää itseluottamusta. (Hygienia, [Viitattu 6.4.2014].)

Nuoren puhtaudesta huolehtimisessa tärkein asia on peseytyminen. Suihkussa tulisi käydä joka päivä ja pestä koko keho. Vartalon pesussa on hyvä käyttää välillä saippuaa tai suihkugeeliä, varsinkin jos on hionnut. Saippuaa ei suositella käytettävän joka kerta, sillä se kuivattaa ihoa. Saippuan tai suihkugeelin valinnassa voi kysyä neuvoa esimerkiksi apteekista. Hiukset tulisi pestä silloin, kun ne tuntuvat likaisilta ja näyttävät rasvaisilta. Hiukset pestään shampooilla ja hoitoaineella. Hiuksien kampaaminen on myös tärkeää, sillä se luo siistin vaikutelman. Suihkun jälkeen keho tulee kuivata huolellisesti ja halutessaan vartaloa voi rasvata vartalo-voiteella. Suihkun jälkeen tai aamulla voi laittaa deodoranttia kainaloihin, sillä se

peittää hienhajua sekä ehkäisee hien eritystä. Antiperspirantti on tehokkaampaa kuin deodorantti ja sitä voi käyttää, jos hikoilee paljon. (Peseytyminen, [Viitattu 6.4.2014].)

Suuhygieniasta huolehtiminen on tärkeää. Hampaat tulee harjata aamulla ja illalla. Hampaiden pesu ehkäisee reikien ja hammaskiven syntymistä sekä antaa hengitykselle hyvän tuoksun. Hammaslankaa suositellaan käytettävän päivittäin, sillä se vähentää reikiintymistä sekä poistaa pahaa hajua aiheuttavat ruuan tähteet hampaiden välistä. Suuvesi auttaa pahanhajuihin hengitykseen. Sitä voi käyttää hampaiden pesun välillä tai pesun jälkeen. Ksylitolipurkalla tai pastilleilla ei tule korvata hammaspesua. (Peseytyminen, [Viitattu 6.4.2014].)

Intiimihygienialla tarkoitetaan sukupuolielimien puhtaudesta huolehtimista. Intiimi-alueiden paras puhdistusaine on vesi. Saippua saattaa kuivattaa ja ärsyttää sukupuolielimen herkkää ihoa. Tyttöjen tulee pestä häpyhuulet ja niiden välit huolellisesti. Väleihin saattaa kertyä valkovuotoa, joka voi ärsyttää ihoa sekä muuttua pahanhajuihin. Intiimialueen pesun voi suorittaa suihkussa tai vessanpöntöllä bideellä. Kuukautisten aikana side tai tamponi tulee vaihtaa useita kertoja päivässä. Kuukautissuojan vaihtoväli riippuu kuukautisvuodon määrästä. Mitä enemmän vuotoa on, sitä useammin suoja tulee vaihtaa. Keskimääräinen aikaväli on noin neljä tuntia. Yöllä suositellaan käytettävän tamponin sijasta kuukautissidettä, koska tamponi saattaa ärsyttää emätintä. Kuukautisten aikana sukupuolielimet tulee pestä ainakin kerran päivässä lämpimällä vedellä. (Intiimihygieniä, [Viitattu 6.4.2014].)

Kasvojen hoidossa tärkeintä on pitää hyvää huolta ihosta. Murrosiässä iholle saattaa muodostua erilaisia epäpuhtauksia kuten mustapäitä ja finnejä. Epäpuhtauksien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä on tärkeää pestä kasvot aamulla sekä illalla. Mahdolliset meikit on puhdistettava kasvoilta ennen nukkumaan menoa. Pesemätön meikki tukkii ihohuokoset sekä lisää ihon epäpuhtauksia. Pesemätön silmämeikki voi aiheuttaa silmätulehduksen. Kasvojen puhdistuksessa tulee käyttää omalla ihotyypille tarkoitettuja tuotteita. Erilaisia ihotyyppisiä on esimerkiksi kuiva, rasvainen ja sekaiho. Jos ihossa on todella paljon epäpuhtauksia ja aknea, voi kääntyä koululääkäriin tai kosmetologin puoleen. (Kasvojen hoito, [Viitattu 6.4.2014].)

6 MURROSIÄN PSYYKKISET MUUTOKSET TYTÖILLÄ

6.1 Mielialamuutokset

Nuoren psyykkinen kehitys jaetaan kolmeen osa-alueeseen: biologinen kypsyminen, vanhemmista irtautuminen ja itsenäistyminen sekä nuoren identiteetin kehittyminen. Psykodynaamisen teorian mukaan nuoruusiän kehitykseen kuuluu kriisit ja kuohunta. On tutkittu, että nuoruusikä voi kuitenkin edetä rauhallisesti. Pieni epätasapaino nuoren psyykessä on hyväksi nuoren kehitykselle. Yhtenäisesti ajatellen nuoren kehitykseen kuuluu rauhattomuutta ja ristiriitoja. (Ala-Laurila ym. 2000, 101-102.)

Kehon muutokset voivat hämmentää nuorta, mikä saattaa aiheuttaa ruumiinkuvan vääristymisen. Nuoren suhtautuminen vanhempiin saattaa myös muuttua murrosiän kynnyksellä ja sen aikana. (Ala-Laurila ym. 2000, 101-102.)

6.2 Sukupuoli-identiteetin kehitys

Sukupuoli-identiteetillä tarkoitetaan yksilön omaa käsitystä omasta sukupuolesta, se alkaa muodostua varhaislapsuudessa. Yksilö tiedostaa silloin oman sukupuolensa. Sukupuoli-identiteetin muodostumisen syytä ei tiedetä, vaikka hormonaaliset, geneettiset ja kasvatukselliset tekijät vaikuttavat siihen. Nuoren sukupuoli-identiteetin kehitys on mutkikas prosessi, jossa keskushermostolla ja hormoneilla on tärkeä tehtävänsä. Nuorelle kehittyy seksuaali-identiteetti, jolla tarkoitetaan vahvistusta omasta seksuaalisuudesta. Seksuaali-identiteetti alkaa kehittyä lapsuusiässä ja se vahvistuu elämän eri kehitysvaiheissa nuoruusiän asti. (Nummelin 1997, 15.)

6.3 Itsetunto

Itsetunto on osa temperamenttia ja persoonallisuutta. Se muotoutuu läpi elämän. Itsetuntoon vaikuttavat ympärillä olevat ihmiset sekä henkilö itse. Itsetunto on sisäinen ja näkymätön ominaisuus, mikä tekee siitä käsitteenä haastavan. Kuitenkin sillä on ihmisen elämässä suuri painoarvo. Itsetuntoa ei voida mitata teknisillä menetelmillä, jotka kertoisivat, millainen itsetunto ihmiselle on. Itsetunto vaikuttaa ihmisen olemukseen, tekoihin, ajatuksiin ja miten muut hänet ymmärtävät. Ihminen havainnoi jatkuvasti toisia sekä tarkkailee toisten käyttäytymistä. Ilmeet, eleet, puhetyyli ja olemus kertovat paljon ihmisen itsetunnosta ja millainen hän on ihmisenä. (Cacciatore, Huovinen & Korteniemi-Poikela 2008, 8, 12.)

Henkilö, joka on saanut hyvän perustan itsetunnolleen, arvostaa itseään, mikä viestittyy hänen olemuksestaan. Itseään arvostava myös viihtyy ryhmässä sekä itsekseen. Hänen suhtautumisensa ympäristöön, itseensä ja tulevaisuuteensa on luottavainen. Nuoren ollessa tasapainossa itsensä kanssa hänellä ei ole tarve alistaa muita. Vastakohtana hyvälle itsetunnolle on heikko itsetunto. Usein arvostus itseään kohtaan on huono ja vähättelevä. Tällöin muiden suhtautuminen voi olla torjuva tai pilkkaava. Kuitenkin osa voi haluta tukea ja suojata ihmistä, jolla on heikko itsetunto. Syrjäytyminen ja kiusatuksi joutumisen vaara on suuri nuorelle, joka haluaa vetäytyä muiden seurasta. (Cacciatore ym. 2008, 14 -15.)

6.4 Minäkuva

Minäkuva tarkoittaa käsitystä itsestä ja se muokkautuu lapsesta aikuiseksi asti. Muilla ihmisillä on vaikutusta, millainen identiteetistä rakentuu. Identiteettityön rakennusaineina toimivat lähisukulaiset, mutta nykyään enenevässä määrin myös media. Minäkuvaan vaikuttavat mediassa esillä olevat ihannekuvat, joita on mahdoton saavuttaa. Kuitenkin medially voi olla positiivinen vaikutus nuoren minäkuvan vahvistumiselle. Ryhmään kuulumisen tunne on nuorelle tärkeää ja nykypäivänä keskustelut pohjautuvat pitkälti mediasisältöihin. Monesti nämä ryhmät muodostuvat mediasisältöjen tuotteina. (Minäkuva, [Viitattu 23.3.2014].)

7 MURROSIÄN SOSIAALISET MUUTOKSET

7.1 Nuoren suhde vanhempiin

Nuoren suhtautuminen vanhempiin saattaa muuttua murrosiän aikana. Nuoren käyttäytyminen vanhempia kohtaan saattaa muuttua nopeasti positiivisista tunteista negatiivisiin. Vanhemmilla tulisi olla hyvä sisäinen tasapaino ja itseluottamus, koska se auttaa heitä selviytymään nuoren mielialamuutoksista. (Ala-Laurila ym. 2000, 102.) Nuoren ja vanhempien suhde tulisi perustua luottamukseen ja tasa-arvoon, koska ne ovat paras suoja lapsen hyvinvoinnille (Sormunen 2012, 20). Vanhempien huolenpito, joka suojaa nuorta sekä ulkomaailman törmäyksiltä että nuoren omilta vääriltä valinnoilta, tekee nuoren olon turvalliseksi. Nuoret kokeilevat rikkoo sääntöjä ja määräyksiä pyrkimyksenään kokeilla sovittujen sääntöjen kestävyyttä. Nuoren täytyy itse sisäistää sovitut säännöt, jotta niiden noudattaminen toteutuisi. Terveet nuoret tarvitsevat aikuisia, jotka huolehtivat heistä ja asettavat heille rajoja sekä antavat ymmärrystä ja tukea. (Aalberg ym. 2007, 126-127.)

Yläkouluikäisten nuorten vanhemmille on suunnattu tutkimus, jossa kartoitetaan heidän voimavarojaan sekä arviota Vanhemmuus ja voimavarat - mittarin väittämien kehittämistarpeista ja tärkeydestä. Tutkimuksen tavoite on kehittää apuväline vanhempien voimavaralähtöiseen tukemiseen. Tutkimuksessa käy ilmi, että keskeinen voimavara nuorten hyvinvoinnin edistämisessä on vanhempien huolenpito. Vanhemmat kokevat tutkimuksen mukaan omat voimavaransa riittäviksi. Voimavaramittari toimii terveydenhoitajien työkaluna vanhempien kanssa keskustellessa. (Pietilä, Pirskanen, Niinimäki, Turjamaa & Varjoranta 2013, 36-37.)

Tytön itsenäistyessä ja irtaantuakseen äidistään, hänen on tunnettava oikeutensa omiin mielipiteisiinsä ja uskallettava tuoda ne myös julki. Tätä uskallusta tarvitaan aikuisuuden kehitykseen, psyykkiseen itsenäistymiseen, kykyyn muodostaa parisuhde, ammatilliseen koulutukseen sekä työelämäään. Mikäli tämä ei onnistu, tyttö voi jäädä kaipaamaan läheistä suhdetta äitiinsä ja etsiä sitä muista, kuten vanhemmista miehistä tai alkoholista. Nuoren kehitys omaksi itsekseen kestää keskimäärin noin seitsemän vuotta. (Aalberg ym. 2007, 106.)

Isäsuhteen ollessa turvallinen, se auttaa tyttöä irtautumaan äidistä murrosiässä. Tyttö lisäksi sisäistää oman ruumiinkuvansa helpommin, mikäli isäsuhde on turvallinen. On tärkeää, että isä sekä äiti hyväksyvät tytön fyysiset muutokset. Usein tytöt kokevat nimenomaan isän mielipiteiden vaikuttavan heidän ammatilliseen ja yhteiskunnalliseen suuntautumiseensa. (Aalberg ym. 2007, 107-108.)

7.2 Kaverisuhteet

Murrosikäinen haluaa viettää enemmän aikaa ystäviensä kanssa. Ystävät ymmärtävät ja tukevat toisiaan, koska kokevat yhtä aikaa nuoruuden. Murrosiässä tytöt haluavat viettää paljon aikaa kahdestaan ja heistä tulee yleensä toisillensa tärkeitä. Tytöt oppivat pohtimaan ja käsittelemään asioita, kun he juttelevat keskenään. Nuorilla tytöillä tunteet ailahtelevat herkästi, jolloin he saattavat päätyä keskinäisiin riitoihin useammin kuin pojat. Tyttöjen keskuudessa on myös tavallista, että he puhuvat selän takana pahaa toisistaan. Murrosikäinen oppii ystävyysuhteissa huomioimaan toisiaan sekä sopimaan keskenään muodostuneita riitoja. Nuori oppii myös ihmissuhdetaitoja, jotka ovat pohjana myöhemmille parisuhteille. (Kaverisuhteet, [Viitattu 8.4.2014].)

7.3 Seurustelu

Sami Myllyniemi on tutkinut puhelinhaastattelun avulla miten nuoret viettävät vapaa-aikaansa. Tutkimukseen on osallistunut 1 200 nuorta. Yhtenä tutkimuksen osa-alueena oli nuorten seurustelukulttuuri. (Myllyniemi 2009, 7.) Tutkimuksen mukaan noin joka viides 10 - 14-vuotiaista seurustelee. Vajaalla kolmanneksella on 15-19-vuotiaana poika- tai tyttöystävä. Tutkimuksesta myös ilmenee, että seurustelu on yleisempää kaupungin keskustoissa asuvilla kuin lähiöissä asuvilla. Kuitenkin lähiöissä asuvat seurustelevat enemmän kuin maaseudulla asuvat. Seurusteluun ja vapaa-aikaan liittyvää tyytyväisyyttä on myös selvitetty tutkimuksen mukaan. Sen mukaan ne nuoret, jotka eivät seurustele, ovat tyytyväisempiä omaan vapaa-aikaansa kuin seurustelevat nuoret. (Myllyniemi 2009, 86.)

8 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan opastamista, ohjeistamista, toiminnan järjeistämistä tai järjestämistä. Se voi olla alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu opastus, ohje tai ohjeistus, kuten turvallisuusohjeistus tai perehdyttämisoas. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös jonkin tapahtuman järjestämistä esimerkiksi näyttelyn tai konferenssin. Toteutusmuotona voidaan käyttää kohderyhmän mukaan sopivaa tapaa. Ammattikorkeakoulun toiminnallisissa opinnäytetöissä on tärkeää yhdistää käytännön toteutus ja sen raportointi. Opinnäytetyön tulisi olla käytännönläheinen ja tutkimustietoa tulisi olla riittävästi. (Airaksinen & Vilka 2004, 9-10.)

Toiminnalliselle opinnäytetyölle tulisi olla toimeksiantaja. Toimeksi annetun opinnäytetyön avulla voi osoittaa omaa osaamistaan laajemmin ja samalla herättää työelämän kiinnostusta itseän. Lisäksi sen avulla voi päästä kokeilemaan ja kehittämään omia taitojaan työelämän kehittämisessä. Ammatillista kasvua tukee työelämästä saatu opinnäytetyöaihe. (Airaksinen & Vilka 2004, 16-17.)

8.1 Toiminnallisen osuuden suunnitelma

Päätimme heti opinnäytetyöaiheen valikoiduttua, että pidämme tytöille toiminnallisen päivän. Aloimme suunnitella päivää syksyllä 2013, jolloin päätimme, että pidämme viidesluokkalaisille tytöille terveystiedontunnin murrosiästä. Mielestämme on tärkeää antaa tytöille riittävästi kattavaa tietoa murrosiästä ja sen tuomista muutoksista. Aloitimme päivän suunnittelun tilaamalla Libresseltä kuukautissidenäytteitä, joita jakaisimme oppitunnin aikana tytöille. Alkuvuodesta 2014 olimme yhteydessä Törnävän alakoulun terveydenhoitajaan, joka lupasi antaa meille tietolehtisiä murrosiästä, joita jakaisimme myös tytöille oppitunnilla. Kävimme keväällä tapaamassa Törnävän alakoulun terveydenhoitajaa ja keskustelemassa tulevasta oppitunnista. Terveydenhoitaja oli mielissään aiheestamme ja olisi ollut halukas tulemaan seuraamaan oppituntia. Aikataulujen vuoksi se ei ollut kuitenkaan mahdollista. Terveydenhoitaja koki aiheemme ja sen toteutuksen tärkeäksi, koska heil-

le ei oltu varattu resursseja murrosikäoppituntien pitämiseen. Hän antoi meille Alwaysin ja Tampaxin yhteistyössä tekemiä tietolehtisiä.

Alkuvuodesta 2014 aloimme työstää päivän suunnitelmaa enemmän. Suunnitelmissamme oli toteuttaa terveystiedontunti tyttöjen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista muutoksista 4-5 tytön pienryhmissä, koska tavoitteemme oli tehdä tuokiosta mahdollisimman dialoginen ja avoin. Halusimme välttää luentomaisen oppitunnin. Olimme yhteydessä viidennen luokan opettajiin, joille esitimme suunnitelman oppitunneista. Opettajille sopi kuitenkin paremmin kaksi 45 minuutin oppituntia, koska muuten alkuperäisiin oppitunteihin olisi tullut liikaa muutoksia. Ensimmäisellä oppitunnilla olisi 5A ja 5C luokan tytöt ja toisella 5B luokan tytöt. Viidesluokkalaisia tyttöjä oli yhteensä 36. Hyväksyimme opettajien ehdotuksen ja päiväksi valikoitui tiistai 22.4.2014.

Halusimme kartoittaa tyttöjen tietämystä murrosiästä nimettömän tietotestin avulla. Olimme yhteydessä viidennen luokan opettajiin ja kysyimme heidän mielipidettään asiasta. Opettajien pyynnöstä kirjoitimme tyttöjen vanhemmille pienimuotoisen kirjeen (Liite 1), jossa kerroimme opinnäytetyömme aiheesta, tulevasta murrosikää käsittelevästä tunnista sekä tietotestistä tytöille. Viidennen luokan opettajat antoivat kirjeet tyttöjen mukana kotiin. Kävimme Törnävän alakoululla tapaamassa viidesluokkalaisia tyttöjä noin kuukautta ennen murrosikäntuntia. Veimme tietotestit (Liite 2), jotka tytöt täyttivät saman tien.

Tietotestissä oli neljä monivalintakysymystä ja yksi avoin kysymys. Ensimmäisessä kysymyksessä oli tytöissä sekä pojissa tapahtuvia murrosiän muutoksia, joista heidän täytyi ympyröidä tytöissä tapahtuvat muutokset. Seuraavat kysymykset käsitelivät hygieniää ja murrosiän alkamista sekä kartoitimme, millaisia murrosiän muutoksia tytöissä on jo tapahtunut. Avoimessa kysymyksessä tytöt saivat esittää heitä askarruttavan kysymyksen. Tietotestissä kävi ilmi, että useille tytöille valkoivuoto oli vieras käsite. Monet tytöt tiesivät, että puhtaudesta huolehtiminen on tärkeää. Noin 2/3 tytöistä oli huomannut itsessään murrosiän muutoksia kuten finniä ilmaantumista, kuukautisten alkamista sekä rintojen kehittymistä. Avoimessa kysymyksessä yhdeksän tyttöä esitti heitä kiinnostavan kysymyksen murrosiästä, jotka lupasimme käsitellä oppitunnilla. Nämä tiedot auttoivat meitä oppitunnin

suunnittelussa. Tavoitteenamme oli saada oppitunnista tiedollisia tarpeita vastaava.

Kirjallisuuskatsauksen ja tietotestin tulosten saamisen jälkeen, aloitimme PowerPoint-esityksen suunnittelun. Tavoitteenamme oli tehdä PowerPointistä mahdollisimman selkeä ja ytimekäs. Halusimme käyttää paljon kuvia havainnollistamaan kertomaamme. Keräsimme PowerPointiin kirjallisuuskatsauksesta tärkeimmät asiat, jotka muokkasimme tyttöjen ikätasolle sopivaan muotoon. Kirjallisen osuuden jälkeen etsimme dioihin liittyviä kuvia. PowerPointin valmistuttua harjoittelimme sen esittämistä useaan otteeseen sekä jaoimme omat vastualueemme.

Murrosikätuokion kesto olisi noin 45 minuuttia eli se kestäisi yhden oppitunnin ajan. Tunnin alussa esittelisimme itsemme ja kertoisimme myös miksi olemme pitämässä murrosikätuokiota. Kävisimme PowerPointin avulla läpi vaihe vaiheelta murrosiän muutokset. PowerPointissa käsittelemme muun muassa kuukautisiin liittyvät asiat, karvoituksen, rintojen muutokset, ihon muutokset, pituuskasvun, mielialamuutokset ja itsetuntoon liittyvät asiat. Kertoisimme myös miten nuoren suhde- ja seksuaalinen kehitys voi muuttua. Lopuksi kävisimme läpi ihastumisen ja seurustelun eroja. PowerPointin jälkeen vastaisimme tietotestissä ilmenneisiin kysymyksiin. Painottaesimme tytöille, että heti saa ja täytyy kysyä, jos jokin asia jäisi epäselväksi. Kun olisimme käyneet kaikki asiat läpi, jakaisimme tytöille kuukautisten muutokset, murrosikälehtiset, kuukautiskalenterit (Liite 3) ja monisteen naisten sukupuolielimistä (Liite 4 ja Liite 5). Tunnin lopuksi jakaisimme tytöille laput, joissa kysyisimme, mikä heidän mielestään tunnissa oli hyvää tai huonoa sekä pyytäisimme heitä antamaan oppitunnista arvosanan asteikolla 1-5.

8.2 Oppitunnin tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää murrosiän fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Murrosikäinen nuori kaipaa asianmukaista ja luotettavaa tietoa murrosiästä ja sen tuomista muutoksista. Pyrimme kertomaan asiat mahdollisimman yksinkertaisesti kuvien ja ikätasolle sopivan tekstin avulla. Teimme opinnäyte-

työn ainoastaan tytöistä, koska silloin pystyimme paneutumaan aiheeseen syvällisemmin.

Tunnin tavoitteena oli vastata tyttöjen tiedollisiin tarpeisiin. Teimme viidesluokkalaisille tytöille tietotestin, jossa kartoitimme heidän tietojaan murrosiästä. Pyrimme luomaan terveystiedon tunnilla mahdollisimman rennon ja avoimen ilmapiirin. Päivässä kerroimme vaiheittain murrosiästä PowerPointin avulla. Käytimme paljon kuvia havainnollistamaan kertomaamme. Emme liioin halunneet tunnista liian luentomaista, joten pyrimme avoimeen keskusteluun.

8.3 Oppitunnin toteutus

Menimme Törnävän alakoululle tiistaina 22.4.2014 pitämään oppituntia murrosiästä viidesluokkalaisille tytöille. Ensimmäinen tunti oli kello 10.00 – 10.45 ja se pidettiin 5A ja 5C luokan tytöille. Opetustilana käytimme 5A luokan omaa luokahuonetta. Luokka oli tilava ja tytöillä oli hyvä näkyvyys valkokankaalle, johon heijastimme PowerPoint-esityksemme. Tyttöjä 5A ja 5C luokilla on 20, mutta paikalla oli 19. Toisen oppitunnin pidimme 5B luokalla heidän omassa luokassaan. Oppitunti oli kello 12.30-13.15 ja tyttöjä tunnilla oli 16. Luokahuone oli myös tilava ja tytöt istuivat perinteikkäässä istumajärjestyksessä, kasvot kohti valkokangasta. Molemmissa luokissa oli mahdollisuus pimentää luokahuone niin, että valkokankaan teksti ja kuvat näkyivät parhaalla mahdollisella tavalla oppilaille. Kummallakaan murrosikäntunnilla opettaja ei ollut läsnä, koska he pitivät opetusta luokan pojille.

Aloitimme oppitunnit esittelemällä itsemme sekä kertomalla tulevan oppitunnin tarkoituksen. Heijastimme PowerPointin (Liite 6) valkokankaalle ja aloimme käymään esitystä läpi vaihe vaiheelta. Ensimmäisissä dioissa (Liite 7) kerroimme murrosiän alkavan noin 9-12 vuotiaana, mutta painotimme tytöille, että kaikki kehittyvät yksilöllisesti. Kävimme karkeasti läpi tytössä tapahtuvat fyysiset muutokset (Liite 8), jonka jälkeen puhuimme niistä laajemmin. Keskityimme ensin ihosta tapahtuviin muutoksiin, kuten finneihin ja akneen (Liite 9). Havainnollistimme kuvan

avulla, miltä finni näyttää ja miten se syntyy. Kerroimme finniä olevan osa nuoruutta, mutta painotimme ihon kunnosta huolehtimisen tärkeyttä.

Tytöstä naiseksi kasvuun kuuluu oleellisena osana rintojen kehitys sekä karvoituksen lisääntyminen (Liite 10). Nämä asiat aiheuttivat tytöissä hieman hilpeyttä ja erityisesti kuvat rinnoista sekä häpykarvoituksesta noloittivat ja hämmensivät tyttöjä. Kuvien avulla halusimme havainnollistaa tytöille, että jokaisella naisella on erikokoiset rinnat perimästä johtuen. Halusimme tyttöjen ymmärtävän, että rintojen kokoon ei juurikaan voi itse vaikuttaa. Rohkaisimme heitä keskustelemaan äidin tai läheisen ihmisen kanssa ensimmäisten rintaliivien ostosta ja kerroimme niiden tärkeydestä. Diaesityksessä oli kuva viidestä eri-ikäisestä alastomasta naisesta, jolla halusimme osoittaa kehon muutoksien eri vaiheet. Kuvassa näkyi hyvin rinta- rauhasen kasvu, häpykarvoituksen lisääntyminen sekä lantion leveneminen. Painotimme, että rasvakudoksen lisääntyminen on murrosiässä normaalia (Liite 11). Kerroimme tytöille pituuskasvun lisääntymisestä sekä kasvupyrähdyksestä ennen kuukautisten alkamista (Liite 11). Pituuserot varhaismurrosiässä voivat olla huomattavia varsinkin tyttöjen ja poikien välillä.

Tietotestissä kävi ilmi, että osalle tytöistä valkovuoto oli vieras käsite. Tämän vuoksi halusimme käydä asian läpi mahdollisimman selkeästi (Liite 12). Esittelimme ohessa pikkuhousunsuojan, joita on mahdollista käyttää, mikäli valkovuoto on runsasta. Emme kuitenkaan suositelleet sen käyttöä, koska pikkuhousunsuojan jokapäiväinen käyttö voi hauduttaa tai altistaa tulehduksille. Valkovuodosta oli luonnollista siirtyä kertomaan ensimmäisistä kuukautisista (Liite 13). Tietotesteistä kävi ilmi, että osalle tytöistä oli epäselvää, kuinka ensimmäiset kuukautiset ilmenevät. Kerroimme, että ensimmäisten kuukautisten aikana vuoto voi olla rusehtavaa tai punertavaa. Tunnilla kysyttiin, kestävätkö kuukautiset koko elämän. Kehuimme kysymystä hyväksi ja kerroimme kuukautisten kestävän vaihdevuosiin saakka. Pyysimme tyttöjä keskustelemaan oman äidin tai läheisen ihmisen kanssa kuukautisiin liittyvistä asioista sekä kertomaan hänelle, koska omat kuukautiset alkavat. Selitimme tytöille, mikä on kuukautiskierto ja minkä vuoksi kuukautiset olisi hyvä merkitä kalenteriin (Liite 14). Kalenteri on erityisen tärkeä nuorten mahdollisen epäsäännöllisen kuukautiskierron vuoksi. Esittelimme heille kuukautiskalenterin ja opastimme sen käytössä. Havainnollistimme PowerPointissa olevan

kuvan avulla munasolun irtoamisen kuukautisten aikana, mikäli munasolu ei ole hedelmöittynyt.

Olennaisena osana kuukautisiin liittyy kuukautiskivut (Liite 15). Kerroimme, mikä aiheuttaa kuukautiskivut, miten ne ilmenevät ja miten niitä voi hoitaa. Halusimme viestittää, että kuukautiskivut tuntuvat, mutta ne eivät ole este päivittäisille toimintoille. Kuukautiskivuista keskusteltuamme, siirryimme esittelemään erilaisia kuukautissuojia (Liite 16). Suunnitelmissamme oli esitellä konkreettisesti ainoastaan siivetön-, siivellinen - ja yöside. Kuitenkin tunneilla kävi ilmi, että tytöt eivät tiedeneet, millainen on tamponi. Mielestämme oli tärkeää esitellä myös tamponi, joka oli onneksi meillä oli myös mukana. Eri suojavaihtoehdot esiteltyämme, kerroimme siteiden olevan paras vaihtoehto nuorelle naiselle.

Murrosiässä hygieniasta huolehtiminen korostuu (Liite 17), koska hien erityis lisääntyy ja hiukset ja iho rasvoittuvat. Kehotimme tyttöjä peseytymään päivittäin ja pesemään hiukset, kun ne tuntuvat tai näyttävät likaisilta. Opastimme deodorantin oikeassa käytössä. Kainalokarvojen lisääntyessä on hyvä huolehtia karvojen poistosta, sillä se luo siistin vaikutelman sekä vähentää hienhajua. Kuitenkin nuori on vapaa tekemään omat valintansa. Mielestämme yksi tärkeimmistä puhtauteen liittyvistä asioista on intiimihygieniasta huolehtiminen. Halusimme korostaa tekstiä aiheeseen sopivalla kuvalla. Kerroimme, että intiimialueiden paras puhdistusaine on vesi. Varsinkin kuukautisten aikana intiimihygieniasta huolehtiminen on erityisen tärkeää. Hygieniaosuuden loppuksi kertosimme tyttöjen kanssa suun puhtauteen vaikuttavat asiat.

Murrosiän fyysisten muutosten jälkeen siirryimme tarkastelemaan psyykkisiä muutoksia. Diaesityksessämme oli kuva tytöstä, jossa hän on iloinen, surullinen, itkuihin ja naurava (Liite 18). Kuva kertoi hyvin, millaisia mielialamuutoksia murrosikä pitää sisällään. Halusimme tuoda PowerPoint-esityksellä myös tietoa itsetunnosta ja sen kehittymisestä (Liite 19). Mielestämme edellä mainittu on tärkeää, koska muuttuva keho saattaa hämmäntää nuorta. Kehotimme tyttöjä kannustamaan ja tukemaan toisiaan, sillä se vahvistaa itsetuntoa.

Sosiaalisissa murrosiän muutoksissa käsitelimme suhdetta vanhempiin (Liite 20) sekä ihastumista ja seurustelua (Liite 21). Tunteet vanhempia kohtaan saattavat

olla vaihtelevia, jota havainnollistimme dia-esityksessä kuvien avulla. Toinen kuvista havainnollistaa ärtymystä vanhempiin ja toinen molemminpuolista rakkautta. Halusimme viestittää nuorille, että vanhempien asettamat rajat kertovat rakkaudesta. Puhuimme lopuksi ihastumisesta ja seurustelusta sekä niiden eroista. Kerroimme, että ihastuksen kohde voi olla julkisuuden henkilö, oman luokan poika tai tyttö. Ihastuminen voi olla lyhytaikaista eikä sen tarvitse johtaa seurusteluun. On täysin normaalia, että ihastumisen kohde ei aina vastaa tunteisiin ja pettymyksetkin kuuluvat osana elämään. Seurustelusta kerrottaessa tähdensimme, että siihen ei ole mitään kiirettä ja yleensä vasta teini-iässä ihastuminen etenee seurustelusuhteeseen. Painotimme, että jokaisella on oikeus omiin tunteisiinsa sekä omaan kehoonsa.

Dia-esityksen päätyttyä annoimme tytöille mahdollisuuden esittää kysymyksiä. Kummassakaan luokassa ei kuitenkaan noussut esiin kysymyksiä. Tämän jälkeen kävimme läpi tietotestissä ilmenneet kysymykset. Oppitunnin lopussa jaoimme kuukautissidenäytteet, kuukautiskalenterit, tietolehtiset murrosiästä sekä monisteet naisten sukupuolielimistä. Viimeiseksi jaoimme laput, joihin tytöt saivat kirjoittaa mitä hyvää tai huonoa tunnissa oli sekä arvonsanan asteikolla 1-5. Tämän jälkeen tunti päättyi ja ohjasimme tytöt jatkamaan oppitunteja oman opettajansa kanssa.

8.4 Oppitunnin arviointi

Olimme tyytyväisiä oppituntien toteutukseen. Yhden oppitunnin kesto oli 45 minuuttia. Murrosikä on laaja kokonaisuus, joten meidän täytyi rajata alue niin, että kerkeäisimme kertomaan kaikki asiat sovitussa ajassa. Päätimme painottaa murrosiän fyysisiä muutoksia, vaikka psyykkiset ja sosiaaliset ovat yhtä tärkeitä. Saimme koottua kattavan ja ytimekkään PowerPoint-esityksen murrosiän muutoksista. Kuvien löytäminen esitykseen oli haasteellista ja työllistävää, mutta olemme tyytyväisiä lopputulokseen.

Tyttöjä oli molemmilla oppitunneilla sopiva määrä ja he jaksoivat keskittyä hyvin. Tavoitteenamme oli välttää oppitunnilla luentomaisuutta ja korostaa dialogisuutta ja avointa ilmapiiriä sekä vastata tyttöjen tiedollisiin tarpeisiin. Harjoitellessamme esitystä, huomasimme kuitenkin, että 45 minuuttia ei ole riittävä aika keskusteluun

tyttöjen kanssa. Emme halunneet supistaa esitystämme, joten oppitunnista tuli väistämättä luentomainen. Alkuperäisen suunnitelman mukaan olisimme pitäneet oppitunnit pienryhmissä, joka olisi mahdollistanut esityksen dialogisuuden. PowerPoint-esityksen sijaan olisimme kokoontuneet tyttöjen kanssa saman pöydän ääreen keskustelemaan murrosiän muutoksista.

Annoimme tytöille useaan otteeseen mahdollisuuden esittää kysymyksiä, jolla varmistimme, että he ymmärsivät käsittelemämme asiat. PowerPoint-esityksen lisäksi meillä oli tytöille paljon oheismateriaalia jaettavaksi, joka täydensi oppituntiamme. Tyttöjen antama palaute tunteista oli positiivista. Melkein jokainen kehui tuntia hyväksi ja kivaksi, mutta vain noin puolet tytöistä oli oppinut jotain uutta. Edellä mainittuun lienee vaikuttanut se, että he olivat juuri opiskelleet ihmisen biologiaa oman opettajansa kanssa. Keskiarvoksi heidän antamista arvosanoista muodostui neljä ja olemme tähän todella tyytyväisiä. Arvosteluasteikko oli 1-5.

Yhteistyö viidennen luokan opettajien kanssa sujui hyvin ja heidän kanssaan oli helppo ja miellyttävä sopia järjestelyistä. He olivat tyytyväisiä aiheeseemme ja kertoivat sen olevat ajankohtainen ja tärkeä. Myös Törnävän alakoulun terveydenhoitajan kanssa yhteistyö oli sujuvaa. Häinkin oli sitä mieltä, että murrosikää käsittelevien oppituntien pito oli hyödyllistä tytöille.

9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Törnävän alakoulun kanssa. Meillä on ollut opiskeluryhmämme kanssa Törnävän alakoululle ILOA- Hyvinvointiprojekti keväällä 2013 ja jatkoimme yhteistyötä opinnäytetyön merkeissä. Opinnäytetyön aiheen valikoiduttua, hyväksyimme sen Törnävän alakoulun rehtorilla. Kiinnitimme huomiota opinnäytetyömme eettisyyteen koko prosessin ajan. Koska opinnäytetyömme koskee alaikäisiä lapsia, oli tärkeää informoida myös lasten vanhempia asiasta. Laitoimme lasten mukana kirjeet vanhemmilla noin kuukautta ennen murrosikää käsittelevän terveystiedontunnin ajankohtaa. Pidimme tärkeänä kiinnittää huomiota lasten anonymiteettiin opinnäytetyötä kirjoittaessamme. Teimme viidesluokkalaisille tytöille murrosikää käsittelevän tietotestin, jonka avulla kartoitimme heidän tietojaan murrosiästä. Tietotesti tehtiin nimettömänä, jolla varmistimme osallistujien anonymiteetin. Uskomme, että tämä auttoi myös tyttöjä vastaamaan kysymyksiin totuudenmukaisesti sekä rohkaisi heitä esittämään kiusallisiakin kysymyksiä. Kun vastasimme terveystiedontunnin aikana tietotestissä ilmenneisiin kysymyksiin, muutimme kysymykset eri muotoon. Terveystiedon tunnilla oli ainoastaan samaa sukupuolta olevia ihmisiä, mikä vaikutti positiivisesti tunnin avoimeen ilmapiiriin.

Tietotestin ja kirjallisuuskatsauksen avulla selvisi, että tytöille on tärkeää saada kattavaa ja luotettavaa tietoa murrosiästä ja sen muutoksista. Tietotestissä kävi ilmi, että useille tytöille valkovuoto oli vieras käsite. Monet tytöt tiesivät, että puhtaudesta huolehtiminen on tärkeää ja noin 2/3 tytöistä oli huomannut itsessään murrosiän muutoksia kuten finniä ilmaantumista, kuukautisten alkamista sekä rintojen kehittymistä. Tietotestin tulosten avulla suunnittelimme tytöille mahdollisimman kattavan ja heidän tarpeitaan tukevan terveystiedon tunnin. Ennen terveystiedon tuntia tytöt olivat jo opiskelleet koulussa ihmisen biologiaa. Tämä oli tapahtunut tietotestin teon jälkeen, joten emme olleet osanneet varautua siihen. Osa meidän opettamistamme asioista oli täten tytöille tuttua, mutta kertaaminen on aina tärkeää. Tyttöjen antama palaute tunneista oli positiivista. Melkein jokainen kehui tuntia hyväksi ja kivaksi, mutta vain noin puolet tytöistä oli oppinut jotain uutta. Onnistuimme mielestämme soveltamaan hyvin teoriaa käytäntöön. Saimme aikaan kattavan kirjallisuuskatsauksen, jonka pohjalta kokosimme terveystiedon-

tunnille PowerPoint-esityksen. Käytimme esityksessä paljon kuvia, jotka havainnollistivat hyvin kertomaamme. Olimme keränneet myös paljon jaettavaa oheismateriaalia, jotka olivat tyttöjen mieleen. Mielestämme oli tärkeää antaa tytöille myös kotiin luettavaa materiaalia, koska oppitunnin aikana tuli todella paljon informaatiota. Oheismateriaalin avulla tytöt voivat palauttaa asioita mieleen myös kotona.

Opinnäytetyö prosessina on auttanut meitä ammatillisessa kasvussa. Olemme perehtyneet syvällisemmin murrosiän muutoksiin ja vaikutuksiin nuorena tytössä. Tämä on tärkeä ja olennainen osa esimerkiksi kouluterveydenhoitajan työtä. Kouluterveydenhoitajan tulee osata antaa riittävästi informatiivista tietoa murrosiästä sekä tarvittaessa pitää murrosikää käsitteleviä terveystiedon tunteja. Olemme kehittyneet erilaisissa ohjaustilanteissa ja saaneet hyvään ohjaukseen paljon uusia työkaluja. Tämä on tärkeää, sillä terveydenhoitajan työssä ohjaus on avainasemassa. Terveydenhoitotyön näkökulmasta on sääli, että resurssien vuoksi murrosikää käsittelevät terveystiedon tunnit ovat siirtyneet pääsääntöisesti opettajien pitämiksi. Tulevina terveydenhoitajina meillä olisi runsaasti kattavaa ja ajanmukaista tietoa murrosiästä ja sen tuomista muutoksista. Uskomme, että monilla kouluterveydenhoitajilla olisi myös halua murrosikä-tunnin pitoon. Toivomme, että tähän tulisi tulevaisuudessa muutos.

Aikataulujen ja resurssien vuoksi kumpaankaan terveystiedon tuntiin ei osallistunut opettaja tai terveydenhoitaja. Resurssipulan yleisen jatkuvuuden takia oletamme, ettei murrosikää käsittelevästä terveystiedontunnista jää pysyviä käytänteitä kouluyhteisöön. Lähetimme kuitenkin viidennen luokan opettajille terveystiedon tunnilta käyttämämme PowerPointin, jota heidän on mahdollista hyödyntää jatkossa. Kehotamme heitä myös paneutumaan opinnäytetyömme kirjalliseen tuotokseen, joka mahdollisesti auttaa heitä seuraavien murrosikää käsittelevien oppituntien pidossa. Terveydenhoitajilla on paljon tietoa ja taitoa murrosikää käsittelevien oppituntien pitoon. Toivomme, että jatkossa olisi mahdollista resurssien puitteissa, että terveydenhoitajat pitäisivät murrosikää käsittelevät terveystiedon tunnit.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. uud.p. Helsinki: Nemo.
- Aalto, M. 2002. Turvallinen ryhmä: Aseman lapset. Forssa: Forssan kirjapaino.
- Aapola, S. 1999. Murrosikä ja sukupuoli: Julkiset ja yksityiset ikämäärittelyt. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Ala-Laurila, E.-L., Krogius, H., Laakso, J., Pietikäinen, M. & Terho, P. 2000. Koulu-terveydenhuolto. Helsinki: Duodecim.
- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. Painos. Jyväskylä: Tammi.
- Apter, D., Bildjuschkin K., Cacciatore, R., Kontula, O., Koski, S. & Tiilo, L. 2001. Koululaisten tiedot seksuaaliterveydestä. Helsinki: Väestöliitto Väestöntutkimuslaitos. Katsauksia E11.
- Bjälle, J., Haug, E., Sand, O., Sjaastad, Q. & Toverud, K. 2011. Ihminen: Fysiologia ja anatomia. Suomentaja Raila Hekkanen. Helsinki: WSOY.
- Cacciatore, R., Huovinen, M. & Korteniemi-Poikela, E. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.
- Hygienia. [Verkkolähde]. MLL. [Viitattu 6.4.2014]. Saatavana: http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/hygienia/
- Intiimihygienia. [Verkkolähde]. MLL. [Viitattu 6.4.2014]. Saatavana: http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/hygienia/intiimihygienia/
- Jeronen, E., Maijala, H., Tyrväinen, H. & Välimaa, R. 2009. Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteen tutkimuskeskus.
- Kasvojen hoito. [Verkkolähde]. MLL. [Viitattu 6.4.2014]. Saatavana: http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/hygienia/kasvojen-hoito/
- Kaverisuhteet. [Verkkolähde]. MLL. [Viitattu 8.4.2014]. Saatavana: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/kaverisuhteet/
- Kleemola, S. 2007. Opettajan kysymykset oppitunnilla. Helsinki: Gaudeamus

Kuukautiset alkavat murrosiässä. [Verkkolähde]. Väestöliitto. [Viitattu 17.2.2014].
Saattavana:

http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/tyttojenmuutos/kuukautiset/

Kuukautisvaivat. 2008. [Verkkopjulkaisu] Suomen lääkärilehti. [Viitattu 17.9.2014].
Saattavana: <http://www.laakarilehti.fi/files/potilaansivu/SLL162008-1564.pdf>

Kääriäinen, M. 2008. Potilasohjauksen laatuun vaikuttavat tekijät. Tutkiva Hoitotyö 6 (4), 10, 13-14.

Lapsen kasvu ja kehitys: 9-12 vuotias. [Verkkolähde]. MLL. [Viitattu 17.2.2014].
Saattavana:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/

Minäkuva. [Verkkolähde]. MLL. [Viitattu 23.3.2014]. Saattavana:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset_ja_media/median_vaikutuksia/minakuva/

Murrosikä alkaa. [Verkkolähde]. MLL. [Viitattu 8.3.2014]. Saattavana:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/murrosian_kynn_yksella/

Murrosiässä nuori kasvaa monella tasolla. [Verkkolähde]. Väestöliitto. [Viitattu 8.3.2014]. Saattavana:

http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/murrosika/

Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla: Nuorten vapaa-aika tutkimus. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Nummelin, R. 1997. Seksuaalikasvatusmateriaalit: Millaista seksuaalisuutta nuorille?. Helsinki: Stakes. Raportteja, Sosiaali – ja terveysalan kehittämiskeskus 206.

Pelkonen, M., Pietilä, A-M. & Pirskanen, M. 2001. Nuorten masennus ja itsetuntoa vahvistava tuki: Kyselytutkimus nuorille terveydenhoitajalta saadusta tuesta. Tutkiva hoitotyö 13 (2), 106-107.

Perusopetus. [Verkkolähde]. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 14.11.2014]. Saattavana:

http://www4.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/seksuaalinen_hyvinvointi/seksuaalikasvatus/perusopetus

- Peseytyminen. [Verkkolähde]. MLL. [Viitattu 6.4.2014]. Saatavana: http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/hygienia/peseytyminen/
- Pietilä, A-M., Pirskanen, M., Niinimäki S., Turjamaa, R. & Varjoranta, P. 2013. Nuoret ja heidän vanhempiansa voimavarat: Mittarin kehittäminen varhaisen tuen välineeksi. Tutkiva hoitotyö 11 (3), 36-37.
- Sipola, H. 2008. Miten terveystietoa tulisi opettaa? 9. luokan oppilaiden kokemuksia terveystiedon opetusmenetelmistä ja oppimateriaaleista. Jyväskylän yliopisto. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 14.11.2014]. Saatavana: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18882/URN_NBN_fi_jyu-200808255678.pdf?sequence=1
- Sormunen, M. 2012. Toward a Home - School Health Partnership: A Participatory Action Research Study, 2008-2010. Kuopio: Publications of the University of Eastern Finland.
- Tunteiden kuohuja. [Verkkolähde]. MLL. [Viitattu 17.2.2014]. Saatavana: http://www.mll.fi/nuortennetti/seurustelu/murrosika/tunteiden_kuohuja/
- Valkovuoto. [Verkkolähde]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu 29.3.2014]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00180&p_haku=valkovuoto
- Valkovuoto. [Verkkolähde]. Väestöliitto. [Viitattu 3.10.2013]. Saatavana: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/valkovuoto/>
- Viidennen luokan laaja terveystarkastus. [Verkkolähde]. THL. [Viitattu 29.3.2014]. Saatavana: http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/oppilas/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/5.-lk-laaja-tarkastus

LIITTEET

Liite 1. Kirje vanhemmille

Liite 2. Tietotesti 5lk. tytöille

Liite 3. Kuukautiskalenteri

Liite 4. Naisen sukupuolielimet 1

Liite 5. Naisen sukupuolielimet 2

Liite 6. Tyttöjen murrosikä

Liite 7. Murrosikä

Liite 8. Tyttöjen fyysiset muutokset

Liite 9. Ihon muutokset

Liite 10. Rintojen muutokset ja karvoitus

Liite 11. Rasvakudoksen lisääntyminen ja pituuskasvun kiihtyminen

Liite 12. Valkovuoto

Liite 13. Ensimmäiset kuukautiset

Liite 14. Kuukautiskierto

Liite 15. Kuukautiskivut

Liite 16. Kuukautissuojat

Liite 17. Hygienia

Liite 18. Mielialamuutokset

Liite 19. Itsetunto

Liite 20. Suhde vanhempiin

Liite 21. Ihastuminen ja seurustelu

LIITE 1 Kirje vanhemmille

Hei 5lk tytön vanhemmat/huoltajat!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita ja teemme opinnäytetyömme koskien Törnävän alakoulua. Aiheemme on murrosiän muutokset viidesluokkalaisella tytöllä. Pidämme tytöille murrosikää käsittelevän tunnin tiistaina 22.4.2014. Annamme tytöille tiistaina 18.3.2014 murrosikää käsittelevän lomakkeen, jossa on neljä kysymystä murrosiästä. Lomake täytetään nimettömästi. Lomakkeen avulla kartoitamme tyttöjen tietoa murrosiästä. Tämä auttaa meitä tulevan tunnin pidossa. Lomakkeessa on myös kohta, missä tytöt voivat esittää mieltä askarruttavan kysymyksen, johon palaamme sitten murrosikää käsittelevällä tunnilla.

Keväisin terveisin Erika ja Susanna ☺

LIITE 2 Tietotesti 5lk. tytöille

Nimetön kysely 5lk. tytöille ☺

1. Ympyröi tytössä tapahtuvat murrosiän muutokset.

Valkovuodon alkaminen

Yölliset siemensyöksyt

Rintojen kehitys

Finnit

Äänenmurros

Hiusten rasvoittuminen

Karvoituksen kasvu

2. Kuinka usein murrosikäisen tulee käydä suihkussa? Ympyröi oikea vastaus.
- a. Kerran viikossa
 - b. Joka päivä
 - c. Kolme kertaa viikossa
3. Kuinka paljon aikaisemmin keskimäärin tyttöjen murrosikä alkaa, kuin poikien? Ympyröi oikea vastaus.
- a. Yhtä aikaa
 - b. 3-4 vuotta aikaisemmin
 - c. 1-2 vuotta aikaisemmin
4. Oletko huomannut itsessäsi jotain murrosiän muutoksia?
- a. En
 - b. Kyllä

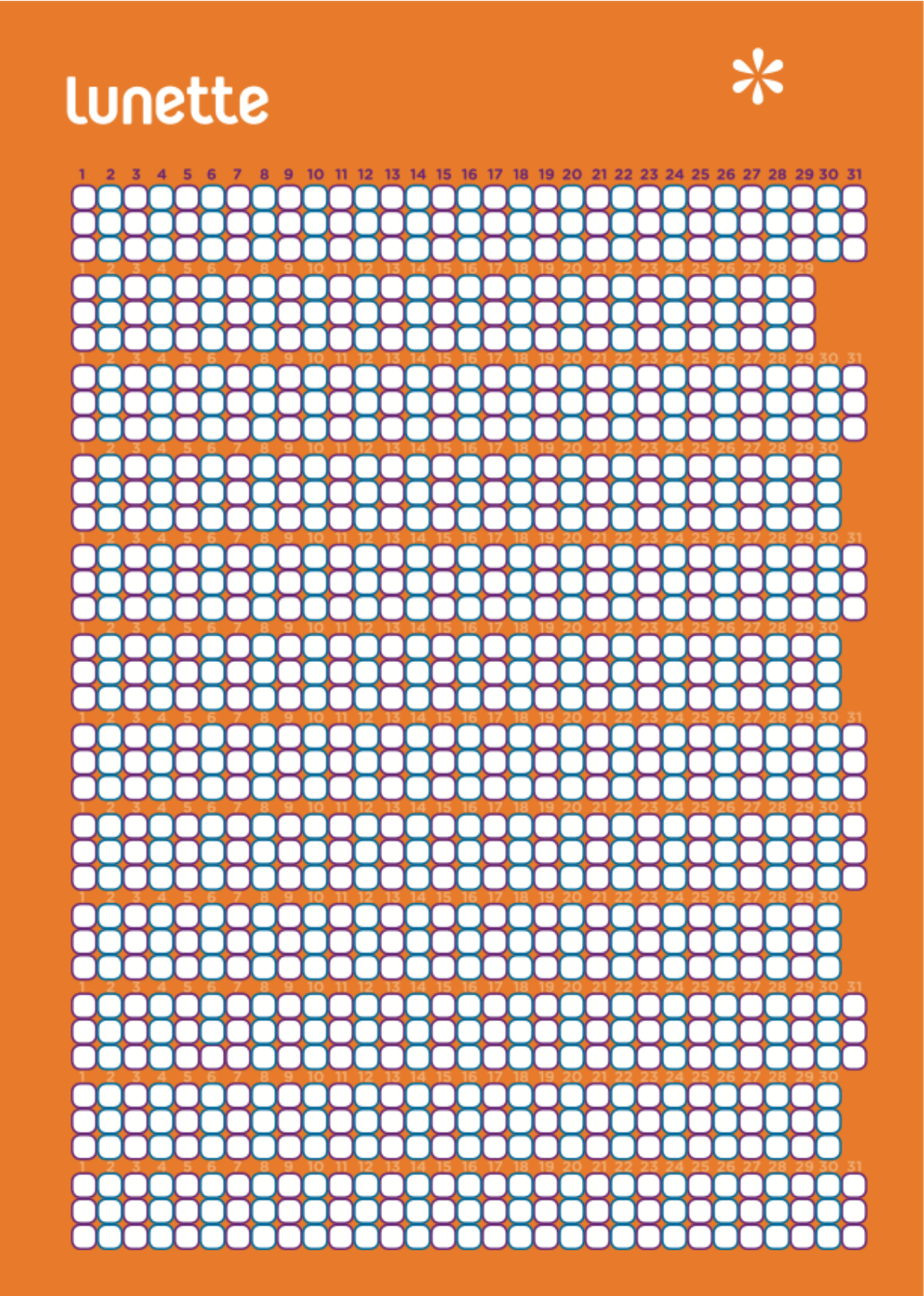
Jos vastasit kyllä, niin millaisia muutoksia:

5. Mitä haluaisit tietää murrosiästä? (Tyhmiä tai noloja kysymyksiä ei ole!)

Kerromme vastaukset näihin kysymyksiin tyttöjen kesken 22.4 pidettävässä tyttöjen murrosikää käsittelevässä päivässä.

Terveisin: Erika ja Susanna ☺

LIITE 3 Kuukautiskalenteri



LIITE 4 Naisen sukupuolielimet 1.

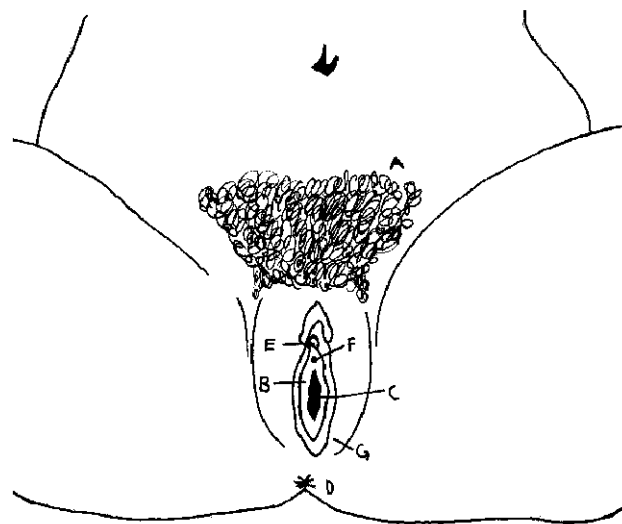
Harjoitus 5.1 a: Naisen sukupuolielimet



Tässä on kuva naisen ulkoisista sukupuolielimistä. Nimeä osat.



Suuret häpyhuulet
Pienet häpyhuulet
Emätin eli vagina
Klitoris
Virtsaputken suu
Häpykarvoitus
Peräaukko



Kuvat: Panu Helanterä

LIITE 5 Naisen sukupuolielimet 2.

Tietopaketti C

Naisen sukupuolielimet



Suuret ja pienet häpyhuulet

Pehmeät ihopoimut, jotka suojaavat klitorista, virtsaputken suuta ja emätintä.

Klitoris

Pieni, noin hameenkokoinen ihonpyppylä. Kun klitorista kosketaan ja hierotaan, se saa kehon tuntemaan mielihyvää. Mielihyvä voi tuntua pistelevältä, lämpimältä ja mukavalta. Tämä tunne voi voimistua ja saavuttaa huippunsa. Tätä sanotaan orgasmin saamiseksi tai "tulemiseksi".

Virtsaputken suu

Pieni reikä virtsaputken päässä, mitä pitkin virtsa poistuu virtsarakosta.

Emätin

Emätin eli vagina on yhdystie kohdun ja ulkoisen kehon välillä. Kuukautisvuoto poistuu emättimen kautta. Emättimen aukko on joustava ja suurempi kuin virtsaputken suu.

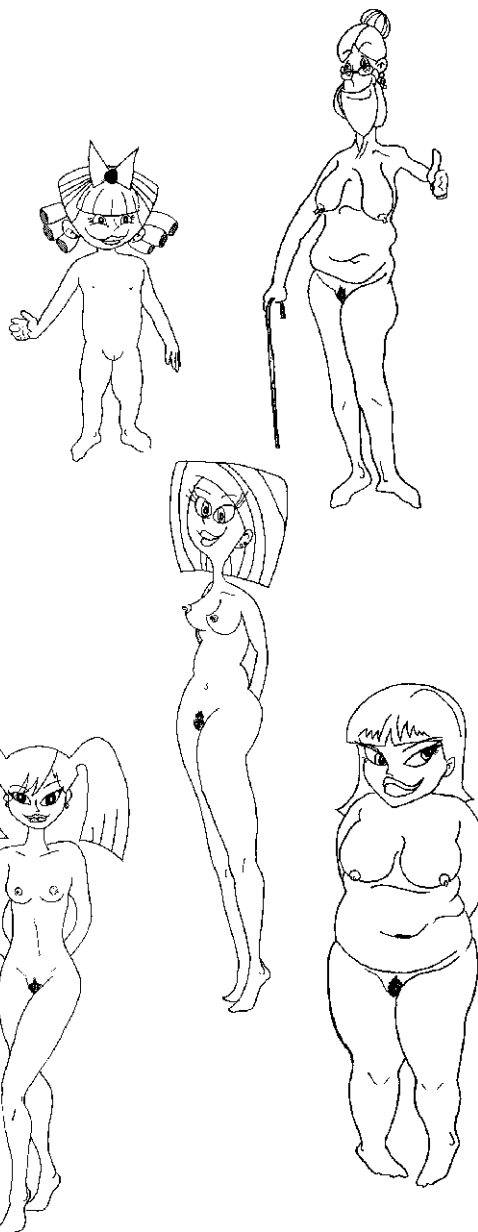
Emätin itsessään on noin 10 cm pitkä joustava putki. Naisen kiihottuessa emätin kostuu. Yhdyntäessä erektiossa oleva penis viedään naisen kostuneeseen emättimeen.

Immenkalvo

Hyvin hento rengasmaisen sidekudospoimu, joka suojaa osittain emätintä. Immenkalvo saattaa revetä tytön kasvaessa, urheilusuorituksessa tai esim. ensimmäisessä yhdynnässä.

Peräaukko

Aukko, josta uloste poistuu.



Kuvat: Panu Helanterä

LIITE 6 Tyttöjen murrosikä

Tyttöjen murrosikä



Terveystenhoitajaopiskelijat Susanna Aho ja
Erika Julmala

LIITE 7 Murrosikä

Murrosikä



- Ensimmäiset murrosiän merkit ilmenevät yleensä noin 9-12-vuotiaana.
- Kannattaa jutella oman äidin kanssa, milloin hänen ensimmäiset murrosiän merkit ovat ilmenneet.
Usein tytär kehittyy samassa tahdissa, kuin äiti on nuorena kehittynyt.

LIITE 8 Murrosiän fyysiset muutokset

Mitä fyysisiä muutoksia tytössä tapahtuu murrosiässä?

- Finnejä alkaa esiintymään
- Rinnat alkavat kehittymään
- Karvoituksen ilmaantuminen ja lisääntyminen
- Pituuskasvu kiihtyy
- Paino saattaa nousta
- Valkovuodon alkaminen
- Kuukautisten alku

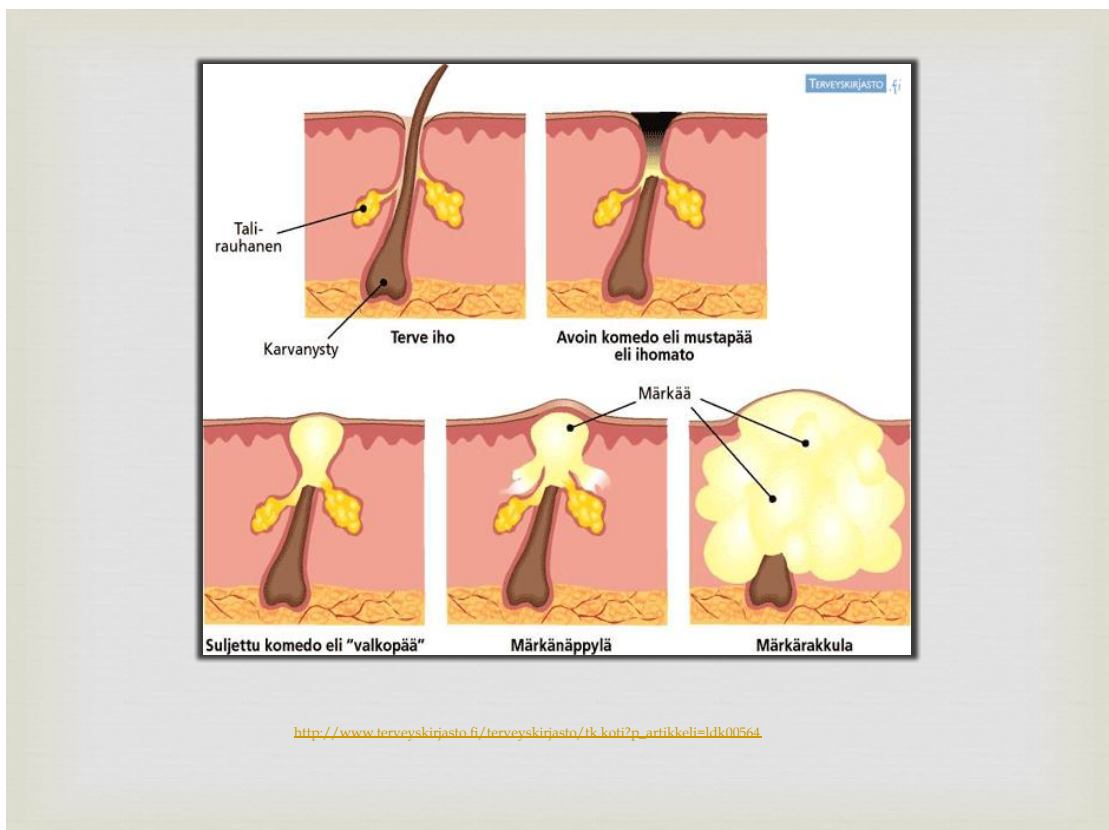
LIITE 9 Ihon muutokset

Ihon muutokset



- Yleisimpiä murrosikään liittyviä ihon muutoksia ovat finnit.
- Akne on ihon pitkäaikainen tulehdus.
- Akneen liittyy näppyjen, mustapäiden ja ihopaineiden ilmaantuminen kasvoissa, selässä ja rinnoissa.
- Harva säästyy finneiltä. Finnit ja akneiho häviävät yleensä murrosiän päätyttyä.

□ <http://www.nettineuvo.fi/index.asp>



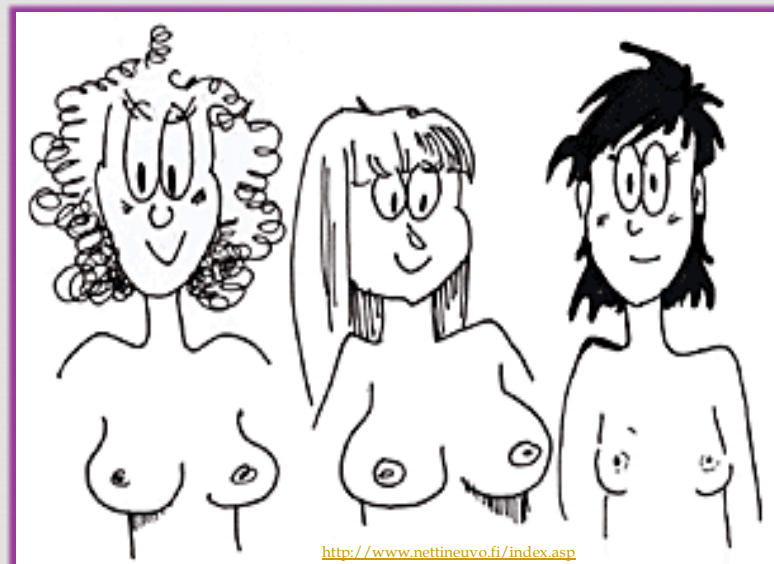
Ihon kunnosta huolehtiminen on tärkeää!

- ❑ Pese kasvot aamuin illoin.
- ❑ Sitten kun alat käyttämään meikkejä, muista pestä ne aina yöksi pois!
- ❑ Apteekista saa hyviä tuotteita ihon hoitoon.
- ❑ Myös ruokavalio vaikuttaa ihon kuntoon.

LIITE 10 Rintojen muutokset ja karvoitus

Rintojen muutokset

- Tyttöillä rintojen kehitys alkaa noin 8-13-vuotiaana.
- Kun rinnat kehittyvät, ne voivat olla aluksi hieman erikokoiset. Myöhemmin rintojen kokoerot kuitenkin tasoittuvat.
- Rintojen kehitys tapahtuu vaiheittain ja kaikilla yksilölliseen tahtiin. Sitä ei tarvitse murehtia 😊



Karvoitus

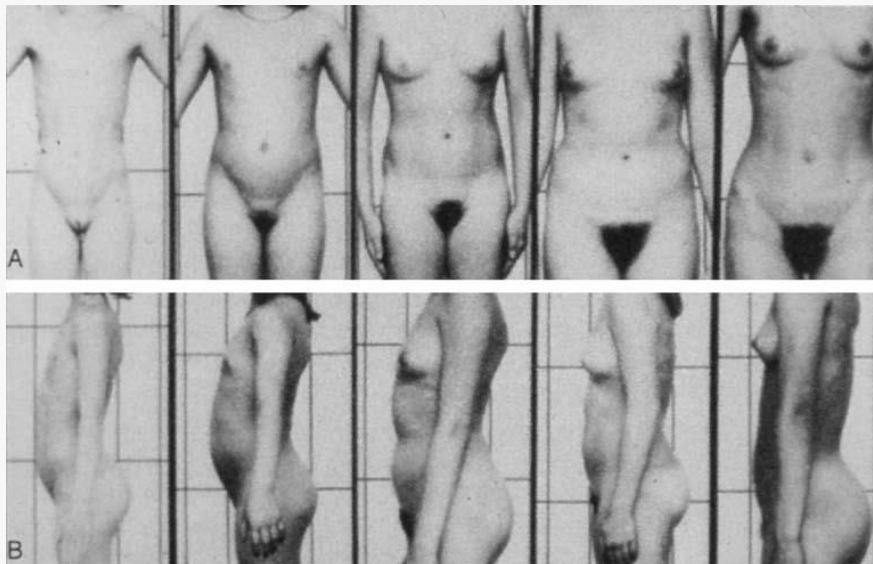


- ❑ Murrosikään kuuluu karvoituksen ilmaantuminen sukupuolielinten ympärille, kainaloihin ja sääriin sekä käsien karvoitus saattaa lisääntyä.
- ❑ Häpykarvoituksen kasvu alkaa yleensä rintarauhasten kasvun jälkeen.

LIITE 11 Rasvakudoksen lisääntyminen ja pituuskasvun kiihtyminen

Rasvakudoksen lisääntyminen

- Painon vaihtelut samanikäisten välillä johtuvat usein pituuden vaihteluista.
- Tytöillä rasvaa alkaa luonnollisesti kerääntymään varhaismurrosiässä.
- Rasvan määrä lisääntyy alaraajoissa ja rasvan kertyminen kiihtyy yleensä 12 ikävuoden jälkeen.



□ <http://www.glowm.com/resources/glowm/cd/pages/v5/ch009/framesets/001f.html>

Pituuskasvu



- Pituuskasvu alkaa kiihtyä murrosiän alkuvaiheessa.
- Kasvupyrähdys tulee yleensä ennen kuukautisten alkamista. Kuukautisten alettua pituuskasvu yleensä hidastuu.
- Pituuserot samanikäisten välillä voi olla murrosiässä suuriakin, koska kaikki kehittyvät omaan tahtiin.

(Kuvan lähde

<http://papunet.net/materiaalia/kuvapankki/luokka/mitat-ja-m%C3%A4%C3%A4r%C3%A4t?&page=3>)

LIITE 12 Valkovuoto

Valkovuoto



- Ennen ensimmäisten kuukautisten alkamista tytöillä tulee valkovuotoa emättimestä. Valkovuoto kertoo hormonitoiminnan käynnistymisestä.
- Valkovuoto on vaaleaa nestemäistä "ainetta", jota erittyy limakalvoilta.
- Yleensä valkovuotoon ei tarvitse käyttää suojia. Jos vuoto on runsasta, voi käyttää pikkuhousun suojia.

LIITE 13 Ensimmäiset kuukautiset

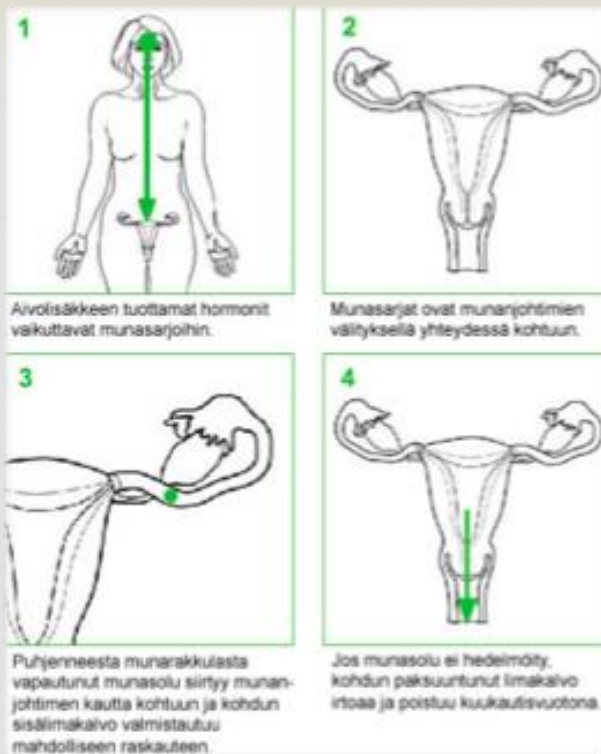
Ensimmäiset kuukautiset

- Kuukautiset alkavat keskimäärin 11-15-vuotiaana.
- Kannattaa jutella oman äidin kanssa, koska hänen kuukautiset ovat alkaneet.
- Kaikki kehittyvät yksilönä! ☺
- Kuukautisvuoto on normaalisti väriltään punaista. Ensimmäisten kuukautisten aikana vuoto voi olla rusehtavaa.

LIITE 14 Kuukautiskierto

Kuukautiskierto

- Kuukautiskierrosta nainen pystyy ennakoimaan koska seuraavat kuukautiset tulevat.
- Kuukautiskierto on keskimäärin 28 päivää.
- Kuukautiskierto lasketaan ensimmäisten kuukautisten alkamispäivästä, seuraavien kuukautisten alkamispäivään.
- Kuukautisvuoto kestää kerrallaan noin 2-8 vuorokautta.



<http://www.tohtori.fi/?page=1750363&id=6522156>

LIITE 15 Kuukautiskivut

Kuukautiskivut



- Nuoren naisen ensimmäiset kuukautiset ovat yleensä kivuttomat.
- Myöhemmässä vaiheessa, miltei jokainen nainen kokee kuukautiskipuja ensimmäisenä vuotopäivänä tai juuri sitä ennen.
- Kipu voi tuntua alavatsalla ja säteillä alaselkään.
- Kohtulihaksen voimakas supistelu aiheuttaa kivun.
- Kuukautiskivut ovat yksilöllisiä ja jokainen tuntee ne erilailla.

Mikä kuukautiskipuihin voisi auttaa?

- Kevyt liikunta
- Lämpötyyny
- Särkylääke

LIITE 16 Kuukautissuojat

<http://www.nettineuvo.fi/index.asp>

Tamponi vai side?

- Kuukautiside on parempi vaihtoehto kuin tamponi.
- Muista vaihtaa side montaa kertaa päivässä -> Suositus neljä kertaa päivässä.
- Yöllä side on parempi vaihtoehto, kuin tamponi, koska tamponi saattaa ärsyttää limakalvoa.

LIITE 17 Hygienia

Hygienia eli puhtaudesta huolehtiminen

- Miksi murrosiässä täytyy huolehtia paremmin oman kehon puhtaudesta?
 - Hiukset ja iho rasvoittuvat
 - Hien erityys lisääntyy
 - Puhdas keho on miellyttävämpi niin itselle kuin toisillekin ☺

Peseytyminen

- Suihkussa on hyvä käydä joka päivä ja pestä koko keho.
- Käytä välillä saippuaa tai suihkugeeliä, varsinkin jos olet hionnut paljon.
- Hiukset tulee pestä silloin kun ne ovat likaiset tai näyttävät rasvaisilta.
- Muista kammata hiukset!

<http://www.nettineuvo.fi/index.asp>



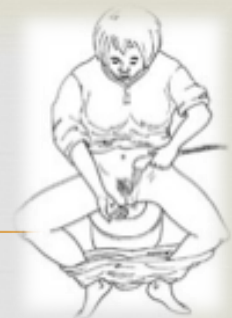
Dödö eli Deodorantti

- Laita dödöä kainaloihin suihkun jälkeen.
- Dödö ehkäisee hien erittymistä sekä peittää hien hajun.

□ <http://www.fi.dove.com/fi/Tuotteet/Antiperspirantti/default.aspx>



Intiimihygienia



- Intiimihygienialla tarkoitetaan sukupuolielimien puhtaudesta huolehtimista.
- Intiimialueiden paras puhdistusaine on vesi.
- Saippua saattaa kuivattaa ja ärsyttää sukupuolielimen herkkää ihoa.
- Tyttöjen tulee pestä häpyhuulet ja niiden välit huolellisesti. Väleihin saattaa jäädä valkovuotoa joka saattaa ärsyttää ihoa sekä muuttua pahanhajuiseksi. Erityisesti kuukautisten aikana!

□ <http://www11.edu.fi/duunioppi/index.php?id=80>

Suun puhtaudesta huolehtiminen

- ❑ Pese hampaat aamuin illoin.
- ❑ Hampaiden pesu ehkäisee reikien ja hammaskiven syntymistä sekä antaa hengitykselle hyvän tuoksun.
- ❑ Ksylimonokalaun purkalla tai pastilleilla ei voi korvata hammaspesua!

LIITE 18 Mielialamuutokset

Mielialamuutokset



<http://menstrupedia.com/articles/puberty/emotional-changes>


LIITE 19 Itsetunto

Itsetunto




- Itsetunto on osa temperamenttia ja persoonallisuutta.
- Se muotoutuu läpi koko elämän. Itsetuntoon vaikuttavat ympärillä olevat ihmiset sekä henkilö itse, se on sisäinen ja näkymätön ominaisuus.
- Nuoren elämä murrosiän kynnyksellä on ajoittain hankalaa
- Nuori voi kokea olevansa ujo, itseensä tyytymätön tai epävarma, vaikka aikaisemmin hän olisi ollut sinut itsensä kanssa. Itsetuntoon vaikuttaa myös suuresti nuorta hämmentävät kehonmuutokset.

LIITE 20 Suhde vanhempiin



Suhde vanhempiin

- Käyttäytyminen vanhempia kohtaan saattaa muuttua nopeasti positiivisista tunteista negatiivisiin.
- Vanhemmat asettavat rajoja sen vuoksi, koska he rakastavat teitä! <3



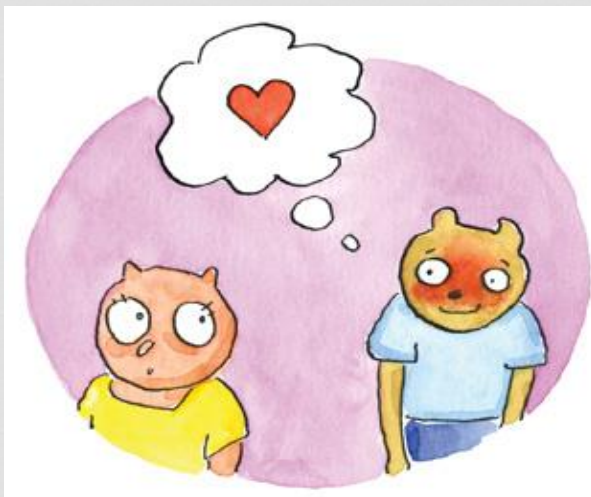
□ <http://www.us.ayushveda.com/talking-to-your-child-about-puberty/>

□ <http://teenspeak.org/2011/07/20/what-do-you-wish-your-parents-knew/>

LIITE 21 Ihastuminen ja seurustelu

Ihastuminen

- Ensimmäinen ihastuksen kohde voi olla, urheilija, laulaja tai näyttelijä.
- Ihastuminen julkkikseen on täysin normaalia ja se valmistaa tuleviin ihmissuhteisiin.
- Ihastumisen kohteena voi olla myös viereisen pulpetin poika.
- Ihastua voi myös samaa sukupuolta olevaan kaveriin.
- Ensi-ihastus harvoin johtaa kaveruutta syvempään suhteeseen, eikä sen tarvitsekaan.



Vaikka ihastuminen voi välillä tuntua ikävältä, kun kohde ei vastaakaan tunteisiin, on silti mukava tunne vatsanpohjassa, kun toinen hymyilee tai sanoo pari kivaa sanaa.

<http://www.pshp.fi/default.aspx?contentid=28698>

Seurustelu



- ❑ Yleensä vasta teini-iän aikana, ihastuminen etenee seurustelusuhteeseen. Tällöin ihastuminen on molemminpuolista ja pari haluaa tutustua toisiinsa rauhassa, välillä kahden kesken, välillä isommalla porukalla.
- ❑ Seurusteluun ei ole mitään kiirettä!
- ❑ 9.-luokkalaisista tytöistä vasta vajaa neljäsosa seurustelee vakituisesti ja pojista vajaa viidesosa.



<http://unknownintentions.deviantart.com/art/Hand-In-Hand-74018464>

