

MATKA PUHTAUSMAAHAN

Hygieniatunti ja hygieniaopas alakoululaisille

Tanja Kuntola

Opinnäytetyö, syksy 2015

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Kuntola, Tanja. ”Matka Puhtausmaahan”. Hygieniatunti ja hygieniaopas alakoululaisille. Syksy 2015, 48 s., 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma, Sairaanhoitaja (AMK)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä kerrotaan, miten suunnitellaan ja toteutetaan hygieniatunti 3.-luokkaisille lapsille. Opinnäytetyöhön kuuluu lisäksi hygieniaopas, jonka sopiva kohderyhmä olisi 1.-3.-luokkaiset. Opinnäytetyössä keskitytään lisäksi alakoululaisten hygienian opetukseen ja heidän hygieniatottumuksiinsa. Tunnin ja oppaan suunnittelussa neuvoja antoivat terveydenhoitaja ja luokanopettaja.

Tavoitteena oli edistää lasten terveyttä kiinnittämällä heidän huomiota omaan päivittäiseen hygieniaansa. Tavoitteena oli myös kehittää opetusmenetelmää, joka innostaa lasta oppimaan. Hygieniatunti toteutettiin tarinan muodossa ja opetuksessa käytettiin paljon kuvia. Tunti sisälsi myös hiukan toiminnallisuutta ja keskustelua. Hygieniatunti pidettiin kahdessa eri koulussa ja molemmista saatiin hyvää palautetta. Tässä opinnäytetyössä keskitytään Itä-Porin yhtenäiskouluun.

Hygieniatunnin ajankohta oli huhtikuu 2015. Tunnin aiheet oli rajattu käsi- ja suuhygieniaan sekä hiusten- ja ihonhoitoon. Hygieniatunnin jälkeen oppilaat vastasivat lyhyeen palautekyselyyn. Kyselyn perusteella opetetut asiat olivat puolelle oppilaista ennestään tuttuja.

Asiasanat: hygienia, alakoulu, hygieniaopas, hygieniatunti.

ABSTRACT

Kuntola, Tanja. A journey to the world of cleanness - A hygiene lesson and guide to hygiene for primary school students. 48 p., 3 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Nursing. Degree: Nurse.

This thesis is a functional study about how to create and implement a hygiene lesson for the 3rd grade students. In addition, the study includes the guidebook to hygiene, which is appropriate for 1st-3rd grade children. It focuses on the teaching of hygiene to the primary school students and their hygiene habits. Advice on how to create the lesson and the guide was received from the class teacher and the school nurse.

The aim was to improve children's health by making them paying attention to their everyday hygiene routines. Also one of the aims of this thesis was to improve the teaching methods of inspiring children to learn. The lesson was completed in a form of a story with many pictures. The lesson also included conversational and active parts. The lesson was held at two different schools and received positive feedback from both of them. Children appeared interested and engaged within the lesson. This thesis is focused on the lesson, which was held in Itä-Pori comprehensive school.

A hygiene lesson was held in April 2015. The topic of the lesson was oral and hand hygiene as well as hair and skin care. The students filled in a feedback form after the lesson. Based on the given feedback, half of the students already knew much of the material covered.

Keywords: hygiene, primary school, hygiene guidebook, a lesson.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 ALAKOULULAISTEN TERVEYSTIEDON OPPIMINEN.....	7
2.1 Terveystiedon opetus	7
2.2 Alakoululainen oppijana	9
2.3 Aikaisemmat tutkimukset alakoululaisten hygieniasta	10
3 HYGIENITUNNIN JA OPPAAN KESKEISET KÄSITTEET	12
4 PRODUKTION TARKOITUS JA TAVOITTEET	14
5 HYGIENIATUNNIN JA HYGIENIAOPPAAN SUUNNITTELU	15
6 HYGIENIATUNNIN TOTEUTUS	17
7 ARVIOINTI	20
7.1 Koululaisten palaute	21
7.2 Luokanopettajan ja terveydenhoitajan palautteet	21
8 POHDINTA	23
LÄHTEET	26
Liite 1: Hygieniaopas.....	29
Liite 2: Kyselylomake oppilaille	47
Liite 3: Kyselylomake opettajalle	48

1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyön aiheen valinnan taustalla oli harjoittelussa koulu-terveydenhoitajan ehdotus pitää hygieniatunti alakoululaisille. Tunsin heti, että tämä aihe sopii minulle hyvin. Halusin valita kohderyhmän alakoulun alimmista luokkatasoista. Huomasin myös, ettei tästä aiheesta, jossa kohderyhmänä ovat kolmasluokkalaiset tai sitä nuoremmat, ole aikaisemmin tehty opinnäytetyötä.

Alakoululaisia opetetaan kouluissa noudattamaan hyviä hygieniatapoja, mutta silti lasten kyky ymmärtää tai noudattaa niitä on rajallinen. Koululaiset saavat esimerkiksi tietoa hampaiden pesusta, vaatteiden vaihtamisesta ja käsien pesusta. Kaikki lapset eivät kuitenkaan ajattele, että näillä asioilla olisi suurta vaikutusta omaan terveyteen. Lapsen, joka ei ole sisäistänyt omien hygieniatapojen merkitystä omaan ja muiden elämänlaatuun, ei näe ongelmaa hampaiden pesemättä jättämisessä, likaisten vaatteiden käyttämisessä tai käsienpesun unohtamisessa. Mielestäni olisi tärkeää saada mahdollisimman monet lapset jo pieninä oppimaan hyviä terveystapojia. Pienen alakoululaisen helpoin tapa käsitellä uusia asioita on erilainen kuin vanhemmilla ihmisillä (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.2). Siitä syystä pienten lasten opetuksessa olisi hyvä miettiä erilaisia vaihtoehtoisia opetustapoja ja siksi halusin suunnitella tavallisesta poikkeavan hygieniatunnin ja oppaan.

Erilaiset infektiot ovat tilastojen mukaan alakoululaisten lasten yleisin terveysongelma (Jalanko 2009). Taudin aiheuttajat tarttuvat henkilöstä toiseen tavallisesti hengitysteiden välityksellä, mutta myös suurelta osin käsien välityksellä (Lumio 2014). Esimerkiksi influenssaan sairastunut henkilö voi tartuttaa tautia päivää ennen oireiden ilmestymistä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015). Hyvän hygienian teho koululaisten infektioiden ja sairauksien vähentämisessä paranee entisestään, kun koulun henkilökunta panostaa lasten terveyden ylläpitämiseen, tehostamalla omia arkipäivän rutiinejaan ja sopimalla yhteisistä käytännöistä.

Henkilökohtaiseen hygieniaan kuuluvat pukeutuminen ja omasta terveydestä sekä puhtaudesta huolehtiminen. Ihmisessä itsessään on omia hyödyllisiä mikrobeja, jotka hän tarvitsee suojakseen. Hyödylliset mikrobit muodostavat normaaliflooran, joka estää vieraiden mikrobien kasvua. Iholla olevien mikrobien määrä riippuu kehon alueista. Peräaukon ja sukupuolielimien limakalvoilla, kasvoilla, kaulalla sekä kainaloissa on runsas mikrobien määrä. Mikrobeja löytyy myös nenän ja suun limakalvoilta. Erittäin suuri mikrobien määrä on kämmenisissä, kynsissä ja kynsivalleissa. (Iivanainen 2001, 89.) Hyvä henkilökohtainen hygienia on tärkeä tekijä terveydenedistämässä.

Yhteistyökumppanina oli Itä-Porin yhtenäiskoulu. Hygieniatunti suunniteltiin ja toteutettiin koulun 3.-luokkalaisille kouluterveydenhoitajan ja luokanopettajan kanssa yhteistyössä. Kouluterveydenhoitaja osallistuu opettajan tukena koululaisten terveyden edistämiseen ja terveystiedon vahvistamiseen. (Kouluterveydenhuollon laatusuositus 2004, 33.) Kouluterveydenhoitaja myös pitää osan terveystiedon tunneista koululaisille.

Tässä produktion kirjallisessa osassa kerrotaan Diakonia-ammattikorkeakoulun ohjeen mukaisesti sen tarkoituksesta ja tavoitteista, sen suhteesta ammatillisiin käytäntöihin ja teorioihin sekä näitä koskeviin aikaisempiin tutkimustuloksiin. Raportissa kerrotaan keskeisten käsitteiden määrittely, toimintaympäristö ja asiakasryhmä, työskentelyprosessin suunnitelma, kuvaus ja arviointi sekä produktiosta saatuun palautteeseen, arviointiin ja soveltuvuudesta työelämään ja reflektointiin suhteessa tutkittuun tietoon. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 48.)

2 ALAKOULULAISTEN TERVEYSTIEDON OPPIMINEN

Terveyden edistämisen kannalta koulu on tärkeä paikka. Koulu tavoittaa lähes kaikki lapset ja nuoret usean vuoden ajan ja juuri siksi terveyden edistämiseksi on kouluissa asetettu suuria toiveita. Koulussa terveyden kaikki ulottuvuudet kohdataan yhteisössä, jossa tapahtuu jatkuvaa kasvua ja kehitystä sekä yksilön ja yhteisön näkökulmasta. (Vertio 2003, 97.)

Terveydenhoitaja on kouluyhteisön terveyden edistämisen asiantuntija. Hän vastaa hoitotyön asiantuntijana kouluterveydenhuollosta ja toimii lääkärin työparina. Terveydenhoitajan tehtävät voivat liittyä koulu- ja opiskeluyhteisöön, yksittäiseen oppilaaseen ja opiskelijaan tai moniammatilliseen yhteistyöhön koulussa ja oppilaitoksessa tai laajemmin kunnassa ja palvelujärjestelmässä. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

2.1 Terveystiedon opetus

Tällä hetkellä voimassa olevan opetushallituksen opetussuunnitelman 2004 mukaan terveystieto on yksi terveystieteen toteutusmuoto ja se on kaikille pakollinen oppiaine perusopetuksessa. Terveystietoa opetetaan vuosiluokille 1-4 osana ympäristö- ja luonnontieto-oppiaineryhmää. Terveystieto on monitieteiseen tietoperustaan pohjautuva oppiaine. Terveystiedon opetuksen tavoitteena on, että oppilas oppii ymmärtämään omaa kasvuaan ja kehitystään fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena prosessina sekä ihmisen ja hänen ympäristönsä välisenä vuorovaikutuksena. Terveystiedon opetuksessa huomioidaan oppilaiden ikäkaudet. Aineiden liittyviä ilmiöitä tarkastellaan ikäkaudelle sopivalla tavalla terveystieteen eri osa-alueiden kautta. Opetuksessa kehitetään tietoja ja taitoja terveydestä, elämäntavasta, terveystottumuksista ja sairauksista sekä kehitetään valmiuksia ottaa vastuuta ja toimia sekä oman että toisten terveyden edistämiseksi. (Opetushallitus 2004, 200-201.)

Kuten kaikessa muussakin opetuksessa, myös terveystiedon opetuksessa tärkeää on, että opettaja pohtii miten tekee työtään ja vastaako oma opetus opetussuunnitelman tavoitteita. Opettajan tehdessään miten -kysymyksiä itselleen omasta opetuksesta, pohtii hän samalla oppiaineensa didaktiikan hallinnan, kommunikoinnin, henkilösuhteiden hoidon, motivoinnin, tuntisuunnitelman, opetusmenetelmien hallinnan ja soveltamisen sekä omaan työhön asennoitumisen kysymyksiä. (Kemppainen 2014, 47.)

Koska opetettavaan aiheeseen on vain rajallinen aika, niin opettajan on hyvä miettiä omia painotuksiaan opetettaville asioille. On hyvä pohtia mitä opettaa ja mitä jättää pois sekä miettiä mitkä syyt tähän olivat. Ajanpuutteen vuoksi kaikkea ei pysty opettamaan. Opettajan olisi hyvä saada oppiaineen keskeiset käsitteet nivottua loogisesti toisiinsa, että ainakin hänelle muodostuu selkeä käsitys ja hallinta siitä mitä on opettamassa. Tavoitteiden asettelussa oppiminen on sitä motivoivampaa oppilaille, mitä lähemmäksi ne saadaan koskettamaan oppilasta. Toinen tärkeä kysymys, mitä opettajan kannattaa miettiä, on oma asenne oppilaita kohtaan ja miten vastuullinen opettajuus näkyy tunnilla. Hyvästä opettajasta oppilas huomaa, että hän on kiinnostunut aiheesta. Lisäksi opettaja pysyy luomaan aitoja vuorovaikutustilanteita turvallisessa ja välittävässä ilmapiirissä. (Kemppainen 2014, 49.)

Opetushallituksella on vuosina 1999 - 2000 kehitetty ja testattu malli ihmisterveysopista 1-4.-luokkalaisten opetusta varten. Ihmisterveysopin tarkoituksena on, että koululaiset oppivat tuntemaan, ymmärtämään ja arvostamaan itseään ihmisenä. Ihmisterveysopissa ihminen pohtii omien tekojen vaikutuksia itseensä, läheisille ja yhteisölle sekä yhteisön vaikutuksia itseensä. (Cacciatore 2010c)

Tunneilla lapset rakentavat esimerkiksi omaa työkirjaa, jonka tarkoituksena olisi heijastaa lasten omia tuntemuksia ja mielteitä tästä aihealueesta. Lasta on tarkoitus ohjata mahdollisimman vähän työkirjan rakentamisessa. Työkirjan avulla on tarkoitus saada myös vanhemmat mukaan miettimään erilaisia asioita yhdessä lapsensa kanssa. (Cacciatore 2010d)

Ihmisterveysoppia testattaessa kerättiin palautetta lasten vanhemmilta. Suurimman osan mielestä hygieniatunti sopi hyvin lapsen kehityksen tukemiseen. Erityisesti 8 -vuotiaiden ja sitä vanhempien lasten vanhempien mielestä kurssin aihealueet olivat ikätason huomioiden onnistuneita. Joidenkin vanhempien mielestä esimerkiksi seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ei olisi tarvinnut vielä puhua. Enemmistön mielestä kuitenkin tämäkin katsottiin tarpeelliseksi. (Cacciatore 2010b)

Ihmisterveysopin aineistoa on opettajan helppo käyttää hyväksi omassa terveysopin opetuksessa, koska siinä on valmiit tuntisuunnitelmat eri aihealueille. Tehtävissä on paljon piirtämistä, keskustelua ja kuvia, joiden on tarkoitus innostaa lasta oppimaan. (Cacciatore, 2010a)

2.2 Alakoululainen oppijana

7-9 -vuotias lapsi on usein seesteinen, sopeutuva, yhteistyökykyinen, innokas ja nopea oppimaan uutta. Tässä iässä lapsi haluaa olla itsenäinen, mutta välillä hän hyppää vanhemman syliin. Usein 7-9 -vuotias lapsi tarvitsee vielä vanhemman erityistä huomiota ja tukea uusissa haasteissa. Hän on innokas tekemään sopivan kokoisia tehtäviä itsenäisesti ja viemään ne loppuun. Lapsi tarvitsee onnistumisen kokemuksia sekä kannustusta. Epäonnistumisiakin on tärkeää oppia sietämään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.2.) Eriksonin teorian mukaan kouluiässä (6-12v.) lapsi kysyy omaa arvoaan, jatkuvat epäonnistumiset lisäävät alemmuuden tunteita. Lapsen onnistumisen kokemukset motivoivat häntä ponnistelemaan eteenpäin. Onnistuessaan lapsi alkaa luottaa omiin kykyihinsä. (Lehtinen, Kuusinen 2007, 25.)

Tässä iässä kaverit merkitsevät aika paljon ja kavereiden mielipiteillä on suuri merkitys. 7 -vuotiaat tytöt ja pojat ovat vielä kavereita keskenään. Ensimmäisten kouluvuosien aikana tytöt ja pojat etsivät omaa sukupuolta olevia kavereita. Lapset tykkäävät pelata erilaisia leikkejä ja pelejä sekä vaihtaa tavaroita keskenään. Peleissä on usein tarkat säännöt. Aina ei ole helppoa löytää yhteisym-

märrystä siitä, mikä on oikeudenmukaista. Pelissä häviäminen on vielä vaikeaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.2.)

7-9 -vuotias kunnioittaa opettajaa, joka on auktoriteetti hänelle. Vaikka vanhemmat pysyvät vielä tärkeinä lapsille, lapsi voi alkaa arvostella heitä. Pikku koululainen tekee monia asioita miellyttääkseen vanhempiaan. Lapsille on vielä vaikea arvioida omaa jaksamistaan ja kykyjään. Lapsi ajattelee asioita parhaiten silloin, kun hän itse näkee, tuntee tai käsittelee. Ajattelu on vielä konkreettista. Tässä iässä hampaat vaihtuvat maitohampaista pysyviin hampaisiin. Unen tarve vaihtelee. Keskimäärin unen tarve on 10 tuntia vuorokaudessa. Lapsi tarvitsee riittävästi unta oppiakseen ja jaksakseen uusissa haasteissa. Lapsi muuttuu ulkomuodoltaan, lapsenomaisen pyöreys häviää. Ensimmäisinä kouluvuosiin lapsi on yleensä liikunnallisesti taitava ja aktiivinen. On aiempaa helpompaa oppia uusia taitoja ja hioa vanhoja. (Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.2.)

2.3 Aikaisemmat tutkimukset alakoululaisten hygieniasta

Tutustuessani aikaisempiin alakoululaisten hygieniaan liittyviin tutkimuksiin, huomasin että tätä aihetta oli käsitelty varsin vähän. Esittelen seuraavaksi kolme opinnäytetyötä, jotka sopivat parhaiten oman opinnäytetyöni teemaan.

Katarina Vuorelan (2011) järjesti hygieniatunnin Lokalahden koulun viides - ja kuudesluokkalaisille oppilaille. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että murrosikäiset oppilaat motivoituvat huolehtimaan hygieniastaan murrosiän tuomien muutosten keskellä. Hygieniatunnin jälkeen oppilaat täyttivät tehtävävihot. Tehtävävihkojen perusteella opinnäytetyöntekijä totesi, että oppilaat saivat riittävästi uutta tietoa hygieniasta ja hygieniatunti motivoi oppilaita hygienian hoidossa. (Vuorela 2011.)

Yli-Mattila (2013) toteutti toimintapäivän Muistolan koulun neljäsluokkalaisille unesta ja hygieniasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä peruskoulun neljäsluokkalaisten tietämystä unesta ja hygieniasta. Hygieniaosuus toteutettiin erilai-

silla toimintarasteilla. Oppilaat kiersivät rasteja kolmen oppilaan ryhmissä. Unen osuus koostui unen merkityksen muistuttamisesta power point -esityksen avulla. (Yli-Mattila 2013.)

Pyyhkä & Rantanen (2002) ovat tehneet opinnäytetyönä internet-sivut suun terveyden edistämiseksi 10-12 -vuotiaalle nuorille. Aiheita ovat ravitsemus, ksylitoli ja fluori, karies, tupakkatuotteiden käyttö sekä syömishäiriö. Lisäksi internet-sivuilla on tietoa hammastapaturmista, esteettisestä suunhoidosta sekä suun alueen lävistyksistä. Sivuja voidaan hyödyntää peruskoulun terveystiedon tunneilla, hammashoidon kotihoidon opetuksen tukena tai tutkia itsenäisesti. (Pyyhkä & Rantanen 2002.)

3 HYGIENITUNNIN JA OPPAAN KESKEISET KÄSITTEET

Terveystieteiden laitoksen ehdotuksesta hygieniatuntini ja siten myös oppaani aiheet rajattiin käsihygieniaan, suun hygieniaan ja ihon- sekä hiustenhoitoon. Opetukseni on sisällöltään ja tavoitteeltaan linjassa uusimman käytössä olevan opetushallituksen opetussuunnitelman kanssa. (Opetushallitus 2004, 200-201.)

Käsihygienian tarkoitus on ehkäistä ja vähentää infektioita poistamalla käsistä mikrobifloora. Mikrobit tarttuvat ihmisestä toiseen käsien välityksellä. Käsien pesu ja käsien ihon hoito ovat toimenpiteitä, joilla estää infektioiden ja niitä aiheuttavien mikrobien siirtymistä käsien välityksellä. (Iivanainen, Jauhiainen & Pikkarainen 2004, 90.)

Erikoislääkäri Pentti Huovisen mukaan kädet tulisi pestä aina kun alat syödä, laitat ruokaa, menet katsomaan sairasta ihmistä, tulet ulkoa sisälle, tulet vessasta, olet niistänyt, yskinyt, aivastanut tai kaivanut nenääsi, olet kätellyt ihmisiä, olet leikkinyt kotieläinten kanssa, olet käyttänyt tiskirättiä tai olet käsitellyt roskia. (Huovinen 2007, 24.)

Suun terveys on tärkeää ja se on osa ihmisen kokonaisterveyttä. Huono suuhygienia voi osaltaan vaikuttaa myös joidenkin vakavampien sairauksien puhkeamiseen, kuten valtimokovettumataudin sekä sydän- ja aivoinfarktin. Tärkeintä suun terveyden hoidossa on säännöllinen suuhygienian ylläpitäminen. Se tarkoittaa hampaiden harjausta fluorihammastahnalla kahdesti päivässä pehmeällä harjalla ja hammasvälien puhdistusta. Vesi on paras janojuoma hampaille ja sokeria sisältäviä tuotteita on hyvä välttää. Jatkuvaa napostelua on myös hyvä välttää. Hyvä ruokailukertojen määrä päivässä on 5-6 kertaa, koska silloin sylki ehtii välillä neutralisoida suun happamuutta ja liuenneet mineraalit ehtivät palata takaisin hampaan pintaan. Ksylitolituotteiden päivittäistä käyttöä suositellaan siksi, että se suojaaa reikiintymistä aiheuttavan bakteeriston kasvua. Ksylitolia suositellaan nautittavaksi päivittäin vähintään 5 grammaa. Monet ajattelevat virheellisesti, että ksylitolituote korvaa hampaiden harjauksen. Ksylitoli ehkäisee

ruokailun jälkeen happohyökkäystä. Hampaiden harjaaminen poistaa plakkia helpommin ksylitolin avulla, koska ksylitoli estää plakin tarttumista hampaan pintaan. Vanhemmille on tärkeää opettaa lapselle hyvät suuhygieniatottumukset lapsuudesta alkaen, koska sillä voi olla vaikutusta tapojen jatkumiseen vanhempana. (Suomen hammaslääkäriliitto i.a.)

Terve iho toimii elimistön suojana bakteereilta ja viruksilta. Se lämmittää meidän kehoa kun palelemme ja viilentää kun tukahdumme kuumuuteen. (Hietanen, Iivanainen, Seppänen & Juutilainen 2005, 14.) Terveen lapsen iho ei tarvitse yleensä mitään voiteita. Lapsi peseytyy pelkällä vedellä ja pesuainetta voidaan tarvittaessa käyttää likaisille alueille. Tavallisen saippuan sijaan kannattaa käyttää ihon kosteutta suojaavaa pesunestettä tai kuivalle iholle sopivaa pesuöljyä. (Kataja i.a.)

Kainalojen pesu tulisi tehdä aamulla ja illalla. Jos kainalo on pitkään hikinen, siellä alkavat kasvaa bakteerit. Myös nivustaipeet ja peppu ovat kosteita paikkoja, jotka tulisi pestä säännöllisesti. Jos kainaloita, peppua ja nivustaipeita ei pesä, haju ja bakteerit lisääntyvät päivä päivältä. (Huovinen 2007, 33.)

Hiukset tulisi pestä aina silloin kun ne tuntuvat likaisilta. Hiustyypin mukaan on hyvä valita oikea shampoo hiustenpesuun (Mannerheimin Lastensuojeluliitto i.a.3.) Jos hiukset pestään päivittäin, shampoo pesun jälkeen tulisi käyttää hoitoainetta. Hoitoaineen avulla hiukset eivät törrötä minne sattuu. (Palokari 2002, 34.)

4 PRODUKTION TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämä on kehittämispainotteinen opinnäytetyö ja sen voisi tarkemmin määritellä tuotekehityspainotteiseksi eli produktioksi. Produktiolla tarkoitetaan yleensä kerralluontoista prosessia, josta seuraa valmis tuotos tietylle kohderyhmälle ja samalla kehitetään myös työvälineitä käytännön toimintaan. Tuotekehittelyyn kuuluu tuotteen suunnittelu- ja valmistusprosessi, tuotteen toteutus ja arviointi. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 33-34.)

Tämän produktion tarkoituksena oli pitää 3.-luokkalaisille oppilaille hygientunti ja tehdä hygieniaopas, jota opettajat voisivat hyödyntää opetuksessa. Hygientunnissa ja -oppaassa oli tarkoitus käyttää mielikuvituksellista tarinaa ja värikkäitä kuvia, jotta lapsien mielenkiinto säilyisi. Tavoitteena oli lasten terveyteen vaikuttavan hygientietämyksen lisääminen ja se, että opas ja pitämäni tunti olisivat sisällöltään ja laadultaan sellaisia, joita voitaisiin hyödyntää hygientiedon opetuksessa alakoululaisille. Halusin myös, että hygientuntini ja oppaani innoittamina nähtäisiin mahdollisuus tarinan ja kuvien kautta opettamiseen. Tunti ja opas soveltuvat asiasisällön ja teeman myötä myös 1.-2.-luokkalaisille.

5 HYGIENIATUNNIN JA HYGIENIAOPPAAN SUUNNITTELU

Opinnäytetyön suunnittelun aloitin syksyllä 2014. Aiheen valinnan taustalla oli harjoittelupaikkani äitiys- ja lastenneuvolassa, jossa ohjaajani oli terveydenhoitaja. Kaksi päivää viikossa harjoitteluni oli eräässä Porilaisessa koulussa. Kouluterveydenhoitaja osallistui opettajan tukena terveystiedon opetukseen. Terveydenhoitaja ehdotti pitämään hygieniatunnin koululaisille ja tekemään tästä opinnäytetyöni. Pidin marraskuussa 2014 hygieniatunnin 3.-luokkalaisille. Käytin hygieniatiedon opetuksessa hyväksi tarinaa ja kuvia. Tunnin jälkeen sain positiiviset palautteet terveydenhoitajalta ja luokanopettajalta. Heidän mielestään tunti oli mielenkiintoinen, aiheellinen ja mieleenpainuva.

Myöhemmin helmikuussa 2015 opinnäytetyön ohjauksessa selvisi, että minun olisi pitänyt laatia etukäteen tutkimussuunnitelma yhteistyössä koulun ja ohjaajien opettajien kanssa. Tästä syystä en mainitse tässä opinnäytetyössä koulua, jossa pidin marraskuussa 2014 hygieniatunnin.

Maaliskuussa 2015 otin yhteyttä Itä-Porin yhtenäiskoulun terveydenhoitajaan. Kerroin, että minulla oli valmis esitys pidettäväksi terveystiedon tunnille. Keskustelimme terveydenhoitajan kanssa hygieniatuntini aiheista ja esityksen muodosta. Koulun terveydenhoitaja piti ideaani hyvänä. Terveydenhoitajan kanssa otimme yhteyttä koulun 3.-luokkalaisten opettajaan. Opettajan kanssa sovimme, että pidän hygieniatunnin huhtikuussa 2014. Opettaja esitteli minulle luokan, jossa tunti pidettäisiin ja laitteet, joita tarvitsen esityksessä.

Aloitin hygieniatunnin suunnittelun miettimällä sopivaa kohderyhmää. Päätin valita 3.-luokkalaiset, koska se on minun mielestäni haasteellinen ikä. Ne ovat vielä lapsia ja hygieniatiedon sisäistäminen voi olla joillekin vaikeaa. Oppimisen takia lapsille ei välttämättä riitä vain se, että kertoo kuinka ja milloin pestään kädet ja hampaat. Hygieniatunnin pitäisi olla mielenkiintoinen, selkokielellä, mieleenpainuva ja siinä olisi hyvä olla asioiden käsittelyä helpottavia elementtejä, kuten kuvia. Edellisen koulun kokemuksen myötä tiesin, mistä aiheista yleensä

pidetään hygieniatunti 3.-luokkalaisille ja miten tunnilla tulee käyttäytyä. Hygieniatunnin valmistelemista varten minulla oli käytössä kirjoja, esitteitä ja oppaita. Lisäksi etsin kirjastosta lähdetietoa aiheesta ja suunnittelin esityksen sisältöä. Vaikka teoretietoa aiheeseen löysin paljon, pohjatyön tekeminen oli silti vaikeaa

Esityksen päätin tehdä tarinan muodossa. Tarinan päähenkilöiksi valitsin 3.-luokkalaisen tytön ja pojan, että oppilaat voisivat paremmin samaistua heihin. Yksi päähenkilö tietää paljon terveystiedosta ja toinen tietää vähemmän. Yleensä lapset valitsivat tarinasta henkilön, joka tekee kaiken oikein ja pitävät häntä esikuvanaan ja jopa yrittävät olla parempia. Sen avulla halusin motivoida koululaisia muistamaan hygieniatavat päivittäin. Suunnittelin tarinaa ja sen tapahtumia pala palalta siten, että päähenkilöt joutuivat tekemiseen jokaisen hygieniatiedon kanssa, jonka heille halusin opettaa. Lopuksi piirsin värikkäitä kuvia, joiden toivoin vahvistavan oppimista ja helpottamaan opetukseni seuraamista.

Esityksessäni suunnittelin käyttää Power Point -ohjelmaa. Power Point -esitykseen päätin laittaa näkyville vain kuvat. Tekstin suunnittelin lukea itse paperista. Tarinan kirjoittamiseen ja kuvien piirtämiseen meni kolme viikkoa. Luokanopettajan kanssa sovimme, että pidän hygieniatunnin huhtikuussa 2015.

Hygienioppaassa suunnittelin käyttää samoja elementtejä kuin esityksessä, jos vain esityksestä saama palaute olisi positiivista. Oppaan ulkoasusta ajattelin, että jokaisella aukeamalla olisi hyvä olla jokin värikäs kuva ja ettei tekstiä olisi liian paljon.

6 HYGIENIATUNNIN TOTEUTUS

Aloitin esityksen esittelemällä itseni. Kerroin, että opiskelen sairaanhoitajaksi ja minun eräs koulun tehtävistä on pitää hygieniatunti koulussa. Tämän jälkeen sanoin, että luen heille tarinan. Tarinan päähenkilöt ovat 3.-luokkalaiset Niko ja Maija. He matkustavat puhtausmaahan, missä ne joutuvat erilaisiin tilanteisiin. Puhtausmaassa Niko ja Maija testaavat omia tietojaan hygieniasta ja oppivat uutta. Mainitsin myös, että Power Point -esityksen avulla oppilaat näkevät kuvat, jotka auttavat heitä seuraamaan tarinaani. Lopuksi toivoin heidän vastaa- van lyhyeen, vapaaehtoiseen kyselylomakkeeseen.

Tarina alkoi kuvailusta kuinka päähenkilöt Maija ja Niko löysivät tien Puhtaus- maahan (Liite 1, 30-32).

Saavuttuaan Puhtausmaan Niko ja Maija huomasivat miten siistiä kaikkialla on (Liite 1, 33). Sitten he näkivät kylttejä, missä kerrottiin hyvän hygienian vaiku- tuksesta terveyteen. Luin mitä kylteissä luki oppilaille. (Liite 1, 34.)

Niko ja Maija joutuivat tilanteeseen, missä poliisi opastaa heille oikean tavan aivastaa. Tässä kohdassa koululaiset näkivät taulussa kuvan, missä poliisi tar- joaa Nikolle nenäliinaa. (Liite 1, 35.) Samalla näytin itse koululaiselle mitä täytyy tehdä jos aivastaa.

Ennen kun näytin seuraavan kuva koululaisille, kysyin heiltä milloin ne pesevät kätensä. Sen jälkeen näytin lapsille kuvan, jossa Maija luetteli missä tilannees- sa täytyy pestä kädet (Liite 1, 36.) Maijan luettelosta oli vain kaksi kohtaa mistä koululaiset eivät maininneet omissa vastauksissaan.

Tämän jälkeen poliisi haluaa kertoa käsihygieniasta ja näyttää Maijalle ja Nikolle kuvan likaisimmista kohdista kädessä (Liite 1, 37). Sitten poliisi kertoo lapsille kuinka pestään kädet oikein (Liite 1, 38). Samalla kun kerroin koululaisille oike- asta tavasta käsien pesemisessä, näytin sen omilla käsilläni.

Jatkoin tarinan lukemista koululaisille. Kerroin haasteista, joihin Niko ja Maija törmäsivät, kun he halusivat ostaa jäätelöä. Puhtausmaassa ei myydä jäätelöä rahalla. Myyjä kysyi Nikolta ja Maijalta hampaiden hygieniasta ja lupasi antaa lapsille jäätelöä, jos he vastaisivat kysymykseen oikein (Liite 1, 39.) Ennen kuin luin mitä he vastasivat myyjän kysymykseen, kysyin koululaisilta tietävätkö ne kuinka oikein pestään hampaat. Sen jälkeen näytin kuvan, missä voidaan nähdä selkeästi hampaat eri puolilta katsottuna (Liite 1, 40.) Samalla kerroin, mitä Maija vastasi myyjälle.

Kerroin seuraavaksi koululaisille ksylitolista. Maija ja Niko saivat postinkantajalta lehden, jossa oli artikkeli ksylitolista. Artikkelissa kerroin esimerkiksi, että ksylitoli on makeutusaine, jota on laitettu purukumiin, karamelleihin ja hammastahnoihin. Korostin, ettei ksylitolituote korvaa harjausta ja ksylitolista huolimatta hampaat tulee pestä hyvin aamulla ja illalla. (Liite 1, 41.)

Maija ja Niko halusivat ostaa itselleen leluja lelukaupasta, joten he taas joutuivat vastamaan myyjän kysymyksiin hygieniasta (Liite 1, 42). Ensimmäinen kysymys tuli Maijalle, joka kertoi kuinka lapsen pitää huolehtia puhtaudestansa (Liite 1, 43). Hän kertoi, että lapsen täytyy peseytyä suihkussa säännöllisesti, välttää kuuman veden käyttöä, kosteuttaa iho voiteella tarvittaessa, huomioida peseytyessä varpaiden välit ja kiinnittää erityisesti huomiota kainaloihin ja nivustaiveisiin sekä vaihtaa puhtaat sukat ja alushousut päivittäin. (Liite 1, 44.)

Sitten jatkoin siitä, kuinka tulisi hoitaa kasvot ja hiukset, että ne pysyisivät puhtaana. Kerroin, että hiukset likaantuvat, koska päänahka rasvoittuu. Pesussa voidaan käyttää hiusshampoota. Hiukset täytyy harjata pesun jälkeen ja joka päivä. Harjaa ja kampa ei saa lainata kaverille. Lisäksi mainitsin, että kasvojen päivittäisessä pesussa ei tarvita saippuaa, pelkkä vedellä pesu riittää. (Liite 1, 45.)

Lopuksi kerroin miten Maija ja Niko pääsivät takaisin kotiin (Liite 1, 46). Tarinan lopussa jaoin oppilaille kyselylomakkeen ja pyysin oppilaita vastaamaan kysymyksiin.

Hygieniatunnin jälkeen kokosin hygieniaoppaan, joka pohjautuu esitykseeni.

(Liite 1)

7 ARVIOINTI

Hygieniatunnin suunnitteluun käytin paljon aikaa. Tarinan suunnittelu siten, että kaikki haluamani tieto tulee kerrottua siinä, oli haasteellista. Halusin, että tarina pysyisi mielenkiintoisena kuunnella, eikä se olisi pelkästään hygieniatiedon kertomista. Kuvista halusin tehdä värikkäitä ja yleisilmeiltään iloisia. Omasta mielestä onnistuin tässä kaikessa melko hyvin. Hygieniatunnilla minusta tuntui siltä, että lapsiin oli helppo saada yhteys. Tarinaa kuunneltiin ja oppilaat tuntuivat vastaavan mielellään kysymyksiin. Yleisesti ottaen olen tyytyväinen siihen, miten tunti sujui. Myös yhteistyö opettajan ja terveydenhoitajan kanssa oli luonnollista ja sujuvaa. He antoivat neuvoja tunnin aihealueista ja siitä minkälaista kieltä pienten lasten kanssa kannattaa käyttää. Minun mielestä oli kuitenkin hyvä, että sain tehdä esityksen melko vapaasti, ilman liiallista ohjausta.

Koska hygieniatunti onnistui hyvin, niin tein hygieniatunnin pohjalta hygienioppaan. Aiheet ja sisältö sopivat terveydenhoitajan mielestä tämän ikäisille tai nuoremmille lapsille, joten en tehnyt muutoksia niihin opasta tehdessäni. Muokasin ja muutin vähän kuvia sekä hioin Power Point -esitykseni visuaalista ilmettä sopimaan paremmin oppaan muotoon. Tein oppaan A5 -kokoon siten, että se on helppo tulostaa ja taittaa A4 -kokoisesta paperista.

Parannettavaa hygieniatuntiin liittyen olisi voinut olla kohderyhmän ikävalinnsa. Itä-Porin yhtenäiskoulussa vain puolet oppilaista koki oppivansa uutta. Jälkeenpäin arvioiden minun olisi pitänyt keskustella tarkemmin Itä-Porin yhtenäiskoulun terveydenhoitajan kanssa siitä, minkälaiset aiheet sopisivat erityisesti tämän koulun oppilaiden tarpeisiin. Tarvittaessa olisin voinut vaihtaa hygieniatunnin sisältöä tai kohderyhmän ikää. Mikäli yleisö olisi ollut hiukan nuorempaa, sisällössä olisi ollut enemmän uutta.

Kysyin palautetta hygieniatunnista koululaisilta (Liite 2) ja opettajalta (Liite 3). Hygienioppaasta pyysin terveydenhoitajaa kertomaan sähköpostitse vapaa-

muotoisesti mitä mieltä hän siitä on ja olisiko siinä jotain muutettavaa tai parannettavaa.

7.1 Koululaisten palaute

Hygieniatunnille osallistui 20 oppilasta ja jokainen heistä vastasi kyselyyn oppitunnin lopussa. Niiden avulla halusin saada tietoa miten esitykseni sisältö vastasi oppilaiden tiedon tarvetta ja miten he kokivat esitykseni.

Ensimmäisessä kysymyksessä kysyin mitä uutta he oppivat esityksestä. Vastusten perusteella puolet koulun oppilaista oppivat jotain uutta.

Toisessa kysymyksessä halusin tietää mitä oppilaat pitivät tärkeänä esityksessä. Vastauksissa noin puolet oppilaista pitivät tietoa hygieniasta tärkeänä ja näistä puolet pitivät lisäksi myös tarinaa ja kuvia tärkeinä. Kahdeksan oppilasta piti pelkästään tarinaa tärkeänä ja yksi ei osannut sanoa.

Viimeisessä kysymyksessä kysyin heidän mielipidettä esityksestä. Oppilaista 60 % piti esitystä selkeänä ja helppona seurata. Oppilaista 15 % piti sitä ymmärrettävänä, mutta esityksessä oli joitain vaikeasti ymmärrettäviä kohtia. Oppilaista 15 % eivät osanneet vastata kysymykseen ja 10 % heistä olisi halunnut kuulla jostain toisesta aiheesta.

7.2 Luokanopettajan ja terveydenhoitajan palautteet

Opettajan mielestä esitykseni muoto oli onnistunut. Hänen mielestään esityksen sisältö vastasi hyvin terveystiedon tavoitteita. Oppilaat seurasivat melko hyvin esitystä. Hänen mielestään olisi ollut hyvä pitää kesken esityksen jonkinlainen aktivoiva pieni jumppatuokio. Terveydenhoitajan piti olla mukana hygieniatunnilla, mutta hänelle soitettiin heti tunnin alussa ja hän joutui lähtemään. Eli hygieniatunnin osalta en saanut palautetta terveydenhoitajalta.

Terveydenhoitajalta kysyin mielipidettä oppaan sisällöstä ja ulkoasusta. Lähetin valmiin oppaan hänelle tarkistettavaksi. Terveydenhoitajan mielestä opas sopii hyvin 1-3.-luokkalaisten opetuksen tueksi ja se on sisällöltään kattava ja sitä voisi käyttää myös ympäristötiedon tunnilla.

8 POHDINTA

Opinnäytetyötä tehdessä mielestäni oli tärkeää, että kaikki osapuolet, jotka liittyivät opinnäytetyöhöni, tiesivät mitä olin tekemässä. En usko, että opinnäytetyöni tuo eteen mitään suuria eettisiä ongelmia tietojen esittämisen suhteen tai yksityisyyden tai mielipahan aiheuttamisen suhteen. En kerro työssäni kenenkään nimiä, elleivät he itse suostu siihen. Annan myös kaikille mahdollisuuden lukea opinnäytetyöni ennen julkaisua, jotka niin haluavat. Pyysin lupaa opinnäytetyöni tekemiseen opettajan ja terveydenhoitajan puolesta. Pitämäni koulutunnin ohessa pyysin koululaisia vastaamaan heille annettuihin kyselylomakkeisiin. Lomakkeet sisälsivät kysymyksiä esityksestäni. Lomakkeet palautettiin nimettöminä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää alakoululaisten terveyttä antamalla heille tietoa hygieniasta ja tuomalla esiin vaihtoehdoisen, oppimista edistävän, opetusmenetelmän. Tätä tavoitetta varten suunnittelin ja toteutin hygieniatunnin 3.-luokkalaisille. Kohderyhmäni olivatkin innokkaita ja yhteistyökykyisiä ja he näyttivät odottavan innokkaasti miten tarina jatkuu. Rohkaisevan palautteen ja omien huomioiden perusteella tein hygieniaoppaan pohjautuen hygieniatuntiin. Toiveenani olisi, että opastani voitaisiin jatkossa käyttää hygieniaopetuksen tukena ja että opetusmetodini innostaisi opettajia käyttämään tarinaa ja kuvia enemmän alakoululaisten opetuksessa.

Tutkimusten mukaan 1 - 3.-luokkalainen pystyy käsittelemään paremmin sellaista tietoa, mitä hän pystyy näkemään ja kokemaan fyysisesti (Mannerheimin lastensuojeluliitto a.o.1.) Tämän ikäisten hygienian opetuksen suunnittelussa olisi-kin hyvä keskittyä tiedon jakamiseen visuaalispainotteisesti sekä toiminnallisten tehtävien kautta. Omasta mielestäni hygieniaoppaani sopii 1-3.-luokkalaisille. Tarina on mielestäni opetuksen muotona erittäin hyvä tämän ikäisille.

Oppaan läpikäymisessä oppilaiden kanssa riittää mielestäni yksi hygieniatunti. Oma esitys kesti noin 30 minuuttia, joten lopussa jää aikaa myös keskusteluun.

Opettaja voisi halutessaan lisätä hygieniatuntiin toiminnallisen osion, jossa oppilaat voisivat esimerkiksi kokeilla opettajan ohjauksessa käsien pesua tai hampaiden harjausta pääkallomallilla. Toisena vaihtoehtona olisi antaa oppaat oppilaille kotiin luettavaksi. Seuraavalla hygieniatunnilla oppilaat jaettaisiin 4 hengen ryhmiin ja he saisivat tehtäväksi piirtää yhden normaalin päivän tapahtumat, joissa oppilaiden tulisi kiinnittää huomiota omaan hygieniaan.

Omia tärkeimpiä tavoitteitani olivat hygieniatiedon välittäminen ymmärrettävästi koululaisille, osaaminen tehdä tunti mielenkiintoiseksi, helposti ymmärrettäväksi ja mieleenpainuvaksi, osaaminen tehdä yhteistyötä terveydenhoitajan, luokanopettajan ja oppilaiden kanssa. Saamani palautteen perusteella voin todeta, että oppaani ja opetukseni sopivat 1.-3.-luokkalaisille. Parannettavaa jäi kuitenkin. Tein liian vähän yhteistyötä Itä-Porin yhtenäiskoulun terveydenhoitajan kanssa, mistä johtuen opetukseni kohderyhmä tässä koulussa olisi pitänyt valita ehkä alemmista luokka-asteista. Lisäksi esitys olisi voinut sisältää lyhyen toiminnallisen osion, joissa oppilaat olisivat konkreettisesti tehneet jotain.

Tämän opinnäytetyön tekemisestä vaikeutti se, että tein virheen kun en hyväksyttänyt opinnäytetyön suunnitelmaa, enkä tehnyt sopimusta opinnäytetyhteistyöstä koulussa, jossa pidin ensimmäisen hygieniatunnin. Jouduin etsimään toisen koulun, missä pitää hygieniatunnin ja sopimaan terveydenhoitajan ja luokanopettajan kanssa tunnin pitämisestä. Hygieniatunnin ja hygieniaoppaan suunnittelussa oli alun perin mukana ensimmäisen koulun terveydenhoitaja. Opinnäytetyön tekeminen vaikeutui, kun en voinut mainita sitä koulua tässä produktiossa.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä minulle on kertynyt tietoa mitä vaaditaan hyvälaatuisen kirjallisen tuotoksen tekemiseen. Uskoisin, että omien taitojen karttuminen kirjallisten tuotosten tekemisessä auttaa minua myös sairaanhoitajan työssä. Itselle mielekkäin vaihe opinnäytetyössä oli suunnitella ja toteuttaa tunti oppilaille. Olen itse toiminut ala- ja yläkoululaisten opettajana 7 vuotta ja siksi opitunnin pitäminen tuntui varsin luonnolliselta. Tässä vaiheessa tein yhteistyötä eri ammattiryhmien toimijoiden kanssa. Luokanopettajan kanssa keskustelimme

tunnin pitämiseen liittyvistä käytännön asioista ja terveydenhoitajan kanssa keskityimme sisällön ja aiheiden luomiseen. Näen tässä moniammatillisessa yhteistyössä selviä yhtymäkohtia omaan sairaanhoitajan ammattiini. Omassa työssäni tulee vastaan tilanteita, joissa täytyy miettiä omien toimien ja kapasiteetin riittävyyttä ja tunnistaa milloin tarvitsee olla yhteydessä toisen ammattikunnan edustajaan. Sairaanhoitajan tehtävään kuuluu huolehtiminen toisista ihmisistä ja siksi ajattelen, että opinnäytetyöni lasten terveyden edistämiseksi sopii hyvin työnkuvaani.

LÄHTEET

- Cacciatore, Raisa 2010a. Ihmisterveysoppi vuosiluokille 1-4. Oppitunnit. Viitattu 9.9.2015. <http://www.edu.fi/ihmisterveysoppi/oppitunnit>
- Cacciatore, Raisa 2010b. Ihmisterveysoppi vuosiluokille 1-4. Palautteet. Viitattu 9.9.2015. <http://www.edu.fi/ihmisterveysoppi/opettajalle/palautteet>
- Cacciatore, Raisa 2010c. Ihmisterveysoppi vuosiluokille 1-4. Tavoitteet. Viitattu 9.9.2015. <http://www.edu.fi/ihmisterveysoppi/opettajalle/tavoitteet>
- Cacciatore, Raisa 2010d. Ihmisterveysoppi vuosiluokille 1-4. Työkirja: mina, ihminen. Viitattu 9.9.2015.
http://www.edu.fi/ihmisterveysoppi/opettajalle/tyokirja_mina_ja_ihminen
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Tampere: Juvenus print Oy.
- Hietanen, H., Ivanainen, A., Seppänen, S. & Juutilainen, V. 2003. Haava. Porvoo: Sanoma Pro Oy.
- Huovinen, Pentti. 2007. Heippa täällä bakteeri! Porvoo: WSOY.
- Ivanainen, Ansa., Jauhiainen, Marjo. & Pikkarainen, Pirjo. 2004. Hoitamisen taito, 1.-4. painos. Helsinki: Tammi.
- Jalanko, Hannu 2009. Mitä lapset sairastavat. Terveyskirjasto. Viitattu 4.10.2015
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skl00002
- Kataja, Mari i.a. Terve.fi. Lasten ihonhoito. Viitattu 13.11.2015
<http://www.terve.fi/lasten-ihottumat/lasten-ihonhoito>
- Kemppainen, Mervi 2014. Terve elämä! Miten opetan terveystietoa luokille 3-6. Helsinki: Tammi.
- Kouluterveydenhuollon laatusuositus 2004. Koululaisen terveystietoa vahvistetaan ja terveyttä edistetään. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:8. Otava.
- Lehtinen, Erno; Kuusinen, Jorma; Vauras, Marja 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

- Lumio, Jukka 2014. Infektioiden tartunta, taudin synty ja leviäminen. Terveyskirjasto. Viitattu 4.10.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00569
- Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a.1. Kasvu ja kehitys 7-9 -vuotiaille. Oppiminen. Viitattu 14.4.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/7_9-vuotias/oppiminen/
- Mannerheimin lastensuojeluliitto, i.a.2. Kasvu ja kehitys 7-9 -vuotiaille. Viitattu 13.4.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/7_9-vuotias/
- Mannerheimin lastensuojeluliitto, i.a.3. Peseytyminen. Viitattu 13.11.2015
http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/hygienia/peseytyminen/
- Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Palokari, Sirpa. 2002. Antin ja Timon puhtausmatka. Tampere: Kehitysvamma-liitto, Tammer-Paino Oy.
- Pyyhtiä, Anna-Leena; Rantanen, Mirkka 2002. www.suupuhtaaksi.com – internet-sivut 10 – 12 -vuotiaiden nuorten suun terveyden edistämiseksi. Turun ammattikorkeakoulu.
- Silfverberg, Paul. 2007. Ideasta projektiksi. Helsinki: Edita Prima Oy. WS Bookwell Oy.
- Suomen Hammaslääkäriliitto i.a. Viitattu 13.11.2015.
<http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2014. Terveydenhoitaja. Viitattu 11.11.2014.
<http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-pheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Influenssa. Viitattu 4.10.2015
<https://www.thl.fi/fi/web/infektiotaudit/taudit-ja-mikrobit/virustaudit/influenssa>
- Vertio, H 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Vuorela, Katariina 2011. Hygieniatunti Lokalahden koulun viides- ja kuudesluokkalaisille. Rauma.

Yli-Mattila, Taija-Tuulia 2013. Unen ja hygienian merkityksen vahvistaminen alakoulun neljäsluokkalaisilla. Satakunnan amk.

Liite 1: Hygieniaopas

MATKA PUHTAUSMAAHAN

HYGIENIAOPAS ALAKOULULAISILLE



Tekijä: Tanja Kuntola

2015

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Tämä seikkailu tapahtui yhdessä pienessä kaupungissa. Kerran eräänä kuumana päivänä Maija ja Niko, kolmasluokkalaiset koululaiset, leikkivät omalla pihalla. Niko potkaisi palloa lujaa ja pallo lensi naapurin pihalle. Siellä oli vanha talo, jossa ei asunut kukaan. Talon lähellä oli vanha kellari. Kellarin ovi oli raollaan, Maija huomasi, että pallo lensi kellarin sisään.



Pieni vanha kellari kiinnitti lasten huomion jo aiemmin, mutta vanhemmat kielsivät menemästä vanhan talon alueelle. Tällä kertaa Nikolla ja Maijalla oli hyvä syy katsoa mitä kellarin oven takana on. Rohkeina lapset avasivat kellarin vanhat natisivat ovet. Syvällä kellarissa ne huomasivat kirkasta valoa ja juoksivat katsomaan mitä siellä on. Siellä ne näkivät ison oudon laitteen. Laitteen alapuolella oli iso ympyrä.



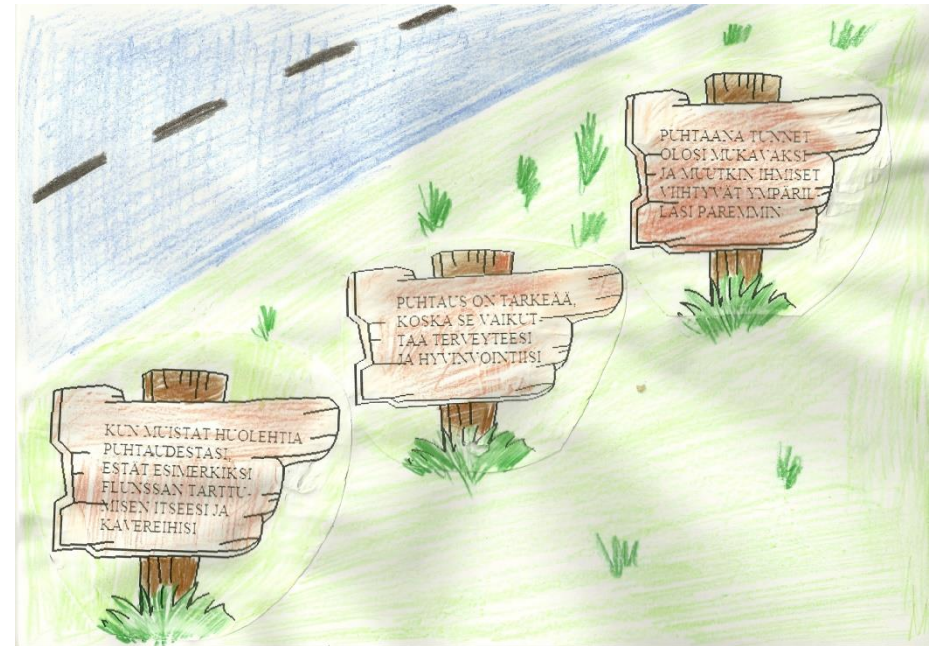
Maija astui ympyrän päälle ja Nikokin astui Maijan viereen. Ja yhtäkkiä ne kuulivat jonkun äänen: ”Tämä on rinnakkaisulottovuuskone. Astukaa keskelle ympyrää ja pitäkää tiukasti kiinni laitteesta. Me matkustamme maahan nimeltä Puhtaus.” Heti kun lapset astuivat ympyrän keskelle ja pitivät käsillä tiukasti kiinni laitteesta, kellariin tuli pimeys. Sitten ne näkivät kirkkaita tähtiä hetken aikaa, kunnes taas tuli pimeys. ”Olette perillä” sanoi sama ääni ja kellarin ovet aukesivat. Lapset eivät huomanneet mitään erikoista, vaan ottivat pallon ja menivät ulos.



Ulkona he näkivät paljon ihmisiä. Kaikki ihmiset olivat pukeutuneet siististi. Pitkin katua oli pesualtaita, suihkukaappeja, pyykinpesukoneita.



Kadun molemmilla puolilla olivat kylttejä, joissa yhdessä luki "Puhtaus on tärkeää, koska se vaikuttaa terveyteesi ja hyvinvointiisi". Toisessa kyltissä luki "Kun muistat huolehtia puhtaudestasi, estät esimerkiksi flunssan tarttumisen itseesi ja kavereihisi". Kolmannessa kyltissä luki "Puh- taana tunnet olosi mukavaksi ja muutkin ihmiset viihtyvät ympärilläsi paremmin". "Olemme oikeasti maassa nimellä Puhtaus" – sanoi Maija Nikolle. "Siltä näyttää" – vastasi Niko ja aivasti.



Yhtäkkiä, kuin tyhjästä, heitä lähestyi poliisi ja sanoi ”Vältä flunssan tarttuminen kaveriisi aivastamalla oikein eli laittamalla käsivarsi suun ja nenän eteen. Ja vielä yksi vinkki: jos niistät nenän, niin niistä se aina puhtaaseen nenäliinaan. Sen jälkeen heitä nenäliina roskikseen ja pese kätesi.” Poliisi meni pois. Nikoa hävetti, että hän ei tiennyt kuinka aivastaa oikein ja niistä nenä oikein. Koulussa heillä oli tunti, missä puhuttiin terveydenedistämisestä, mutta Niko ei kuunnellut opettajaa tarpeeksi hyvin. ”Nyt sinun täytyy pestä kädet”- kuiskasi Maija Nikolle.



”Muistatko kuinka meidän opettaja opetti tunnilla: pese kädet aina, ennen kuin alat syödä, tulet ulkoa sisälle, tulet vessasta, olet niistänyt, yskinyt tai aivastanut, menet katsomaan sairasta ihmistä, olet tavannut sairaan ihmisen tai kädet ovat näkyvästi likaiset.” Nikoa taas hävetti. Hän ei muistanut tätäkään. Niko meni pesualtaalle. Hän pesi kädet, pyyhki ne ja halusi mennä Maijan luokse.



Mutta taas yhtäkkiä, kuin tyhjästä, lähestyi poliisi. Poliisi sanoi Nikolle ”Minä voin opettaa sinua kuinka pestään kädet oikein. Poliisi otti paperin laukusta ja näytti sen Nikolle.

Paperissa oli piirretty ihmisen käsi ja sen likaisimmat kohdat. Niko ei edes koskaan voinut ajatella, että sormien päät, sormien välit ja peukalon ulkosyrjä ovat likaisimmat kohdat kädessä. Poliisi jatkoi:” Nyt kerron kuinka oikein pestään kädet.



- Sormien päät
- Kämmen
- Sormien välit
- Peukalon ulkosyrjä
- Kynsien aluset

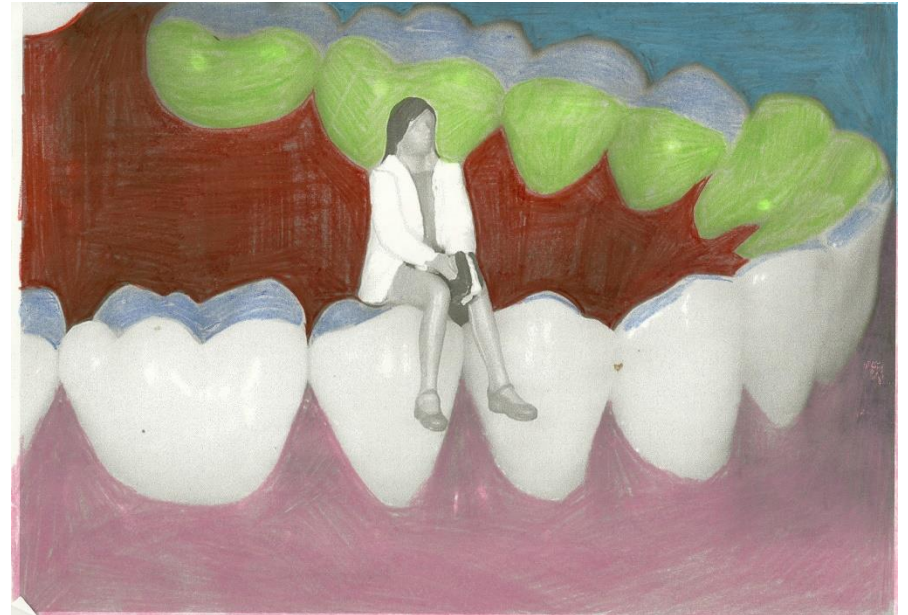
Ensin kastele kädet vedellä. Sitten levitetään käsiin saippuaa. Sen jälkeen hiero kämmeniä vastakkain, sormenpäitä vastakkain, sormia lomittain ja ristikkäin ja peukaloita. Vasta sen jälkeen huuhtele kädet vedellä ja pyyhi ne.” Samalla kun poliisi kertoi, Niko teki niin. Hän huomasi, että hänen kädet tulivat puhtaiksi. Niko kiitti poliisia. Poliisi meni taas pois. Maija ja Niko jatkoivat matkaa.



Tien toisella puolella he huomasivat jääte-
löauton. Koska pihalla oli kuuma, Niko ja
Maija päättivät ostaa jäätelöä. Niko antoi
rahan myyjälle ja pyysi kahta vaniljajääte-
löä. Myyjä vastasi lapselle: "Minä en myy
jäätelöä rahalla. Jos vastaatte minun kysy-
mykseen, saatte jäätelöä. Jos ette, sitten et-
te saa." Niko halusi mennä jo pois, mutta
Maija sanoi: "Hyvä on. Me vastaamme tei-
dän kysymyksiinne." "Miksi hampaiden
terveys on tärkeää teidän mielestä?" - kysyi
myyjä. "Kun hampaat ovat kunnossa, ruoan
pureskelu onnistuu paremmin," - vastasi
Maija. "Hyvä," - sanoi myyjä,



”Seuraava kysymys: Mitä tiedätte hampaiden harjauksesta?” Maija hymyili Nikolle. Niko ymmärsi, että Maija tietää vastauksen. Maija sanoi: ”Hampaat täytyy harjata aamulla ja illalla. Hampaat tulisi harjata 2-3 hammasta kerrallaan liikuttaen harjaa edestakaisin. Hampaiden harjaus kannattaa aloittaa takaa ylähampaista. Ensimmäisenä harjataan suunpuoleiset pinnat. Sitten harjataan purupinnat. Viimeisenä harjataan posken ja huulien puoleiset pinnat. Hampaiden harjauksessa tulisi huolehtia, että lika lähtee hampaista. Myöskään reikiä ei tule silloin niin helposti. ”Erinomaista.”-



sanoi myyjä ja antoi kaksi vaniljajäätelöä Maijalle ja Nikolle.

Tyytyväisinä lapset jatkoivat matkaansa. Jäätelö oli tosi hyvää. Niko ja Maija eivät olleet koskaan maistaneet niin hyvää jäätelöä. Heitä vastaan käveli postinkantaja ja huusi: "Viimeiset uutiset, viimeiset uutiset". Kun lapset lähestyivät postinkantajaa, hän ojensi heille tuoreen lehden ja jatkoi matkansa. "Voisitko lukea?"- pyysi Maija Nikolta. Niko luki päätöskönnön "Ksylitolin". "Aika mielenkiintoista"- sanoi Niko ja jatkoi lukemaansa. Ksylitolin on makeutusaine, jota on laitettu purukumiin, karamelleihin ja hammastahnoihin. Se on sokeri, mutta bakteerit eivät pidä siitä. Siksi ksytilolin käyttö ehkäisee bakteerien kasvua ja samalla hammasmätää. Ksylitolipurkkaa pi-



täisi muistaa käyttää aina syönnin jälkeen, jotta ruoassa oleva sokeri ei ehtisi ruokkia suun bakteereita. Mutta muistathan, ettei ksytilolituote korvaa harjausta. Ksylitolista huolimatta hampaat tulee pestä hyvin aamulla ja illalla. "Tiesitkö sinä, että ksytilolin ei korvaa harjausta?"- kysyi Niko Maijalta. "En. Ja ajattelen,

että muutkin luokastamme eivät tiedä paljon ksylitolista.” ”Hmm. Palatessaan kouluun voimme kertoa niille mitä tiedämme ksylitolista”- sanoi Niko ylpeänä.

Niko ja Maija jatkoivat kävelyä pääkatua pitkin. Tiellä he näkivät lelukaupan. ”Menään katsomaan. Jos kaupasta saa leluja samalla tavalla kun saimme jäätelöä, voimme ainakin yrittää”- ehdotti Maija Nikolle. Niko tuli iloiseksi. Jos Maija vastaa oikein, hän voisi ottaa legon, mistä hän on haaveillut jo monta vuotta.



Lapset avasivat kaupan oven. Kaupassa oli paljon lapsia. Jokaisella oli lelu kädessään ja ne jonottivat kassalle. Niko ja Maija valitsivat leluja itselleen ja menivät jonottamaan kassalle. Kassanmyyjäksi he tunnustivat heidän koulun opettajan. "Ei voi olla totta, kuinka koulun opettaja pääsi tänne?" - kuiskasi Niko Maijalle. "Aa... Maija ja Niko, hyvää päivää. Kuka vastaa ensimmäisenä?" - Sanoi myyjä-opettaja. Niko katsoi Maija yllättyneenä. "Lelukaupassa kaikki lapset vastaavat kysymyksiin omasta lelusta. Samalla minä voin katsoa kuinka hyvin te kuuntelitte minua tunnilla" - sanoi myy



jä lapsille. "Oletko valmis Maija? Kerro minulle kuinka lapsen pitää huolehtia puhtaudestaan?"

”Lapsen täytyy peseytyä suihkussa säännöllisesti. Peseytyessä tulisi välttää liian kuuman veden käyttöä, sillä se kuivattaa ihoa. Jos iho on kuiva, kannattaa kosteuttaa se perusvoiteella. Varpaiden välit pestään hyvin. Muistetaan myös kuivata ne. Puh-
taat sukat ja alushousut vaihdetaan päivittäin. Eritystä huomiota tulisi kiinnittää kainaloihin ja nivustaipeisiin peseytyessä. Ne ovat kosteita paikkoja ja saattavat siksi alkaa haista hieltä.” - kertoi Maija. ”Erinomaista, Maija. Sinä kuuntelit tunnilla hyvin. Tämä nukke on sinun. Nyt on Nikon vuoro.”- sanoi myyjä-opettaja. ”Kuinka tu-



lisi hoitaa kasvot ja hiukset, että ne pysyisivät puhtaana?- tuli kysymys Nikolle. Nikoa jännitti. Hän haluaisi legon ja päätti yrittää vastata kysymykseen.

”Hiukset likaantuvat, koska päänahka rasvoittuu. Pesussa voidaan käyttää hiusshampoota. Hiukset täytyy harjata pesun jälkeen ja joka päivä. Harjaa ja kampa ei saa lainata kaverille. Kasvojen päivittäisessä pesussa ei tarvita saippuaa, pelkkä vedellä pesu riittää. Kasvojen pesun yhteydessä pestään myös korvan taustat. ”Hyvin meni Niko, tämä on sinun lelu,”- sanoi myyjä ja ojensi hänelle lego-paketin. Tyytyväisenä lapset menivät pois kaupasta. Niko katsoi kelloa. Kello oli sen verran, että lapset päättivät mennä jo kotiin.



Ne löysivät vanhan kellarin, astuivat rinnakkaisulottuvuuskoneen ympärään ja tuttu ääni sanoi "Astukaa keskelle ympyrää ja pitäkää tiukasti kiinni laiteesta. Te matkustatte kotiin." Kellarissa tuli pimeys. Sitten he näkivät kirkkaita tähtiä hetken ajan, sitten taas tuli pimeys. "Olette perillä" sanoi sama ääni ja kellarin ovet aukesivat. Ovesta he näkivät naapurin pihan. Se tarkoitti, että he olivat kotona. Lapset katsoivat toinen toistaan ja hymyilivät. He sopivat etteivät kertoisi kenellekään koneesta ja heidän matkastaan. Molemmat haaveilivat että pääsevät vielä matkalle puhtausmaahan



Liite 2: Kyselylomake oppilaille

KYSELYLOMAKE ITÄ-PORIN YHTENÄISKOULUN 3.-LUOKKALAISILLE

1. Mitä uutta opit esityksestä? (Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.
Tyhjään tilaan voit kirjoittaa oman vastauksen)

- Kaikki oli minulle tuttua jo ennestään
- Opin missä tilanteessa täytyy pestä kädet
- Opin uutta hampaiden harjaamisesta
- Opin huolehtimaan omasta puhtaudesta
- Opin uutta ksylitolista
- Jotain muuta, mitä? _____

2. Mikä oli sinulle tärkeää esityksessä? (Valitse yksi vaihtoehto)

- Sain uutta tietoa hygieniasta
- Tarina, kuvat ja tieto hygieniasta
- Tarina
- Kuvat
- En pitänyt aihetta erityisen tärkeänä

3. Millainen esitys mielestäsi oli? (Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.
Tyhjään tilaan voit kirjoittaa oman vastauksen)

- Esitys oli selkeä ja sitä oli helppo seurata
- Yleisesti esitys oli ymmärrettävä, mutta välillä oli vaikea ymmärtää joitain kohtia
- Olisin halunnut, että hygienia-asioista olisi kerrottu normaalisti ilman tarinaa
- En pitänyt esityksestä
- Haluaisin kuulla jostain toisesta hygieniaan liittyvästä asiasta? Mistä?

Liite 3: Kyselylomake opettajalle

- Mitä mieltä olette esityksen menetelmän valinnasta?
- Miten esityksen sisältö vastaa terveystiedon tavoitteiden toteutumista?
- Miten arvioitte tunnin onnistumisen? (Miten oppilaat käyttäytyivät, seuraisivatko ne tuntia, etc...)