
Leikki-ikäisen lapsen hyvä ravitsemus ja päivärytmi
Kuvallinen opas terveydenhoitajien apuvälineeksi monikulttuurisia
perheitä kohdattaessa



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu kevät 2016

Pihla Rikala



LAHDENSIVU
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitotyö

Tekijä	Pihla Rikala	Vuosi 2016
Työn nimi	Leikki-ikäisen lapsen hyvä ravitsemus ja päivärytmi – Kuvallinen opas terveystenhoitajien apuvälineeksi monikulttuurisia perheitä kohdattaessa	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kuvallista ohjausmateriaalia Hämeenlinnan neuvolaterveystenhoitajien apuvälineeksi, heidän kohdatessaan erityisesti monikulttuurisia asiakkaita. Opinnäytetyön työelämän yhteistyökumppanina toimi Hämeenlinnan lasten ja nuorten palvelut. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja tarkoituksena oli tuottaa kuvallinen opas leikki-ikäiselle lapselle sopivasta terveellisestä ravitsemuksesta sekä hyvästä päivärytmistä. Kuvallisen oppaan toteutuksessa huomioitiin Hämeenlinnan kaupungin neuvolaterveystenhoitajien toiveita ja ehdotuksia oppaan sisältöön liittyen.

Opinnäytetyön toiminnallisena osana toteutettu opas oli tarkoitettu neuvolaterveystenhoitajien apuvälineeksi heidän kohdatessaan monikulttuurisia asiakkaita. Tämän johdosta tavoitteena oli luoda mahdollisimman selkeä ja helppolukuinen opas, jossa kuvat toimivat suuressa roolissa ja tekstiä oli vain vähän. Oppaan tarkoituksena oli korostaa suomalaisten ravitsemussuosittelusten pääpiirteitä sekä tuoda esiin monipuolista ja terveellistä ruokavaliota. Tavoitteena oli tukea neuvolaterveystenhoitajien työtä ja toimia ravitsemukseen ja päivärytmiin liittyvän ohjauksen apuvälineenä.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa perehdyttiin muun muassa monikulttuurisuuteen, leikki-ikään ja siihen liittyviin erityispiirteisiin, lasten ruokailutottumuksiin eri ikäkausina sekä suomalaisiin ravitsemussuositteluihin. Teoriaosuudessa käsiteltiin myös ravitsemusohjauksen merkitystä sekä liikunnan ja unen vaikutusta lapsen kehitykseen ja kasvuun. Opinnäytetyön sisällössä hyödynnettiin ajankohtaista alan kirjallisuutta sekä erilaisia artikkeleita. Opinnäytetyössä perehdyttiin erityisesti suomalaisiin ravitsemussuositteluihin ja tarkasteltiin myös uusia, vuonna 2016 julkaistuja ravitsemussuositteluita.

Avainsanat Monikulttuurisuus, leikki-ikä, ravitsemussuosittelut

Sivut 30 s. + liitteet 53 s.

LAHDENSIVU
Degree Programme in Nursing
Public Health Nursing

Author	Pihla Rikala	Year 2016
Subject of Bachelor's thesis	A Toddler's Good Nutrition and Daily Rhythm – Photographic Material to Help Public Health Nurses while Giving Guidance to Multicultural Families.	

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to create photographic material to help public health nurses in Hämeenlinna while they give guidance to multicultural clients. The thesis was a practice based thesis and the aim was in creating photographic material about a toddler's healthy nutrition and good day rhythm. While planning the photographic material the ideas of public health nurses in Hämeenlinna about the content were noticed.

The purpose of this thesis was to produce a tool for guidance for Hämeenlinna public health nurses especially when they work with multicultural clients. This is why the aim was to create as clear and easy to read material as possible where pictures work in a great role and the material includes only a little text. The purpose was to highlight healthy nutrition and the main features of the Finnish nutritional recommendations. The aim was to support the public health nurses work while giving guidance about healthy nutrition and a good day rhythm.

In the theory of the thesis the focus was in multiculturalism, toddlers and their eating habits at different ages and the Finnish nutrition recommendations. In the theoretical part, the importance of nutrition, physical activity and sleep to the child's development and growth were also pointed out. In the theoretical part of the thesis there current literature of the field as well as a variety of articles were used. While writing the thesis the focus was on Finnish nutrition recommendations and also in the new 2016 published nutrition recommendations.

Keywords Multiculturalism, toddlers, Finnish nutrition recommendations

Pages 30 p. + appendices 53 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	MONIKULTTUURISUUS	2
2.1	Mitä on monikulttuurisuus?	2
2.2	Monikulttuurisuus Suomessa	2
2.3	Monikulttuurisuus terveydenhoitajan työssä.....	4
3	LEIKKI-IKÄ	5
3.1	Leikki-ikäisen lapsen kehitys	5
3.1.1	Fyysinen kehitys	6
3.1.2	Psyykinen kehitys	6
3.1.3	Sosiaaliset taidot	7
4	LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS	7
4.1	Suomalaiset ravitsemussuositukset	8
4.2	Ruokaympyrä, ruokakolmio ja lautasmalli	8
4.3	Leikki-ikäisen lapsen energian tarve.....	10
4.4	Leikki-ikäisen lapsen tarvitsemat ravintoaineet	11
5	RAVITSEMUSOHJAUS NEUVOLASSA.....	13
5.1	Ravitsemusohjauksen merkitys	13
5.2	Leikki-ikäisen lapsen ruokailu	14
5.3	Ruokailutilanteet lapsen kehitystason mukaan	15
6	LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN LIIKKUMINEN.....	16
6.1	Liikunnan merkitys lapsen hyvinvoinnille	16
6.2	Lapsen ylipainon ennaltaehkäisy	17
6.3	Ylipainosta aiheutuvia terveydellisiä haittoja	18
7	UNI.....	19
7.1	Leikki-ikäisen lapsen unentarve	19
7.2	Leikki-ikäisen lapsen unta häiritseviä tekijöitä.....	20
8	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	20
9	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	21
9.1	Hämeenlinnan kaupunki yhteistyökumppanina	21
9.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	21
9.3	Opinnäytetyön suunnittelu	22
9.4	Toteutus ja tuottaminen.....	22
10	POHDINTA.....	24
10.1	Opinnäytetyöprosessi ja oma ammatillinen kasvu	24
10.2	Eettisyys	24
Liite 1	Ruoka ja päivärytmi – opas	
Liite 2	Kehittämistehtävä	

1 JOHDANTO

Monikulttuurisuus ja monikulttuurisuuteen liittyvät asiat ovat tällä hetkellä ajankohtaisia ja niihin liittyviä uutisia on jatkuvasti esillä sosiaalisessa mediassa. Maahanmuuttajien ja turvapaikanhakijoiden määrä on ympäri Eurooppaa kasvussa, myös Suomessa. Tämä maahanmuuttajien ja turvapaikanhakijoiden määrän lisääntyminen on nähtävissä myös terveydenhuollossa sekä neuvolatyössä. Monikulttuurisuuden ajankohtaisuuden vuoksi sisällytettiin se osaksi tätä opinnäytetyötä. Monikulttuurisuus ja monikulttuuristen asiakkaiden kohtaaminen onkin tiiviisti osa terveydenhoitajan työtä.

Terveysneuvonta on keskeinen osa terveydenhoitajan työtä ja ravitsemukseen liittyvää neuvontaa annetaan kaiken ikäisille asiakkaille. Leikki-ikäisen lapsen terveysneuvonta ohjataan vanhemmille, jotka ovat vastuussa lapsensa ravitsemuksesta. Leikki-ikäisen lapsen ravitsemusohjauksen tulisikin olla perhekeskeistä (Tuomasjukka, Kyllönen, Ketola, Lagström & Aromaa 2010, 1295–1302). Näin varmistetaan, että myös vanhemmille tulee kertausta terveellisistä ruokailutottumuksista sekä säännöllisestä ateriarytmistä ja näiden merkityksestä koko perheen hyvinvoinnille.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään yleisesti leikki-ikää ja siihen liittyviä kehitysvaiheita. Lisäksi teoriassa avataan leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksellisia asioita, neuvolassa tapahtuvaa ravitsemusohjausta, lapselle sopivaa päivärytmiä, liikunnan merkitystä lapsen kehitykselle ja kasvulle sekä monikulttuurisuutta. Aihe on rajattu leikki-ikäisen lapsen ravitsemukseen ja päivärytmiin.

Opinnäytetyön tuotoksena on laadittu opas leikki-ikäisen lapsen hyvästä ravitsemuksesta ja päivärytmistä. Oppaan tarkoituksena on toimia terveydenhoitajien apuvälineenä, heidän antaessaan terveysneuvontaa erityisesti monikulttuurisille asiakkaille. Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen kuuluvat siis leikki-ikäiselle lapselle terveellisestä ja hyvästä ravinnosta sekä sopivasta päivärytmistä koostetun oppaan suunnittelu, toteutus sekä arviointi.

2 MONIKULTTUURISUUS

Monikulttuurisuus on ollut keskeisenä yhteiskunnallisena teemana erityisesti 2000-luvulla. Maailmalla on tällä hetkellä menossa suurin pakolaiskriisi toisen maailmansodan jälkeen ja jopa kymmenet miljoonat ihmiset ovat joutuneet lähtemään omasta kotimaastaan pakoon sotia, vainoja sekä erilaisia konflikteja. Suomea ja muita EU-maita velvoittavat kansainväliset sopimukset, joiden mukaan on otettava vastaan turvapaikanhakijoita, jotka tarvitsevat kansainvälistä suojelua. Turvapaikanhakijoiden määrän kasvun ollessa näin nopeaa koettelee se koko Eurooppaa. Euroopan unioni eli EU onkin aloittanut yhteisen toiminnan tilanteen hallinnan parantamiseksi. (Vitikainen 2014; Sisäministeriö 2016.)

Tässä luvussa käsitellään monikulttuurisuutta. Opinnäytetyön sisältämä opas on tarkoitettu terveydenhoitajien apuvälineeksi heidän kohdatessaan nimenomaan eri kulttuureista tulevia asiakkaita. Tässä luvussa avataan ensin monikulttuurisuutta käsitteenä. Tämän jälkeen käsitellään monikulttuurisuuden näkyvyyttä suomalaisessa yhteiskunnassa sekä monikulttuurisuuden yhteyttä terveydenhoitajan työhön erityisesti neuvolatyössä.

2.1 Mitä on monikulttuurisuus?

Työministeriö määrittelee monikulttuurisuuden erilaisten kulttuurien muodostamana tasa-arvoisena rinnakkaiselona. Monikulttuurisuus muodostuu, kun eri kulttuurit kohtaavat ja oppivat toinen toisiltaan. Monikulttuurisuuden määrittely on kuitenkin haastavaa käsitteen kehittyessä ja muokkaantuessa jatkuvasti. (Monikulttuurisuus 2015.) Monikulttuurisuudella voidaan viitata myös kulttuuriseen monimuotoisuuteen, joka vallitsee yhteiskunnassamme erityisesti tällä hetkellä. Monimuotoinen yhteiskunta sisältää useita kulttuurisesti, uskonnollisesti sekä maailmankatsomuksellisesti toisistaan eroavia ryhmiä. (Vitikainen 2014.)

Monikulttuurisuuden voi ajatella perustuvan jokaisen omaan kokemukseen ja elämänselitykseen. Monikulttuurisuus koostuu useista eri osa-alueista. Siihen sisältyvät esimerkiksi minäkuva, maailmankuva, elämäntutkimus, arvot, kulttuurikäsitteet, ympäristö, historia, roolit, tunteet sekä vuorovaikutustaidot. Monikulttuurisuudesta puhuttaessa tärkeää on huomioida ja varmistaa ihmisten välisen tasa-arvon, suvaitsevaisuuden sekä vuorovaikutuksen mahdollisuus. (Monikulttuurisuus 2015.)

2.2 Monikulttuurisuus Suomessa

Maahanmuuttajalla tarkoitetaan ulkomaan kansalaista, joka on muuttanut Suomeen aikomuksenaan asua maassa pidemmän aikaa. Maahanmuuttaja voi olla myös henkilö, joka on itse syntynyt Suomessa, mutta jonka joko toinen vanhempi tai molemmat, ovat muuttaneet ulkomailta Suomeen. (Miettinen n.d.) Turvapaikanhakijalla taas saattaa olla monia erilaisia syitä paeta kotimaastaan. Tällaisia syitä ovat esimerkiksi sota, vaino ja yleinen turvattomuus. (Sisäministeriö 2016.)

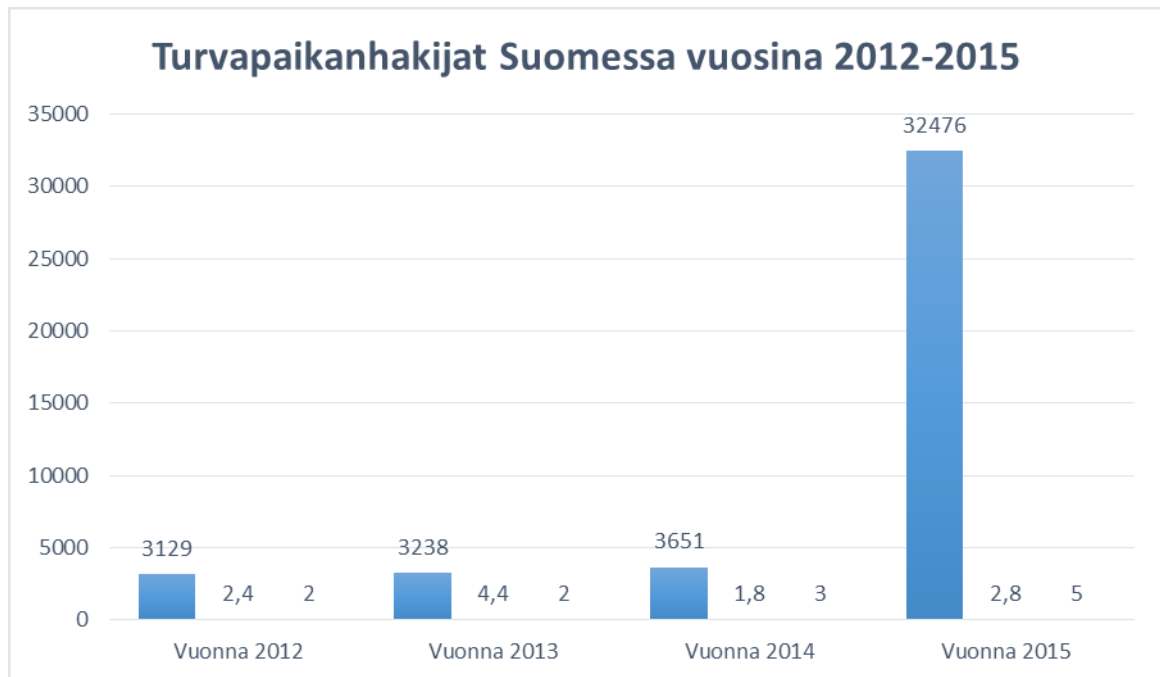
Sotien jälkeen maahanmuutto Suomeen on ollut melko vähäistä, mutta vuonna 1991 ryhtyivät somalialaiset sekä inkeriläiset siirtymään kohti Suomea. Tämä tapahtuma oli suurin Suomen siihen mennessä kokema maahanmuutto. Venäläismaahanmuuttajat olivat vuonna 2012 suurin Suomeen saapunut maahanmuuttajaryhmä, heidän osuutensa oli kaiken kaikkiaan 27 % kaikista Suomeen saapuneista maahanmuuttajista. Virolaiset muodostivat toiseksi suurimman maahanmuuttajaryhmän samana vuonna, vaikka heidän prosentuaalinen osuutensa kaikista Suomeen saapuvista maahanmuuttajista oli vain 7 %. Venäjän ja Viron lisäksi Suomeen saapuu maahanmuuttajia eniten Ruotsista, Myanmarista, entisen Jugoslavian alueelta, Somaliasta, Turkista, Irakista, Kiinasta, Kongon demokraattisesta tasavallasta ja Latviasta. (Saari 2013.)

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2012 Suomeen muutti ulkomailta kaiken kaikkiaan 31 280 henkilöä, mikä oli 1800 henkilöä suurempi kuin edellisvuonna. Muutto EU- maista Suomeen oli niin ikään kasvanut. Myös muutto Suomesta ulkomaille oli lisääntynyt jonkin verran ja vuonna 2012 muuttajien määrä olikin 13 850 henkilöä. Vuosina 1990–2014 ulkomaalaistaustaisten suhteellinen osuus koko Suomen väestöstä oli lisääntynyt 0,8 prosentista jopa 5,9 prosenttiin. (Maahanmuuton vuosikatsaus 2012; Tilastokeskus n.d.)

Suomeen hakeutuneita turvapaikanhakijoita on 2000- luvun aikana ollut hyvin vaihdellen. Määrä on vaihdellutkin jopa 1500–6000 turvapaikanhakijan välillä. Vuonna 2012 Suomeen saapui turvapaikanhakijoita 3129, vuonna 2013 hakijoita oli 3238 ja vuonna 2014 turvapaikanhakijoita oli 3651. Vuonna 2015 Suomeen saapui kuitenkin kaiken kaikkiaan 32 476 turvapaikanhakijaa. Edellä mainittuja lukuja tarkasteltaessa tulee huomioida, että nämä luvut kuvaavat kokonaisuudessaan turvapaikanhakijoiden määrää vuosittain, eli kaikkien turvapaikanhakijoiden hakemuksia ei kuitenkaan hyväksytty. (Sisäministeriö 2016; Maahanmuuttovirasto 2015.)

Turvapaikanhakijoiden odotellessa heidän hakemustensa käsittelyä, majoitettiin he vastaanottokeskuksiin, joita on perustettu ympäri Suomea. Alaikäisille, joiden huoltaja ei ole matkassa mukana, on järjestetty ryhmäkoteja sekä tukiasuntoja. (Sisäministeriö 2016.) Taulukossa 1. on esitetty Maahanmuuttoviraston (2015) internetsivuilla esiin tuotuja turvapaikanhakijoiden määriä Suomessa vuosina 2012–2015.

Taulukko 1. Turvapaikanhakijoiden määrä Suomessa vuosina 2012–2015.



2.3 Monikulttuurisuus terveydenhoitajan työssä

Viimeisten vuosikymmenten aikana suomalainen yhteiskunta on muuttunut yhä vain monikulttuurisempaan suuntaan, mikä osaltaan asettaa uusia haasteita myös hoitotyölle. Tämän myötä terveydenhoitajan on tärkeää pohtia myös omia kulttuurisia asenteitaan sekä normejaan. Eri kulttuurien hyvä tuntemus tulee kokoajan entistä tärkeämmäksi ja suuremmaksi osaksi hoitotyötä. (Husu 2007, 393–397.)

Neuvolatyön perustana toimii hyvä ja luottamuksellinen vuorovaikutussuhde terveydenhoitajan ja asiakkaan välillä. Hoitotyön toimintatapoja ei tarvitse välttämättä muuttaa paljoa monikulttuurisia asiakkaita kohdattaessa. Riittävä aika tutustua asiakkaaseen ja tämän tilanteeseen sekä joustava ja havainnoiva työote, toimivat hyvänä perustana monikulttuurisia asiakkaita kohdattaessa. Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden kanssa saattaa kuitenkin olla haastavaa päästä toimivaan vuorovaikutussuhteeseen. Heillä saattaa olla taustalla paljon traumaattisia kokemuksia, jotka vaikeuttavat vuorovaikutussuhteen luomista. (Husu 2007, 393–397.)

Eri uskonnoilla on omia tapojaan ja uskomuksiaan ravitsemuksen suhteen. Ruokavalio saattaa olla kasvispainotteinen, sianliha voi olla kokonaan kielletty raaka-aine ja joissain uskonnoissa tiettyjä raaka-aineita ei tule yhdistää keskenään. Uskontoon saattaa myös kuulua niin sanottu paaston aika, jolloin ruokavalioon tulee entisestään muutoksia, esimerkiksi päiväsaikaan syöminen on kiellettyä. (Uskonnolliset ruokavaliot 2016.)

Monikulttuuristen asiakkaiden ruokavalio poikkeaa usein suomalaisista suosituksista. Maahanmuuttajien ruokatottumukset muuttuvat kuitenkin väkisinkin toiseen maahan muutettaessa. Erityisesti pakkausmerkinnät ja vie-

ras kieli saattavat vaikeuttaa ruokaostosten tekemistä. Monien maahanmuuttajaperheiden haasteena onkin saada yhdistettyä oma kulttuuri ja siihen liittyvät ruokatottumukset suomalaiseseen ruokakulttuuriin. Maahanmuuttajien parissa työskennellessä tavoitteena kuitenkin on, että kaikki Suomessa asuvat noudattaisivat suomalaisia ravitsemussuosituksia. Suosituksia tulisi noudattaa myös vitamiini- ja kivennäisaineiden käytön suhteen. Tulee kuitenkin huomioida, että terveellinen ruokavalio on mahdollista muodostaa monella eri tavalla. (Husu 2007, 393–397; Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2016.)

Ihmiset noudattavat kulttuurinsa tapoja eri tavoin, tämän vuoksi terveydenhoitajan yksilöllinen suhtautuminen jokaiseen asiakkaaseen on tärkeää. Terveydenhoitajan työnä on monikulttuuristen perheiden kanssa kartoittaa heidän ruokailutapojaan ja tottumuksiaan ja niiden pohjalta poimia mahdolliset puuttumista vaativat kohdat. Käytännönläheinen ohjaus ravitsemukseen liittyen on tärkeää. (Husu 2007, 393–397.)

Terveydenhoitajan on hyvä varmistaa, että maahanmuuttajat tuntevat suomalaisen terveydenhoitojärjestelmän pääperiaatteet. On esimerkiksi hyvin tärkeää, että maahanmuuttajat tietävät, mistä he voivat hakea apua sitä tarvitessaan. Oikeuksista erilaisiin palveluihin on myös hyvä keskustella, samoin kuin suomalaisista lainsäädännöistä. (Husu 2007, 393–397.)

3 LEIKKI-IKÄ

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen eli THL:n mukaan leikki-ikäisiksi lapsiksi määritellään 2,5–6-vuotiaat lapset. Leikki-ikäisen lapsen kehittyminen on kokonaisvaltainen ja jatkuva tapahtuma. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että hänellä on monipuolisia virikkeitä arjessaan. Leikki-ikäisen lapsen perustarpeista sekä riittävästä hoivasta ja hellyydestä tulee huolehtia. Vanhempien tehtävänä on kuitenkin myös asettaa lapselle rajoja sekä samalla luoda turvallinen kasvuympäristö. Lapsen vuorovaikutussuhde vanhempiin muodostaa lapsen kehitysympäristön. (Valtonen 2015; Leikki-ikä n.d; JYTE 2016.)

Tässä luvussa käsitellään leikki-ikäisen lapsen kehitystä. Leikki-ikäisen lapsen kehitystä avataan ensin yleisesti ja tämän jälkeen vielä tarkemmin fyysisen ja psyykkisen kehityksen sekä sosiaalisten taitojen kautta. Tekstissä avataan myös hieman Erik H. Erikssonin kehitysteoriaa.

3.1 Leikki-ikäisen lapsen kehitys

Lapsi kasvaa ja kehittyy ensimmäisten vuosiansa aikana nopeaa vauhtia. Jokainen lapsi kehittyy kuitenkin yksilöllisesti, hänen oman tahtinsa mukaisesti. Lapsi saavuttaa erilaisia motorisen kehityksen vaiheita tietynlaisessa järjestyksessä. Leikki-ikäisen lapsen kehitys on lähinnä sensomotorista, eli lapsi tulee tietoisiksi ympäristöstä ja omasta kehostaan leikin välityksellä. Lapsen terveelle psyykkiselle kehitykselle on edellytyksenä, että lapsella on hyvä vuorovaikutussuhde vanhempiinsa. Lapsen varhaiset kokemukset vai-

kuttavat siihen, minkälaisia tapoja, tottumuksia ja asenteita hänelle kasvaessaan muodostuu. Lapsen tulee saada riittävästi hoivaa, tulla ymmärretyksi sekä saada positiivisia tuntemuksia. (Fyysinen terveys, kasvu ja kehitys 2015; JYTE 2016; Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2016.)

Leikki-ikä kertoo jo käsitteenä siitä, mitä kolmesta kuuteen ikävuoteen olevat lapset mielellään tekevät sekä siitä, mikä on heidän kehityksensä kannalta tärkeää. Leikin merkitys on suuri, sillä sen avulla lapsi käsittelee kokemuksiaan, toiveitaan sekä tunteitaan. Leikkiessään lapsi myös kehittää niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisia taitojaan. Ympäristön tulisikin tarjota monipuolisia virikkeitä lapselle, jotta tämän mielikuvitus pääsisi leikin yhteydessä valloilleen. (Ahlqvist-Björkroth 2007, 135; Paavilainen & Voitonon 2007.)

Leikki-ikäisellä lapsella on vilkas mielikuvitus ja leikit saattavat olla rajuja. Pettymyksen ja epäonnistumisen tunteita tulee vastaan ja näihin lapsi tarvitsee vanhempien tukea oppiakseen käsittelemään niitä. Lähestyessään viittä ikävuotta lapsi alkaa huomioida myös muita ihmisiä. Tärkeää on, että vanhemmat kannustavat jo hieman omatoimisuuteen ja pitävät kiinni yhteisistä säännöistä. Kuusivuotias lapsi on monessa asiassa jo itsenäinen, lapsi kuitenkin tarvitsee vielä vanhempien huomiota ja hellyyttä. Lapselle on tärkeää antaa rohkaisua sekä kiitosta hienosti menneistä asioista. (3–4-vuotias n.d.; 4–5-vuotias n.d.; 5–6-vuotias n.d.)

3.1.1 Fyysinen kehitys

Jokaisen lapsen fyysinen kehitys on yksilöllistä. Pääsääntöisesti lapsen pituuskasvu leikki-iässä on 5–10 cm vuodessa sekä painoa kertyy noin kolme kiloa. Tärkeää on, että lapsi kokee voivansa hyvin ja että hänen kasvunsa etenee lapsen oman kasvukäyrän mukaisesti. (4–5-vuotias n.d.)

Leikki-iässä lapsen motoriset taidot kehittyvät jatkuvasti. Lapsi osaa jo juosta ja kiipeillä, mutta leikki-iässä juoksuun voi yhdistää myös muita motorisia taitoja, kuten esimerkiksi pallon heittoa. Kiipeilyn ja juoksemisen lisäksi lapsen on mahdollista oppia esimerkiksi hyppimään hyppynarulla, pyörilemään, hiihtämään sekä luistelemaan. Myös sorminäppäryys kehittyy jatkuvasti. Leikki-ikäisellä onkin usein jo kynäote hallussa sekä piirtäminen sujuu hyvin. Nämäkin taidot kehittyvät kuitenkin yksilöllisesti. (4–5-vuotias n.d.; 5–6-vuotias n.d.)

3.1.2 Psykkinen kehitys

Erik H. Eriksson tarkastelee kehitysteoriassaan ihmisen koko elämänkaarta. Siinä avataan myös elämänkaaren eri osia, kuten kehitystä varhaislapsuudesta nuoruuteen. Kehitysteoria käsittelee kehitysvaiheita, joita kutsutaan kehitystehtäviksi. Tällaisista kehitystehtävistä selviäminen auttaa lasta rakentamaan itseluottamusta. (Antola & Pohjus 2010.)

Toistuvat vuorovaikutustilanteet kehittävät jatkuvasti sekä asteittain lapsen kykyä säädellä omia tunteitaan ja toimintaansa. Lapsi oppii hallitsemaan kiukkuaan ja pettymyksiään, kun vanhemmat toimivat lapsen lohduttajina,

rajojen asettajina sekä osallistuvat lapsen iloihin. Leikki-ikäinen lapsi tunteekin jo syyllisyyttä toruttaessa ja osaa ilmaista tunteitaan. Lapsi ryhtyy leikki-ikäisessä myös pohtimaan oikean ja väärän sekä hyvän ja pahan välisiä eroja. (Psykososiaalinen kehitys 2015.; Antola & Pohjus 2010; 4-5-vuotias n.d).

Leikki-ikäisen alkuvaiheeseen liittyy oleellisena osana myös uhmaikä. Tällä tarkoitetaan leikki-ikäisen lapsen kehitysvaihetta, jota tarvitaan lapsen tahdon, autonomisuuden sekä hallinnantunteen kehittymiseksi. Lapsi harjoittelee oman tahdon ilmaisemista oman temperamenttinsa mukaisesti. Leikki-ikäisen lapsen toimintakyvyn kehittymisen kannalta on välttämätöntä, että lapsi käy läpi niin sanotun kaikkivoipaisuus-vaiheen. Tämä vaihe auttaa lasta käsittelemään hänelle vielä tuntematonta sekä hallitsematonta maailmaa lapsen näkökulmasta. Tämän vaiheen aikana lapsen käsitys omista kyvyistä on rajaton. (Leikki-ikä n.d.)

3.1.3 Sosiaaliset taidot

Sosiaaliset taidot ovat opittuja tapoja, jotka lapsilla pohjautuvat heidän varhaisiin kokemuksiinsa. Jokaisella ikäkaudella on sen kehitykselle sopivat omat kehitystehtävät eli oppimisprosessit. Lapsi siis oppii pikkuhiljaa kasvaessaan ja kehittyessään erilaisia sosiaalisia taitoja. (Keltikangas-Järvinen n.d.)

Jo leikki-ikäisillä lapsilla saattaa muodostua parhaita ystäviä sekä ihastumisia. Leikki-ikäisillä luodut ystävyyssuhteet ovatkin jo melko kestäviä, sillä lapsen sosiaaliset taidot hioutuvat jatkuvasti taitavammiksi. Yhteisleikit ovat leikki-ikäiselle mieluisia, erityisesti 5–6 ikävuoden kohdalla. Leikki-ikäinen osaa jo neuvotella asioista, joten ystävien kanssa ei synny enää yhtä helposti riitaa. Ystävien mielipiteet alkavatkin vaikuttaa yhä enemmän lapsen kasvaessa. (5–6-vuotias n.d.)

4 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN RAVITSEMUS

Lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta on merkityksellistä, mitä lapsi oppii syömään ja miten lapsi syö. Ruokailutottumukset muodostuvat jo lapsuudessa, jolloin vanhempi tekee lapsen puolesta ravitsemukselliset valinnat. Vanhempien tehtävänä onkin ohjata heidän lapsensa kohti terveellisiä ruokailutottumuksia, sillä lapsuudessa opitut elintavat säilyvät usein elämän. Usein vanhempia motivoi omaankin ravitsemukselliseen muutokseen heidän lastensa terveydentila ja sen edistäminen. Muutokset terveyskäyttäytymisessä ovat kuitenkin usein hitaita, joten terveysalan ammattilaisilta vaaditaan kärsivällisyyttä ja ymmärrystä perheitä kohtaan. (Leikki-ikäisen lapsen ruokailutottumukset ja ruokailutavat n.d.; Arffman, Hujala, Arkkola, Lehto, Strengell, Tuokkola & Ojala 2010, 11.)

Tässä luvussa perehdytään suomalaisiin ravitsemussuosituksiin sekä erilaisiin ruokailumalleihin. Tähän lukuun on koottu kuvia lautasmallista, ruokakolmiosta sekä ruokaympyrästä. Tekstissä käsitellään kevyesti myös

vuonna 2016 julkaistuja uusia ravitsemussuosituksia. Näiden lisäksi avataan leikki-ikäisen lapsen energian tarvetta sekä lapsen tarvitsemia erilaisia ravintoaineita.

4.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset

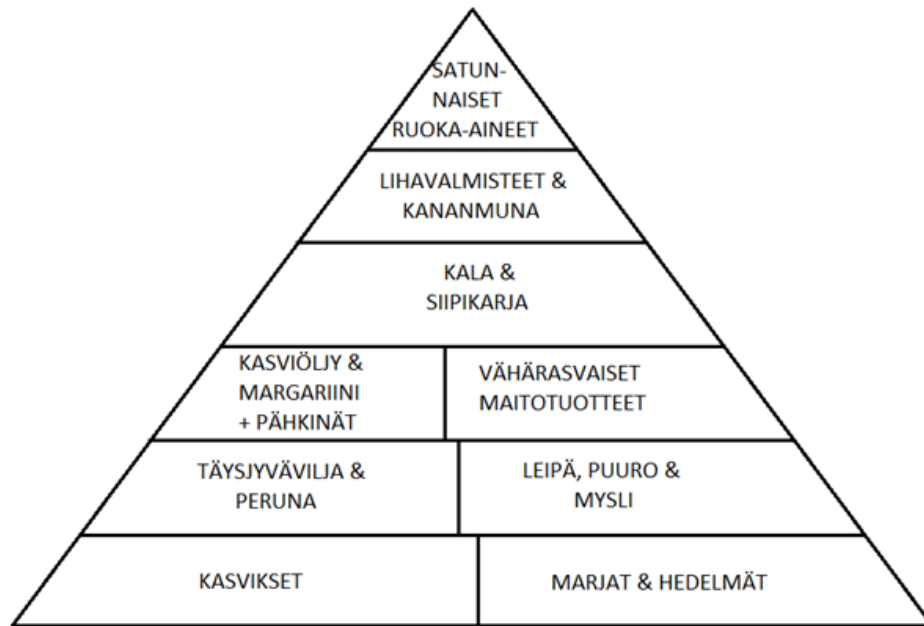
Ravitsemussuositukset laatii Valtion ravitsemusneuvottelukunta, joka toimii maa- ja metsätalousministeriön alaisena (Arffman ym. 2010, 12). Ravitsemussuosituksissa korostetaan ruokavaliota kokonaisuutena, sillä yksittäinen ravintoaine ei heikennä tai edesauta terveyttä. Ravitsemussuositusten yleisenä tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen kautta. Ravitsemussuositukset on suunnattu koko väestölle ja niillä pyritään vaikuttamaan kokonaisvaltaisesti kansanterveyteen. (Fogelholm, Hakala, Kara, Kiuru, Kurppa, Kuusipalo, Laitinen, Marniemi, Misikangas, Roos, Sarlio-Lähteenkorva, Schwab & Virtanen 2014.) On huomioitava, että ravitsemussuositukset on tehty pääsääntöisesti terveelle kansalle, eivätkä ne välttämättä sovellu jokaiselle yksilölle (Voutilainen, Fogelholm & Mutanen 2015, 47).

Suomalaiset ravitsemussuositukset perustuvat pohjoismaalaisiin ravitsemussuosituksiin. Tämä tarkoittaa sitä, että asiantuntijaryhmä on tieteellisten tutkimusten perusteella koonnut suosituksensa, jonka pohjalta ravitsemussuositukset on lopulta tehty. Suosituksissa on huomioitu pohjoismaalaisten ravitsemus- ja terveysongelmat sekä pohjoismaiden ruokakulttuuri. Ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa väestön terveyttä. Suositusten avulla on mahdollista huolehtia myös painonhallinnasta, mutta laihduttamiseen suositukset eivät kuitenkaan sovellu. Tulee myös huomioida, etteivät ravitsemussuositukset koske henkilöitä, joiden ravintoaineiden tarve on selkeästi muuttunut. (Fogelholm ym. 2014.)

Ravitsemussuositusten ohjeistukset koskevat lähinnä ruoka-aine ryhmiä. Suosituksissa korostetaan kuitenkin myös useiden yksittäisten ravintoaineiden tärkeyttä. Ravintoainesuosituksilla tarkoitetaan esimerkiksi energian, energiavarintoaineiden, vitamiinien sekä kivennäisaineiden saantisuosituksia. Tärkeää on muistaa, ettei yksittäisillä ruoka-aineilla ole terveyden kannalta suurta merkitystä, vaan kokonaisuus ratkaisee. (Fogelholm ym. 2014.)

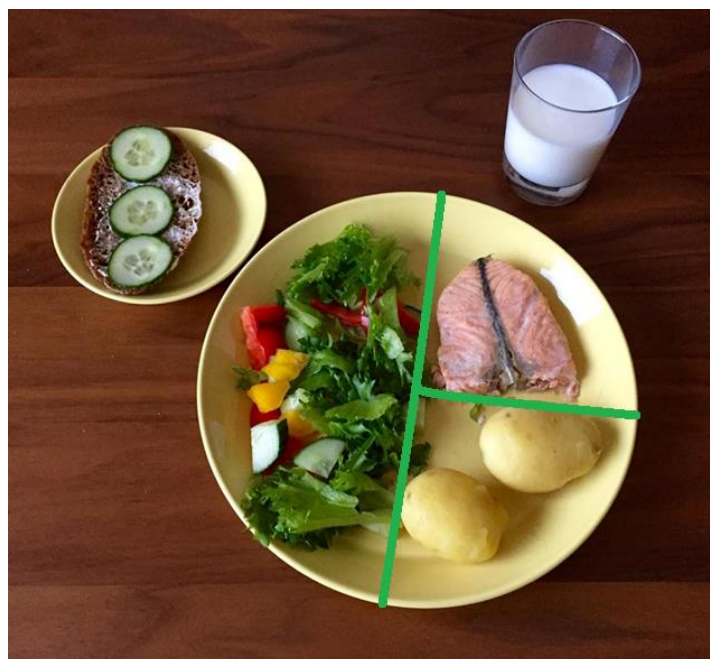
4.2 Ruokaympyrä, ruokakolmio ja lautasmalli

Ruokakolmio, ruokaympyrä ja lautasmalli on koottu ravitsemussuositusten pohjalta havainnollistamaan eri ruoka-aineryhmien suhteellista osuutta ruokavaliossa. Ruokaympyrässä ja ruokakolmiossa on huomioitu suomalainen kulttuuri sekä suomalaiset ruokailutottumukset. Ruokakolmio on kehitetty helpottamaan terveyttä edistävän ruokavalion ymmärtämistä ja sisäistämistä. Lautasmallilla taas helpotetaan yksittäisen annoksen hahmottamista. (Fogelholm ym. 2014.) Tulee kuitenkin huomioida, ettei suomalaisille tuttu ruokakolmio tai ruokaympyrä ole välttämättä selkeä toisesta kulttuurista tulevalle, vaan ne vaativat perusteellisempaa avaamista (Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2016).



Kuva 1. Ruokakolmio.

Ruokakolmion alaosan ruoka-aineet muodostavat ruokavalion perustan (kuva 1). Kolmion huipulla olevat ruoka-aineet taas eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon, vaan ovat satunnaisia herkuja. Lautasmallissa taas puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes perunalla tai täysjyväviljalla sekä neljännes lihalla, kanalla, kalalla tai kananmunalla (kuva 2.). Lihan osuuden voi korvata esimerkiksi palkokasveilla tai pähkinöillä. (Fogelholm ym. 2014.) Lautasmallia voi hyödyntää annoksen koosta riippumatta (Lautasmalli n.d). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2016) internetsivuilla on esitelty Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijatyöryhmän luomat uudet ravitsemussuositukset. Suositukseen on tullut uutena muun muassa lautasmalli myös monikulttuuriseen ruokapöytään ja vegaaneille.



Kuva 2. Lautasmalli.

Ruokaympyrä on nopea ja helposti ymmärrettävä tapa arvioida ruokavaliota. Ruokavaliioon tulisi sisältyä ruoka-aineita jokaisesta ruokaympyrän lohkokosta ja ruoka-aineen määrä tulisi suhteuttaa lohkon kokoon. Ihmisen tulisi siis saada riittävä määrä ruoka-aineita jokaisesta ruokaympyrän lohkokosta. Jonkun ravintoaineen puuttuminen tai sen vähäisyys aiheuttaa ravintoaineen puutosta. (Arffman ym. 2010, 14–15.)

Ruokaympyrän lohkoja ovat kasvikset, hedelmät ja marjat, liha, kala ja kananmuna, viljatuotteet, peruna, maitotuotteet sekä rasvat (kuva 3.). Ruokaympyrä muistuttaaakin suuresti ruokakolmiota. Tärkeitä asioita ovat kuidun määrän lisääminen ravintoon sekä suolan vähentäminen. Erityisen tärkeää lapsen kehityksen kannalta on tyydyttymättömien rasvojen eli pehmeiden kasvisrasvojen käyttäminen tyydyttyneiden, kovien rasvojen sijasta. Tyydyttymättömät rasvat edesauttavat keskushermoston sekä näkökyvyn kehityksessä. (Arffman ym. 2010, 14–15.)



Kuva 3. Ruokaympyrä.

4.3 Leikki-ikäisen lapsen energian tarve

Lapsi tarvitsee energiaa kasvuunsa ja kehitykseensä. Lapsen energiantarve on verrattain suurempi kuin aikuisen, sillä nopea kasvu ja kehitys vaativat suuremman määrän energiaa. Lapsella kasvu on nopeaa ja aineenvaihdunta vilkasta, leikki-ikässä kasvu kuitenkin hieman hidastuu ja tällöin myös energian tarve vähenee. Sukupuoli, liikunnan määrä, pituus ja paino vaikuttavat lapsen tarvitsemaan energiamäärään. On kuitenkin muistettava, että jokainen lapsi on oma yksilönsä myös energiantarpeeltaan. Parhaiten lapsen energiansaantia voidaan tarkastella sekä arvioida lapsen kasvun ja painon perusteella. (Jonninen & Kainulainen 2009; Voutilainen ym. 2015, 85.)

Energiansaantiin ei ole laadittu erityisiä ravitsemussuosituksia. On kuitenkin olemassa energian saannin viitearvot, jotka ovat riippuvaisia henkilön iästä ja sukupuolesta. Eri ruoka-aineiden suosituksissa tulee huomioida, että esimerkiksi rasvojen määrässä tarkoitetaan pehmeitä, kasvikkunnan rasvoja. Samoin hiilihydraateissa tulee kiinnittää huomiota niiden laatuun. Tärkeintä hiilihydraateissa on, että kuitua syödään riittävästi ja sokerin määrä pidetään alhaisena. (Fogelholm ym. 2014.)

4.4 Leikki-ikäisen lapsen tarvitsemat ravintoaineet

Kun lapselle tarjotaan kotona monipuolista ruokaa, saa hän ravinnostaan tarpeeksi energiaa. Lisäksi lapsi saa monipuolisesta ravinnosta kaikki tarvitsemansa vitamiinit, lukuun ottamatta D-vitamiinia. 2–17-vuotiaille lapsille suositellaan 10 mikrogrammaa D-vitamiinia ympäri vuoden. Tähän suositeltuun D-vitamiinimäärään on haastavaa päästä ilman ravintovalmisteiden käyttöä. 2–17-vuotiaiden suositeltu D-vitamiinilisän määrä onkin tämän vuoksi 7,5 mikrogrammaa. (Arffman ym. 2010, 59–61; Leikki-ikäiset 2014, D-vitamiinivalmisteiden käyttösuosituksiin tarkennuksia 2014.)

Hiilihydraatteja lapsi tarvitsee aivojensa toimintaan sekä liikkumiseen ja leikkimiseen. Proteiinia taas tarvitaan kudosten kasvuun ja rasvaa energia-varastoksi, rasvaliukoisten vitamiinien lähteeksi sekä kehittääkseen hermostoa. Hiilihydraatteja lapsi saa viljatuotteista, joissa tulisi suosia täysjyväviljoja, jotka sisältävät kuitua ja suojaravintoaineita. Kuitu edistää samalla lapsen vatsantoimintaa. (Arffman ym. 2010, 59–61.)

Viljavalmisteita suositellaan leikki-ikäiselle lapselle päivittäin noin neljä annosta. Yhdellä annoksella tarkoitetaan yhtä desilitraa pastaa, riisiä, puuroa taikka yhtä leipäviipaletta. Täysjyvävalmisteet sisältävät runsaasti kuitua, E-vitamiinia, folaattia, tiamiinia, niasiinia, fosforia, kuparia, magnesiumia, rautaa, seleeniä sekä sinkkiä. Vilja on myös tärkeä proteiinin lähde. Täysjyväviljan sisältämän kuidun on todettu antavan suojaa 2 tyypin diabetekselle, sepelvaltimotaudille sekä paksusuolensyöväälle. Se vähentää myös LDL-kolesterolin pitoisuutta, jonka korkea pitoisuus on epäedullista elimistölle. (Arffman ym. 2010, 59–61; Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2016.)

Leikki-ikäiselle lapselle suositellaan vähintään neljä desilitraa maitovalmisteita päivässä, jotta lapsi saisi riittävästi kalsiumia. Kalsium luo muun muassa lujuutta luustolle ja hampaille. Lisäksi kalsium lisää leikki-ikäisen lapsen luumassaa. Maitovalmisteet sisältävät kalsiumin lisäksi myös proteiinia, B12-vitamiinia sekä sinkkiä. Maidosta saatava rasva on lähes kokonaan kovaa tyydyttynyttä rasvaa, joten vähärasvaisia maitotuotteita tulisi suosia. Vähärasvaiset maitovalmisteet vaikuttavat positiivisesti myös verenpaineeseen. Ruokajuomana tulisikin siis nauttia rasvatonta maitoa tai piimää. (Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2016; Luustoliitto 2015; Arffman ym. 2010, 59–61.)

Lihasta, kalasta ja kananmunasta sekä palkokasveista saadaan runsaasti proteiinia. Kalaa tai vähärasvaista lihaa tuleekin tarjota lapselle päivittäin. Kalaa suositellaan käytettäväksi kahdesta kolmeen kertaan viikossa ja punaista lihaa tulisi käyttää hieman harvemmin kuin muita lihavalmisteita. Suomalaiset saavat riittävästi proteiinia tavallisesta ruuasta, joten proteiinilla täydennettyjä tuotteita ei tarvitse suosia varsinkaan lapsen ruokavaliossa. (Arffman ym. 2010, 59–61; Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2016.)

Ihmisen elimistö tarvitsee myös rasvaa. Tyydyttymätön eli pehmeä kasvikunnan rasva on terveellisenpää elimistölle kuin tyydyttynyt eli kova eläin-

kunnan rasva. Tyydyttymätön rasva pienentää muun muassa veren kokonaiskolesterolia sekä haitallisen LDL-kolesterolin pitoisuutta. Pehmeää rasvaa on esimerkiksi kasviöljyissä ja niistä valmistetuissa levitteissä sekä pähkinöissä ja avokadossa. Rypsiöljy on hyvä kasvikunnan rasva, mutta myös kalasta saatu rasva on tärkeää ihmiselle. Kala sisältää omega-3-nimistä rasvahappoa, joka ovat hyväksi sydämelle. (Ravinnon rasvat – laatu määrää tärkeämpi 2015.)

Näkyviä rasvoja on helppo tarkkailla ja välttää. Ongelmallisempaa on tunnistaa piilorasvat, jotka eivät paljaalle silmälle näy. Näitä on esimerkiksi leivonnaisissa sekä juustoissa ja eineksissä. Elimistö tarvitsee kuitenkin rasvaa, joten siitä ei tule kokonaan luopua. Pähkinät, mantelit ja siemenet ovat hyviä tyydyttymättömän rasvan lähteitä ja ne sisältävät myös runsaasti kuitua. Pähkinöitä, siemeniä ja manteleita nautittaessa tulisi valita suolaamattomia ja sokeroimattomia vaihtoehtoja. Sopiva määrä pähkinöitä, manteleita sekä siemeniä leikki-ikäiselle lapselle on noin 15grammaa päivässä, esimerkiksi välipalana nautittuna. (Ravinnon rasvat – laatu määrää tärkeämpi 2015; Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2016.)

Nestettä leikki-ikäinen lapsi tarvitsee puolitoista litraa vuorokaudessa (kuva 4.). Tulee huomioida, että kaakao, kola- ja energiajuomat sekä kahvi ja tee sisältävät runsaasti kofeiinia. Kofeiini saattaa aiheuttaa muun muassa sydämentykytystä, rytmihäiriöitä, levottomuutta ja vatsavaivoja sekä unihäiriöitä. Kofeiininsietokyvyssä on eroavaisuuksia, mutta turvallisena määränä kofeiinia lapselle pidetään 3mg painokiloa kohden vuorokaudessa. (Arffman ym. 2010, 59–61; Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2016.)

LAPSI JA NUORI – tarvitset päivittäin 1–1,5 litraa nesteitä ruoan lisäksi

JUO PÄIVITTÄIN
Vettä
Maitoa ja hapanmaitotuotteita noin 5 dl, mieluiten 0–1 % rasvaa sisältäviä

PÄIVITTÄIN VOIT MYÖS JUODA
Lasillisen täysmehua
Kofeiinitonta teetä tai kahvia

JUO VAIN SATUNNAISESTI
Mehuja/mehujuomia
Sokeroituja virvoitusjuomia
Sokeroituja tai rasvaisia maito-, kaakao- ja jogurttilujuomia
Kofeiinipitoisia juomia, esim. energiajuomia, ei suositella alle 15-vuotiaille.

Kuva 4. Juomasuositus – lapset.

5 RAVITSEMUSOHJAUS NEUVOLASSA

Neuvoloilla on ollut jo pitkään suuri rooli perheiden terveyden edistämisessä. Se on luonteva paikka ottaa esiin ruokailuun liittyviä asioita sekä mahdollisia syömiseen liittyviä pulmia. Lisäksi neuvolassa vanhemmat ovat vastaanottavaisempia tiedolle ja he luottavat neuvolasta tuleviin ohjeistuksiin. Terveystieteiden tutkimukset ovatkin suuressa roolissa antaessaan perheille neuvoja terveellisiin elämäntapoihin liittyen. (Arffman ym. 2010, 11.)

Tähän lukuun on koottu tietoa ravitsemusohjauksen merkityksestä. Luvussa tarkastellaan myös leikki-ikäisen lapsen ruokailua ja siihen liittyviä erityispiirteitä. Leikki-ikäisen lapsen ruokailun yhteydessä avataan erityisesti lapsen oppimia taitoja eri ikäkausina.

5.1 Ravitsemusohjauksen merkitys

Neuvolassa tapahtuva ravitsemusohjaus perustuu valtakunnallisiin ravitsemussuosituksiin. Tämän ravitsemusohjauksen yhtenä tärkeimpänä asiana on auttaa vanhempia ymmärtämään ravinnon ja ruokailutilanteiden positiivinen merkitys lapsen kehitykselle ja kasvulle. Ravitsemuksesta puhuttaessa tulee kuitenkin olla tarkkanäköinen, sillä vanhemmat saattavat kokea epäonnistumista vanhemmuudessa, jos lapsen ruokailu ei sujukaan ongelmitta. (Arffman ym. 2010, 11–12.)

Perheiden yhteinen ruokailu on tärkeää myös hyvinvointioppimisen kannalta. Hyvinvointioppimiseen kuuluvat muun muassa arjen rytmittäminen, ajankäyttö, riittävä uni ja lepo, ruutuajan rajoittaminen sekä riittävä liikkuminen. Hyvinvointioppimiseen sisältyvät myös vuorovaikutustaidot, sosiaalinen osaaminen, ruokaympäristö sekä elimistön ja mielen viestit. Hyvinvointioppiminen aloitetaan jo lapsena, mutta se on eliniän kestävä prosessi. (Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2016.)

Perheen tekemiin ravitsemuksellisiin valintoihin tulee kiinnittää huomiota. Niihin vaikuttavat monet seikat, kuten sosioekonomiset, kulttuuriset sekä yhteiskunnalliset tekijät. Ravitsemusohjauksessa onkin huomioitava perheen ruokavalintoihin vaikuttavia psykososiaalisia tekijöitä. Koko perhe tarvitsee positiivisia kokemuksia terveellisestä ruuasta. Terveystarkastuksissa tulee siis huomioida koko perheen hyvinvointi, sillä myös vanhemmat ovat usein motivoituneempia muutokseen, kun kyseessä on heidän lapsensa hyvinvointi. Ymmärtäväinen sekä avoin ilmapiiri on tärkeää tällaisissa tilanteissa. Muutokset tapahtuvat usein hitaasti. (Tuomasjukka, Kyllönen, Ketola, Lagström & Aromaa 2010; Arffman ym. 2010, 11–12.)

Ravitsemusohjaukseen on kiinnitetty viime vuosina paljon huomiota ja Suomen neuvoloille onkin luotu työvälineeksi Neuvokas perhe – ohjelma. Tämä on perhekeskeinen liikunta- ja ravitsemusohjauksen malli, jonka on luonut Suomen Sydänliitto. Neuvokas perhe -ohjelma pohjautuu sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön suosituksiin ja sen tarkoituksena on antaa tukea terveydenhoitajille ohjaustyöhön, erityisesti liikunta- ja ravitsemusasioista puhuttaessa. (Tuomasjukka ym. 2010.)

Neuvolatyössä yhtenä haasteena saattaa olla monikulttuuristen perheiden tavat ja uskomukset ruokailuihin liittyen. Eri uskontoihin saattaa liittyä monenlaisia ruokarajoituksia ja tottumuksia. Suomalaisten ravitsemussuosituksen ymmärtäminen sekä käyttöön ottaminen saattaa olla haastavaa maahanmuuttajille. Tätä varten on erityisen hyödyllistä käyttää ohjauksen tukena erilaisia kuvia malliruuista. (Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2016.)

5.2 Leikki-ikäisen lapsen ruokailu

Leikki-ikäisen lapsen hyvä ja ravitseva ruokavalio koostuu samoista elementeistä kuin aikuisenkin. Se on monipuolista ja säännöllistä, rasvat ovat pehmeitä sekä ruoka on vähäsuolaista. Niin lapsille kuin aikuisillekin suositellaan syömistä 3–4 tunnin välein, jolloin nälkä ei pääse kasvamaan liian suureksi. Säännöllinen ateriarytmi helpottaa pitämään ateriat sopivan kokoisina ja monipuolisina. (Leikki-ikäisen lapsen ruokatottumukset ja ruokailutavat n.d.; Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2016.)

Lapsen säännöllisellä ateriarytmillä pidetään verensokeri tasaisena ja nälän tunne poissa pidempään. Välipalojen tulisi olla ravitsevia, kuten esimerkiksi hedelmiä tai leipää. Leikki-ikäiselle on tärkeää, että hänen annetaan syödä itse ja siihen kannustetaan. Ruokailutilanteiden tulisi olla kiireettömiä ja turvallisia. (Leikki-ikäisen lapsen ruokatottumukset ja ruokailutavat n.d.; Fogelhom ym. 2014.)

Leikki-ikäisen olisi hyvä syödä yhteensä viisi kasvis-, hedelmä- tai marjaannosta päivässä. Annokseksi lasketaan esimerkiksi pieni tomaatti, porkkana tai puolikas hedelmä. Hedelmät ja marjat ovatkin erityisen tärkeitä niiden sisältämän ravintokuidun ja C-vitamiinin vuoksi. Suositusten mukaan leikki-ikäiselle riittää näkyvää rasvaa 20–30 g päivässä. Ruoanlaittorasvaksi sopii parhaiten öljy ja leivän päälle kasviöljypohjainen levite. (Elintavat ja ravitsemus 2014.)

Lapsen mieltymys erilaisiin ruokiin syntyy jo varhaisessa iässä. Ihmisellä on geneettinen taipumus mieltyä makeaan ruokaan ja suolaiseen ruokaan mieliteko kehittyä myös melko nopeasti. Vanhempien haasteena onkin opettaa lapsi taistelemaan näitä biologista mieltymyksiään vastaan. Alle kouluikäisten lasten energian ja tyydyttyneiden rasvojen saanti on vähentynyt viime vuosien aikana. Sokerin saanti on kuitenkin yhä suurta, sillä esimerkiksi erilaiset mehut, jogurtit sekä maitojälkiruuat sisältävät runsaasti sokeria. (Elintavat ja ravitsemus 2014; Tuomasjukka ym. 2010.)

Etenkin leikki-ikäisen lapsen ruokavalio saattaa vaihdella, eikä lapselle maistu kaikki tarjottava ruoka. Yksittäinen ateria voi kuitenkin olla hyvin pelkistetty ja niukka, ilman että se on lapsen terveydelle haitallista. Esimerkiksi lounaan jäädessä niukaksi voi lapselle tarjota tuhtiakin välipalaa pitäen sen samalla kuitenkin ravitsevana ja terveellisenä. Tärkeää on jättää runsaasti sokeria sisältävät mehut ja muut herkut pois välipaloista. Monipuolisuutta toteutetaan eri ruokien päivittäisessä sekä viikoittaisessa vaihtelussa. (Leikki-ikäisen lapsen ruokatottumukset ja ruokailutavat n.d.)

Leikki-ikäisen lapsen ravinto on samanlaista kuin muullakin perheellä. Ruokatottumusten perusta muokataan jo lapsuudessa, joten vanhempien on tärkeää huolehtia, että lapselle tarjotaan uutta ruokaa niin sanottuna tutustumisruokana. Tämä tarkoittaa, että lapsi maistaa uutta ruokaa pieninä annoksina useita kertoja viikossa. Kestää noin kymmenen maistamiskertaa, ennen kuin lapsi tottuu ruokaan. Lapsen tulee antaa tutustua ruokaan rauhassa, mutta syömistä saattaa edesauttaa, jos muut perheenjäsenet syövät samaa ruokaa. (Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2016.)

Neofobia eli varautuneisuutta uusia ruokia kohtaan esiintyy usein varsinkin 2–3-vuotiailla lapsilla. Lapset ovat usein kokeilunhaluisia, mutta uusien ruokien maistaminen voi olla silti haasteellista. Lapselle saattaa tulla myös ruoka-aversio joltain ruokaa kohtaan. Tämä tarkoittaa, että ruoka-aineelle on aiheutunut vastenmielisyyttä, joka saattaa johtua epämiellyttävästä kokemuksesta, jonka hän yhdistää ruokaan. Vanhempien onkin tärkeää kannustaa ja kehua lasta ruuan maistamisesta. (Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsiperheille 2016; Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurtila, Peltola & Talvia 2014.)

5.3 Ruokailutilanteet lapsen kehitystason mukaan

Lapset ovat kaikki luonteeltaan erilaisia ja kehittyvät eri aikoihin. Osalla ruokailu saattaa sujua ongelmitta ja hän syö hienosti itse, kun taas toinen ei malta millään rauhoittua ruokailun ajaksi. Tämän vuoksi on tärkeää, että ruokailutilanne rauhoitetaan eikä ruokapöytään tuoda leluja tai muitakaan ärsykeitä. Lapsen huutaessa tai kiukutellessa on harmin aihe hyvä selvittää ruokailun ulkopuolella. Näin on mahdollista jättää ruokailutilanteesta rauhallinen kuva lapselle. Ruokailutilanteesta voi tehdä lapselle mukavan sallimalla tämän syödä itse sekä antamalla hänen osallistua ruuan valmistukseen; lapsi voi esimerkiksi kattaa pöytää, auttaa ruoan valmistuksessa tai purkaa ostoskassia. (Leikki-ikäisen lapsen ruokatottumukset ja ruokailutavat n.d.)

Kolmevuotias pyrkii syömään yhä siistimmin. Kun lusikan ja haarukan käyttö on tuttua, voi lapsen kanssa ryhtyä harjoittelemaan myös veitsen käyttöä. Tämän ikäinen lapsi harjoittelee jo ruokien pilkkomista sekä leivän voitelemista. Annoskoon hahmottamista on hyvä harjoitella ja lapsi voikin itse koittaa ottaa oman ruokansa lautaselle. Tässä iässä lapsi kykenee jo paremmin istumaan paikoillaan koko aterian ajan ja muistaa ajoittain kiittää noustessaan ruokapöydästä. (Leikki-ikäisen lapsen ruokatottumukset ja ruokailutavat n.d.)

Viisivuotias harjoittelee jo syömistä haarukan ja veitsen avulla ja on valmis ottamaan itse lautaselleen ruokaa. Tässäkin iässä lapsi opettelee leivän voitelua sekä perunan kuorimista. Omatoimisuuteen on tärkeää kannustaa etenkin tässä iässä, sillä lapsi lähestyy kouluikää, jolloin on selviydyttävä itse ruokailutilanteista koulussa. Tämän ikäisenä lapsi myös tuntee hyviä käytöstapoja sekä ruokailusääntöjä ja pyrkii niitä pääsääntöisesti noudattamaan. (Leikki-ikäisen lapsen ruokatottumukset ja ruokailutavat n.d.)

6 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN LIIKKUMINEN

Lasten ylipaino on suuri ongelma ja se on lisääntynyt ympäri maailmaa, myös Suomessa. Suomalaisista leikki-ikäisistä lapsista 5–10 % ja kouluikäisistä lapsista 10–20 % onkin ylipainoisia. On todettu, että lapsuusiässä aloitetulla liikkumisella on positiivisia vaikutuksia painonhallintaan aina aikuisikään asti. Mitä nuorempi lapsi on kyseessä, sitä suurempi on huoltajan vastuu lapsen riittävästä liikkumisesta huolehtimisessa. (Lapsen ylipainon ehkäisy n.d.; UKK-instituutti 2014; Tammelin, Iljukov & Parkkari 2015, 131:1707–1712.)

Tässä luvussa tarkastellaan leikki-ikäisen lapsen liikkumista sekä liikkumisen merkitystä lapsen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Liikkumisen yhteydessä esitellään erilaisia lapselle mielekkäitä liikuntamuotoja sekä tarkastellaan perheen yhteisen liikkumisen ja harrastamisen merkitystä niin lapsen kuin koko perheenkin hyvinvoinnin kannalta. Luvussa käsitellään myös lapsen ylipainon ennaltaehkäisyä sekä ylipainon ennaltaehkäisyyn merkitystä lapsen terveydelle. Samalla tarkastellaan myös ylipainosta aiheutuvia terveydellisiä haittoja.

6.1 Liikunnan merkitys lapsen hyvinvoinnille

Liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen painonhallinnassa. Tämän lisäksi liikunnan vähäisyys on riski kasvuikäisen lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. Lapsilla liikunnan lisäämisessä tärkeää on löytää ratkaisuja lapsen istumisen vähentämiseksi, esimerkiksi ruutu-aikaa eli television katsomista ja tietokoneella tai kännykällä olemista vähentämällä. Yhtenä riskitekijänä lapsen liikkumattomuudelle on myös lapsen kuljettaminen autolla erilaisiin harrastuksiin pyöräilyn tai kävelyn sijaan. (Lapsen ylipainon ehkäisy n.d.; Tammelin ym. 2015, 131:1707–1712; Lasten ja nuorten lihavuus 2015.)

Liikunnan avulla pystytään lisäämään niin kehon kuin mielenkin hyvinvointia. Jo lapsuusiässä liikunta vaikuttaa terveyteen monella tavalla. Se muun muassa kehittää tuki- ja liikuntaelimestöä, edesauttaa painonhallintaa sekä opettaa vuorovaikutustaitoja ja reilun pelin henkeä. Lapsena muodostetut myönteiset mielikuvat liikunnasta vaikuttavat aina aikuisuuteen saakka. Perheen yhdessä harrastaminen on hauskaa ja se luo pohjaa liikkuvaiselle elämäntavalle. Yhteiset metsäretket, pyörämatkat, kävelylenkit sekä uimareissut luovat positiivisia muistoja lapselle, eivätkä ne tunnu urheilusuoritukselta. Jokapäiväisestä arkiliikunnasta menevät myös esimerkiksi erilaiset ulkoleikit ja -pelit. Erilaisissa joukkuepeleissä lapsi oppii samalla yhteisten sääntöjen noudattamista. (Lapsen ylipainon ehkäisy n.d.; Tammelin ym. 2015, 131:1707–1712; UKK-instituutti 2014.)

Kaikki lapset liikkuvat eri tavoin. Toiset ovat temperamentiltaan rauhallisempia kuin toiset, mikä osaltaan vaikuttaa lapsen liikkumiseen. Lapsen liikkuminen tapahtuu usein leikin lomassa, tärkeää onkin leikki-ikäisten kanssa muistaa, ettei liikunnan tarvitse olla suunniteltua tai tavoitteellista. Osa lapsista on arempia liikkumaan kuin toiset, joten vanhemmilta tuleva rohkaisu on tärkeässä roolissa. Lasta tulee tukea ja kehua tämän taitojen karttuessa ja lapsen harjoittellessa uusia asioita. (Neuvokas perhe n.d.)

Perheen olisi hyvä liikkua myös yhdessä, jolloin lapselle luodaan turvallinen ympäristö. Perheen yhteisellä liikkumisella voidaan parantaa myös samalla perheen keskeistä vuorovaikutusta. Perheen läsnä ollessa lapsi saattaa kokeilla rohkeammin erilaisia liikuntatapoja. On kuitenkin vältettävä painostusta uusien asioiden kokeilemiseen. Aikuisten tulee huolehtia, että lapsella on monipuolisia virikkeitä ja mahdollisuuksia liikkua riittävästi. Aikuisen tehtävänä on kuitenkin myös huolehtia riittävästä rajoista leikkien ja liikkumisen suhteen. (Neuvokas perhe n.d.; UKK-instituutti 2014.)

Suosittelun mukaista liikunnan määrää noudattaa vain alle puolet kasvuikäisistä lapsista. Noin joka viidennes lapsista liikkuu erittäin vähän. Alle kouluikäisen lapsen tavoitteena olisi liikkua päivittäin vähintään kaksi tuntia. Puolet tästä ajasta tulisi olla reipasta liikkumista, mikä tarkoittaa sitä, että lapsen tulisi hengästyä ja poskien tulla punaisiksi. Tarkkoja liikuntasuosituksia ei leikki-ikäisille lapsille kuitenkaan ole. Lapsi liikkuu useimmiten liikunnan ilosta. Alle kouluikäisen lapsen liikkumisesta tulisi huolehtia koko kehon ja eri aistien käytöstä sekä erilaisissa ympäristöissä liikkumisesta kaikkina vuodenaikoina. Tärkeää on, että liikkuminen on lapselle mielekästä ja tämän omia taitoja kehittävää. Lapselle tulisi tulla onnistumisen tunteita liikkumisesta. (Tammelin ym. 2015, 131:1707–1712; Neuvokas perhe n.d.)

Lapsen liikuntataidot, liikkuvuus sekä liikehallinta muodostuvat ja kehittyvät ensimmäisten kymmenen vuoden aikana. Jotta elimistö kasvaisi ja kehittyisi, tarvitsee se liikuntaa. On siis erityisen tärkeää, että leikki-ikäinen lapsi liikkuu monipuolisesti. Kasvuikäisellä lapsella voidaan myös ehkäistä erilaisia terveyshaittoja liikunnan avulla. Myös luuston kehittymisen kannalta riittävä liikkuminen on merkityksellistä. Lapsen ei kuitenkaan tule liikkueessaan pohtia liikunnan terveydellisiä merkityksiä, vaan liikunnan tulee tuottaa iloa lapselle. (UKK-instituutti 2014; Tammelin ym. 2015, 131:1707–1712.)

6.2 Lapsen ylipainon ennaltaehkäisy

Ylipainon ennaltaehkäisy muodostuu pääasiassa lapsen hyvinvoinnista huolehtimisesta. Lapsen ollessa ylipainoinen kasvuiässä, riittää usein painonnousun pysäyttäminen, sillä pituuskasvu hoitaa ajallaan laihtumisen. Lapsen painoa ei siis pyritä alentamaan, vaan vakiinnuttamaan samalle tasolle. Paras ikä puuttua lapsen ylipainoon onkin tämän vuoksi 6–12-vuoden ikä, sillä tällöin lapsen pituuskasvu on runsasta. Myöhemminkin ylipainoon on puututtava, mutta tulokset eivät tuolloin ole yhtä hyviä. Tavoitteena kuitenkin on, että koko perhe voi syödä yhdessä samaa täysipainoista ruokaa. Lapsilla ei siis käytetä dieettejä, vaan heille tarjotaan normaalia ruokaa, joka sisältää mahdollisesti hieman vähemmän kaloreita. Tärkeää on, että vanhemmat päättävät mitä aterioilla syödään. (Lapsen ylipainon ehkäisy n.d.; Lasten ja nuorten lihavuus 2015.)

Leikki-ikäisen lapsen painonhallinnassa tulee muistaa päivän rytmittäminen. Tämä tarkoittaa säännöllisiä ruokailuaikoja ja monipuolista ravintoa.

Aterioita tulee olla päivän aikana viisi, joita ovat aamiainen, lounas, välipala, päivällinen sekä iltapala. Säännöllisillä aterioilla luodaan rytmiä päivään sekä estetään ylimääräinen napostelu. Tarjottavien ruokien laatuun on syytä kiinnittää huomiota. Erityisesti ylimääräistä rasvan, sokerin ja suolan käyttöä tulee välttää. (Lapsen ylipainon ehkäisy n.d.)

Lapsen ruuan määrään tulee kiinnittää huomiota. Pääsääntönä on, että vanhemmat päättävät mitä syödään ja lapsi päättää, paljonko hän ruokaa syö. Ruokaa ei tule tuputtaa, mutta lasta on muistutettava, että seuraavaksi ruokaa on tarjolla vasta seuraavalla aterialla. Ylimääräisiä välipaloja tulee siis välttää, sillä napostelu altistaa lihomiselle sekä aiheuttaa hampaiden reikiintymistä. Jatkuva syöminen hankaloittaa myös nälän ja kylläisyyden tunteiden tunnistamista. Jo lapsuudessa on tärkeää oppia, ettei palkinto hyvästä käyttäytymisestä tai murheen kohtaamisesta ole herkuttelu. Lapsen on hyvä oppia, että on muitakin tapoja palkita tai lohduttaa, kuten esimerkiksi retkeily, elokuvaan meneminen, keskustelu asiasta, kylpeminen, asiasta kirjoittaminen tai huumori. (Lapsen ylipainon ehkäisy n.d.)

6.3 Ylipainosta aiheutuvia terveydellisiä haittoja

Painonhallinnalla on positiivisia vaikutuksia lapsen terveyteen, sillä myös lapsilla on samoja lihavuuden aiheuttamia aineenvaihdunnan häiriöitä kuin aikuisillakin. Esimerkiksi huomattavasti ylipainoisilla lapsilla todetaan sokeriaineenvaihdunnan häiriöitä, joillain jopa 2 tyypin diabetesta ennen aikuisikää. Myös lapsilla todetaan verenpaineen nousua sekä korkeita veren rasva-arvoja. Ylipainoisella lapsella on suurempi riski sairastua myös sydän- ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. (Lasten ja nuorten lihavuus 2015; Lapsen ylipainon ehkäisy n.d.)

Sepelvaltimotaudin prosessi on havaittavissa jo lapsuudessa. Esimerkiksi lapsuusiässä todetut korkeat LDL-kolesterolipitoisuudet, kohonnut verenpaine, ylipaino sekä tupakointi ovat riskitekijöitä aikuisiän valtimomuutoksiin. Myös passiivinen tupakointi vaikuttaa negatiivisesti lapsen terveyteen. Suomessa lapsuudessa alkaneen ylipainoisuuden pysyvyys on suuri riskitekijä aikuisiän valtimosairauksiin. (Juonala, Viikari, Simell, Niinikoski & Raitakari 2012.)

Juonalan ym (2012) tekstin mukaan i3C-tutkimuksessa eli International Childhood Cardiovascular Cohort -tutkimuksessa todettiin lihavista lapsista olleen 82 % lihavia myös aikuisena, ylipainoisista lapsista 65 % ylipainoisia aikuisena sekä normaalipainoisista lapsista lihavia aikuisia 15 %. Suomalainen Sepelvaltimotaudin riskitekijöiden interventio-projekti lapsilla -tutkimus eli STRIP-tutkimus on ensimmäinen tutkimus maailmassa, joka on osoittanut toistetun, iänmukaisesti suunnitellun dieetti- ja elämäntapanevonnan positiivisesti vaikuttavan seerumin lipidiarvoihin. Edellä mainittu neuvonta vaikuttaa hyödyllisesti myös muihin valtimotautien riskitekijöihin heti varhaislapsuudesta lähtien. Neuvonnalla ei ole todettu olevan haittavaikutuksia lapsen kasvuun tai neurologiseen kehitykseen. Valtimotautien ehkäisy olisi tutkimusten mukaan tehokkainta, kun se aloitettaisiin jo lapsen varhaisen kehityksen vaiheessa. Ehkäisytyö olisikin hyvä aloittaa jo lapsen ollessa neuvolan asiakkaana.

Mitä ylipainoisempi lapsi on, sitä suurempi todennäköisyys hänellä siis on olla ylipainoinen myös aikuisiällä. Ylipaino aiheuttaa lapselle myös kömpelyyttä ja heikentää fyysistä kuntoa, mikä rajoittaa leikkimistä sekä urheiluun osallistumista. Myös riski jäädä ilman ystäviä sekä joutua kiusaamisen kohteeksi kasvaa. (Lapsen ylipainon ehkäisy n.d.; Lasten ja nuorten lihavuus 2015.)

7 UNI

Ihminen tarvitsee unta ylläpitääkseen havaintokykyään sekä päivittäistä viireystilaansa. Riittävä ja laadukas uni edistää myös oppimista, tarkkaavaisuutta sekä parantaa muistia ja vastustuskykyä. Nukkuessa aivojen energiarastot täyttyvät sekä päivällä omaksutut tiedot ja taidot tallentuvat pitkäkestoiseen muistiin. Samalla alitajunta käsittelee päivän aikana esiin tulleita tunteita. (Unen merkitys n.d.; Uni ja lepo n.d.)

Tämä luku käsittelee lapsen unta. Luvussa tarkastellaan lapselle riittävän unen määrää ja sen vaikutusta lapsen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Keskeisiä asioita tässä luvussa ovat arjen rutiinit ja niiden merkitys lapsen arjessa. Luvussa tarkastellaan myös hieman yleisimpiä lapsen unta häiritseviä tekijöitä.

7.1 Leikki-ikäisen lapsen unentarve

Leikki-ikäisen lapsen unentarve on yötä kohden noin 11–13 tuntia. Unentarve on kuitenkin jokaisella lapsella yksilöllistä ja riittävästä yöunesta kertoo parhaiten lapsen vireystaso aamuisin. Unentarpeen yksilöllisyyden myötä myös lasten päiväunien pois jääminen on yksilöllistä. (Jalanko 2015; Leikki-ikäisen lapsen uni n.d.)

Päiväunen tarve vähenee lapsen kasvaessa. Keskimäärin kolmevuotias tarvitsee päivällä unta noin tunnin, nelivuotias pärjää usein jo ilman päiväunia. Useimmiten päiväunet jäävät pois viimeistään lapsen lähestyessä kuutta ikävuotta ja esikoulun aloittamista. Monet lapset tarvitsevat kuitenkin esikouluikässäkkin edelleen leikkien välillä lepoa. (Leikki-ikäisen lapsen uni n.d.; Jalanko 2015.)

Lapsen fyysisen ja psyykkisen kehityksen perustana toimii riittävä uni ja lepo. Säännöllisellä arjella ja terveellisillä elämäntavoilla kyetään useimmiten turvaamaan lapselle hyvä uni. Myös lapsen aivot tarvitsevat unta kehityäkseen. Tämän lisäksi lapsi tarvitsee unta kasvaakseen, oppiakseen, muistaakseen oppimansa asiat sekä tunne-elämän kehittymiseen. Riittävä määrä unta edesauttaa siis lapsen tervettä kasvua sekä kehitystä. Unen aikana lapsi käsittelee päivän aikana tapahtuneita asioita sekä mahdollisia omia pelkojaan. Hyvä uni vaikuttaa positiivisesti myös lapsen keskittymiskykyyn, mielialaan sekä itsetuntoon. (Kuurlunti 2009; Leikki-ikäisen lapsen uni n.d.)

Iltatoimet ovat lapselle tärkeitä. Niiden avulla rauhoitetaan iltaa vasten ja valmistaudutaan nukkumaan menoon. Iltarutiinit tuovat lapselle säännöllisyyttä ja näin ollen myös turvallisuutta. Leikki-ikäisten lasten arjen tulisikin koostua rutiineista ja päivässä tulisi olla säännöllisesti ja riittävästi leikkimistä, ruokailuja, ulkoilua sekä unta. (Kuurlunti 2009; Leikki-ikäisen lapsen uni n.d.)

7.2 Leikki-ikäisen lapsen unta häiritseviä tekijöitä

Riittävä unen määrä on välttämätöntä lapsen normaalin kehityksen kannalta. Unen määrän väheneminen tai sen laadun selkeä heikentyminen saattaa häiritä lapsen hyvinvointia myös päiväaikaan. Pienellä lapsella liian vähäinen uni näyttäytyy usein rauhattomuutena, kun taas vanhemmalla lapsella univaje ilmenee vaikeuksina keskittymisessä sekä sosiaalisessa kanssakäymisessä. Esimerkiksi viisi vuotias lapsi on usein päivän aktiviteettien jälkeen hyvin väsynyt. Nukkumaan menemisessä saattaa kuitenkin ilmetä vaikeuksia, sillä lapsi ymmärtää, että vaikka hän joutuu menemään nukkumaan, jäävät vanhemmat tai isommat sisarukset vielä valvomaan. Vanhempien tehtävänä on näissä tilanteissa huolehtia, että iltarutiinit sujuvat sovittulla tavalla ja lapsi saa riittävästi unta. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2015; Brafman 2010, 67–68.)

Leikki-ikäisillä lapsilla univaikeudet esiintyvät useimmiten nukahtamisvaikeuksina. Myös painajaiset ovat melko yleisiä erityisesti kolme- ja neljävuotiailla lapsilla. Joillain lapsilla uni saattaa häiriytyä vuoteenkastelun, kasvukipujen tai mahdollisten suurten elämänmuutosten vuoksi. Esimerkiksi päiväkodin aloittaminen tai uuden sisaruksen syntyminen saattaa vaikuttaa leikki-ikäisen lapsen uneen. Ruutuajan rajoittaminen on tärkeää erityisesti unen laadun kannalta. Tietokoneen tai television katselu ennen nukkumaan menoa saattaa valvottaa lasta illalla. (Leikki-ikäisen lapsen uni n.d.; Unen merkitys n.d.)

8 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa Hämeenlinnan neuvolaterveydenhoitajille kuvallista materiaalia, jonka avulla he kykenisivät ohjeistamaan asiakkaita näiden kansallisuudesta ja kielestä riippumatta. Kuvallisen oppaan (Liite 1) tavoitteena oli tuoda esiin suomalaisten ravitsemussuositusten pääpiirteitä sekä leikki-ikäiselle lapselle sopivaa päivärhythmiä. Opinnäytetyössä huomioitiin muun muassa uusia vuonna 2016 julkaistuja ravitsemussuosituksia sekä tuotiin esiin THL:n julkaiseman materiaalin, Syödään yhdessä – ruokasuosituksia lapsiperheille, sisältöä. Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena tuotetun oppaan tavoitteena oli helpottaa terveydenhoitajien työtä heidän kohdatessaan monikulttuurisia perheitä. Oppaan oli tarkoitus myös toimia terveydenhoitajien apuvälineenä heidän antaessaan asiakkailleen ravitsemuksellista ja päivärhythmiin liittyvää ohjeistusta.

Tarkoituksena oli luoda toimiva, selkeä ja käytännön läheinen opas apuvälineeksi terveydenhoitajien työhön. Opas oli tarkoitettu pääasiassa neuvolaan terveydenhoitajien apuvälineeksi ja se oli osoitettu erityisesti monikulttuurisia perheitä kohtaaville terveysalan ammattilaisille. Opasta olisi kuitenkin mahdollista hyödyntää suomalaistenkin perheiden ravitsemusneuvonnassa. Tavoitteena oli luoda tiivis opas, jossa on käytetty opinnäytetyön tekijän itse ottamia valokuvia sekä piirtämiä kuvia.

9 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Tässä luvussa avasin muun muassa opinnäytetyöni aiheen valintaa sekä opinnäytetyön eri vaiheita. Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisena opinnäytetyönä ja tähän toiminnalliseen osioon sisältyi ravitsemukseen ja päivärutiiniin liittyvä opas. Käsittelin tässä luvussa myös yleisesti toiminnallisen opinnäytetyön pääperiaatteita.

9.1 Hämeenlinnan kaupunki yhteistyökumppanina

Tein opinnäytetyöni yhteistyössä Hämeenlinnan lasten ja nuorten palvelujen kanssa. Aiheeni oli kaupungin toivoma ja olimme yhdessä kaupungin edustajan kanssa keskustelleet opinnäytetyöni sisällöstä. Sain myös Hämeenlinnan neuvoterveydenhoitajilta ideoita opinnäytetyöni sisältöön. Opinnäytetyöprosessin pohjalta Hämeenlinnan neuvolat saivat käyttöönsä opinnäytetyöhöni sisältyvän kuvallisen oppaan.

Oppaan valmistuttua pyysin niiltä neuvolaterveydenhoitajilta, joilta olin kysellyt myös ehdotuksia opinnäytetyöni sisältöön, palautetta tekemästani oppaasta ja sen sisällöstä. Vastanneiden terveydenhoitajien palaute oli positiivista, heistä aihe oli ajankohtainen ja opas käyttökelpoinen. Palautteissa korostettiin oppaan käyttömahdollisuutta monikulttuuristen perheiden ohella myös suomalaisten perheiden parissa.

9.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan työelämään liittyvää kehittämistyötä. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on usein toimeksiantaja, joka tilaa työn. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on luoda toiminnallinen tuotos. Tuotokseen liittyy usein ongelman ratkaisu tai jonkin alan käytännön kehittäminen. Tehtyä tuotosta rakennetaan, kokeillaan sekä kehitetään erityisesti käytännön toiminnan kautta. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla esimerkiksi palvelu, kuten näyttely tai koulutuspaketti, julkiste, opas tai oppimateriaali. (Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä 2012; Virtuaali ammattikorkeakoulu n.d.)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön sisältyy kaksi kokonaisuutta, toiminnallinen osuus sekä teoreettinen raportti. Toiminnallisen opinnäytetyön teoreettisessa osiossa esitellään työn teoreettinen viitekehys. Tämä teoreettinen osuus tulee rajata hyvin. Aihetta rajattaessa on tärkeää pohtia, miten aihetta käsitellään opinnäytetyössä. (Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä 2012; Virtuaali ammattikorkeakoulu n.d.)

Opinnäytetyön toteuttaminen toiminnallisena opinnäytetyönä perustui neuvolaterveydenhoitajien esittämään tarpeeseen kuvallisesta oppaasta monikulttuurisia asiakkaita kohdattaessa. Tältä pohjalta lähdettiin työstämään opinnäytetyötä. Ensimmäinen tehtävä oli rajata aihe. Kun aihe oli rajattu leikki-ikäiseen lapseen liittyväksi, tuli pohtia mitä terveyteen liittyviä asioita oppaaseen sisällytetään. Aihe oli pidettävä tiiviinä, jotta opas pysyisi riittävän selkeänä. Aiheeksi valikoitui ravitsemus ja päivärytmi, sillä ravitsemukseen liittyvää ohjausta annetaan kaiken ikäisille asiakkaille ja ravitsemusohjauksessa käsitellyt asiat soveltuvat asiakkaalle tämän kulttuurista riippumatta. Ateriat rytmittävät vahvasti päivää, joten päivärytmi tuntui luonnolliselta valinnalta osaksi opinnäytetyötä. Haastavaa opinnäytetyön sisällön suunnittelussa olikin pitää sisältö riittävän tiiviinä.

9.3 Opinnäytetyön suunnittelu

Lähtökohtana opinnäytetyöni aiheen valinnassa oli, että halusin tehdä sen ajankohtaisesta ja minua erityisesti kiinnostavasta aiheesta. Suoritin opin-tojeni aikana monikulttuurisuuteen liittyvän ylimääräisen kurssin, minkä jälkeen ajatus tehdä opinnäytetyöni monikulttuurisuuteen liittyvästä aiheesta vahvistui. Monikulttuurisuus oli mielestäni kiinnostava aihe ja se on ollut viime vuosien aikana paljon pinnalla myös sosiaalisessa mediassa.

Valitsin kohderyhmäksi leikki-ikäiset lapset, sillä samantyyulisestä aiheesta on tehty jo opinnäytetyö vastasyntyneisiin liittyen. Lukuun ottamatta annoskokoa, vastaa leikki-ikäisen lapsen ateriarytmi ja ravinnon sisältö lähes täysin aikuiselle sopivaa ravintoa. Tekemääni opasta olisi siis mahdollista käyttää koko perheen ruokarytmin ja ravitsemuksen sisällön ohjaamiseen. Opasta suunnitellessani ja tehdessäni kiinnitin erityisesti huomiota sen käytännölläheisyyteen ja monipuolisuuteen. Oppaan tuli olla selkeä ja kuvia tuli olla riittävästi, jotta asiakkaille välittyisi esimerkiksi lautasmallin idea ja ajatus terveellisen ruokavalion sisällöstä.

9.4 Toteutus ja tuottaminen

Ryhdyin työstämään opinnäytetyötä keväällä 2015. Aloitin opinnäytetyöprosessin pohtimalla erilaisia vaihtoehtoja opinnäytetyön aiheeksi. Lopulta päädyin Hämeenlinnan kaupungin toivomaan aiheeseen. Sisältö muodostui tarkemmin, kun pyysin ehdotuksia ja ideoita opinnäytetyön sisältöön liittyen Hämeenlinnan neuvolaterveydenhoitajilta. Heidän toiveenaan oli erityisesti monikulttuuristen asiakkaiden kohtaamisessa käytettävän ohjausmateriaalin luominen. Valitsin erilaisista ehdotuksista aiheeksi leikki-ikäisen lapsen hyvän ravitsemuksen ja päivärytmin. Koska leikki-ikäiselle lapselle ohjattava ravitsemus ja päivärytmi sopivat myös aikuiselle, on opasta mahdollista hyödyntää laajemmin myös vanhempien lasten ja aikuisten ravitsemuksen ohjauksessa.

Aiheen selkeydyttyä aloitin opinnäytetyön tekemisen ryhtymällä keräämään aineistoa aiheeseen liittyen. Teoreettisen osuuden sisältöä ohjasi siis alusta asti oppaan sisältö. Keräsin opinnäytetyöhön aineistoa myös moni-

kulttuurisuudesta sekä sen näkyvyydestä yleisesti Suomessa ja terveydenhoitajan työtehtävissä, kuten neuvolatyössä. Kokosin teoriaosuuteen tietoa Suomeen viime vuosien aikana tulleiden turvapaikanhakijoiden määristä. Näiden tietojen pohjalta tein taulukon, jossa korostui vuonna 2015 Suomeen tulleiden turvapaikanhakijoiden määrän valtava kasvu edellisiin vuosiin verrattuna.

Päivärytmiä tarkastelin korostaen erityisesti ruokailujen monipuolisuutta ja ateriarytmin säännöllisyyttä. Tarkastelin leikki-ikäisen lapsen liikkumista ja sen merkitystä lapsen hyvinvoinnille. Avasin myös leikki-ikäisen lapsen riittävää unta ja sen vaikutusta lapsen kehitykselle ja kasvulle.

Kun teoreettinen osuus oli valmis, ryhdyin tekemään opasta. Kokosin oppaaseen kuvia erilaisista ruokavaihtoehdoista jokaiselle päivän aterialle. Liitin oppaaseen kuvia erilaisista aamupala-, iltapala- ja välipalavaihtoehdoista sekä lounas- ja päivällisvaihtoehdoista. Kuvasin oppaaseen ruoka-aineita jokaisesta ruoka-aineryhmästä. Liitin oppaaseen myös kuvan, johon olin koonnut ruoka-aineista ruokakolmion. Ruokakolmion tarkoituksena oli selkeyttää ja kiteyttää ajatusta eri ruoka-aineiden määristä päivittäisessä käytössä. Ruokakolmion lisäksi liitin oppaaseen ateriakuvan, jossa korostin lautasmallia jakamalla proteiinit, hiilihydraatit ja kasvikset omiin loke-roihiinsa.

Avasin lautasmallin ideaa kuvan alle lyhyesti niin suomeksi kuin englanniksikin, jotta kuva olisi helpommin ymmärrettävissä. Ruokakolmiota ja lautasmallia avasin tarkemmin opinnäytetyöni teoreettisessa osiossa. Liitin opinnäytetyöni teoreettiseen osioon myös oma tekemäni kuvan ruokakolmiosta, johon selvitin ruoka-aineiden suhteellista määrää toisiinsa verrattuna.

Yritin oppaassa kuvata ja tuoda esiin monia erilaisia ruokavaihtoehtoja, huomioiden muun muassa sen, etteivät kaikki syö esimerkiksi punaista lihaa. Halusin kuvata useita erilaisia ruoka-aineita myös sen vuoksi, että monikulttuuristen asiakkaiden olisi mahdollista poimia oppaasta heille tuttuja ja sopivia vaihtoehtoja. Täysin kasvispainotteista ateriakuvaa en oppaaseen tehnyt, mutta teoriaosuudessa tarkastelin sitäkin.

Ravitsemukseen liittyvän osion lisäksi tein oppaaseen myös kuvion, jossa esittelin sopivaa päivärytmiä leikki-ikäiselle lapselle. Tähän osioon kokosin aikajärjestykseen janalle leikki-ikäiselle lapselle sopivaa päivärytmiä. Kuvio alkoi auringon noususta, joka kuvasti aamua ja lapsen heräämistä ja jatkui aina tähtiin ja kuuhun asti, mikä kuvasti iltaa ja lapsen nukkumaan menoa. Toin kuviossa esiin myös riittävää liikkumista ja leikkimistä niin ulkona kuin sisälläkin sekä sopivaa ateriarytmiä.

10 POHDINTA

Tässä luvussa pohdin opinnäytetyöprosessiani ja siinä esiin tulleita haasteita. Avaan yleisesti opinnäytetöiden eettisyyttä, eettisyyden merkitystä opinnäytetyöprosesseissa sekä oman työni eettisyyttä ja luotettavuutta sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Pohdin myös omaa ammatillista kasvuani opinnäytetyöprosessini aikana.

10.1 Opinnäytetyöprosessi ja oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöhön liittyvän oppaan tekeminen oli opinnäytetyön haastavin osuus. Oppaassa kuvat toimivat suurimmassa ja tärkeimmässä roolissa, tekstiä oppaassa oli vain vähän. Oppaan sisältämien kuvien oli oltava mahdollisimman selkeitä ja eri kulttuureista tuleville asiakkaille ymmärrettävissä olevia. Kuvien avulla oli tarkoitus esitellä ja avata ruokakolmiota, lautasmallia sekä aterioiden sisällön monipuolisuutta. Oppaassa olevan tekstin avulla korostin lähinnä aterioiden sisältöä sekä lautasmallin ideaa. Teoriaosuuden kokosin ateriakuvien sisällön pohjalta. Aiheen rajaaminen oli melko haastavaa. Säännöllisen ateriarhythmin ja terveellisen ruokavalion tarkastelun rinnalla oli kuitenkin mielestäni luontevaa tarkastella myös päivärytmiä.

Terveellistä ruokavaliota kuvastavasta oppaan osuudesta tuli selkeä ja siinä oli esitelty suomalaisia ravitsemussuosituksia monipuolisesti ja ajankohtaisesti. Tavoitteenani oli kerätä oppaaseen kuvia ruuista, jotka voisivat olla tuttuja myös eri kulttuureista tuleville. Kuvien toistaessa samankaltaista lautasmallia arvelin sen helpottavan lautasmallin idean hahmottamista. Päivärytmiä kuvaavasta osuudesta tein tiiviin, sillä kuvio oli mielestäni selkein sen mahtuessa yhdelle sivulle. Kokosin päivärytmin osioon mallikuvat päivän aterioista sekä toin esiin leikkimisen ja ulkoilun merkitystä. Esittelin oppaassa tiivistettynä opinnäytetyöni teoriaosuudessa esiin tuotuja aterioihin sekä päivärytmiin liittyviä olennaisimpia asioita.

Koen kasvaneeni ammatillisesti opinnäytetyöprosessin aikana. Oppaan toteuttamisprosessi sekä kasvatti että vahvisti omaa ammatillista osaamistani tulevana terveydenhoitajana. Tietämykseni lisääntyi erityisesti leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksellisten asioiden suhteen. Syvennyin opinnäytetyöprosessin aikana myös monikulttuurisuuteen ja sen näkyvyyteen terveydenhoitajan työssä. Pehdyin samalla annettavan terveysneuvonnan merkitykseen perheiden hyvinvoinnin kannalta. Tiedonhankinnan taitoni kehittyivät ja opinnäytetyön tekeminen oli oppimiskokemuksena mielenkiintoinen ja kasvattava.

10.2 Eettisyys

Opinnäytetyössä eettisesti merkitsevä asia on tekijän aito kiinnostus teemmäänsä työtä kohtaan. Opinnäytetyön tekijän tulee perehtyä käsiteltävään aiheeseen huolellisesti, jotta hankittu tieto olisi mahdollisimman luotettavaa. Jo olemassa olevasta materiaalista tulee myös antaa asianmukaista huomiota sen tekijälle, viittaamalla tekijän tuotokseen. Lähteitä etsittäessä

on tärkeää huomioida, että käytettyjen tutkimusten ja tietojen tulee olla eettisesti kestäviä. (Hakonen 2012; Tutkimusetiikka n.d.)

Tutkimuksen suunnittelu, toteutus sekä raportointi tulee tehdä vaatimusten mukaisesti. Tämä tarkoittaa tutkimusluvan hankkimista sekä eettisen ennakkoarvioinnin tekemistä. Tieteellinen tutkimus on eettisesti hyväksyttävää sekä luotettavaa, jos tutkimus on tehty hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti. Hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä seikkoja ovat muun muassa rehellisyys sekä huolellisuus työssä ja tehdyissä tutkimuksissa, tiedonhankinnan tulee olla eettisesti kestävää sekä jo tehtyjä tutkimuksia ja töitä on huomioitava asianmukaisesti. (Tutkimusetiikka n.d.; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014.)

Opinnäytetyöni teoriaosuudessa käytin runsaasti erilaisia materiaaleja lähteinä ja viittasin niihin asiaan kuuluvasti. Etsin tietoa esimerkiksi kirjoista, Nelli-portaalista, valtakunnallisista ravitsemussuosituksista sekä jo tehdyistä opinnäytetöistä. Tutkin Theseuksen kautta muita samantyyllisiä opinnäytetöitä ja hyödynsin niissä käytettyjä lähteitä myös omassa opinnäytetyössäni. Pyrin tarkastelemaan käsittelemääni aihetta monipuolisesti ja laajasti, huomioiden erilaisia mielipiteitä. Koska tein opinnäytetyöni yksin, jouduin pohtimaan lähteiden monipuolisuutta ja luotettavuutta erityisen tarkasti ja kriittisesti. Pyrin opinnäytetyössäni käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä.

LÄHTEET

Ahlqvist-Björkroth, S. 2007. Psyykkisen hyvinvoinnin perusta – tunteelämän ja ajattelun rakentuminen 0-7-vuotiaana. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi. 1.-3. painos, 127-138.

Antola, R. & Pohjus, N. 2010. Lapsuus sirpaleina. Alkoholiperheen lasten kuvaamia kokemuksia elämästään. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. PDF-tiedosto. Viitattu 27.1.2016. https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13281/Antola_Riikka.pdf?sequence=1

Arffman, S., Hujala, N., Arkkola, T., Lehto, M., Strengell, K., Tuokkola, J. & Ojala, M. 2010. Teoksessa Hujala, N.(toim.) Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Brafman, A. 2010. The 5 to 10 Year-Old Child. Karnac Books.

D-vitamiinivalmisteiden käyttösuositukseen tarkennuksia. 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 25.2.2016. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ajankohtaista/?bid=3938>

Elintavat ja ravitseminen. 2014. Leikki-ikäiset. THL. Viitattu 3.10.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/leikki-ikaiset>

Fogelholm, M., Hakala, P., Kara, R., Kiuru, S., Kurppa, S., Kuusipalo, H., Laitinen, J., Marniemi, A., Misikangas, M., Roos, E., Sarlio-Lähteenkorva, S., Schwab, U. & Virtanen, S. 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 15.12.2015. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf

Fyysinen terveys, kasvu ja kehitys. 2015. THL. Neuvolakäsikirja. Lastenneuvolatyön perusteet. Viitattu 20.2.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/lastenneuvolatyon-perusteet/tavoitteet/fyysinen-terveys-kasvu-ja-kehitys>

Hakonen, P. 2012. Eettiset kysymykset. Viitattu 16.3.2016. <https://wiki.metropolia.fi/display/kaontyo/Eettiset+kysymykset>

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2014. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimusjulkaisuja. Viitattu 15.12.2015. PDF-tiedosto.

Husu, K. 2007. Psyykkisen hyvinvoinnin perusta – tunne-elämän ja ajattelun rakentuminen 0-7-vuotiaana. Teoksessa Arman-to, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi. 1.-3. painos, 393-397.

Jalanko, H. 2015. Unihäiriöt lapsella. Duodecim. Viitattu 21.2.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00536

Jonninen, T. & Kainulainen, T. 2009. Ateriakuvien tuottaminen leikki-ikäisen lapsen ravitsemusohjauksen tueksi Kuopion kaupungin sosiaali- ja terveyskeskuksen neuvoloihin. Savonia ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 15.12.2015. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4494/Jonninen_Tiia-Kainulainen_Tiina.pdf?sequence=1

Juonala, M., Viikari, J., Simell, O., Niinikoski, H. & Raitakari, O. 2012. Lapsuuden elintavat vaikuttavat valtimotaudin kehittymiseen. Suomen lääkärilehti 19/2012, 1485-1489.

JYTE. 2016. Jyväskylän kaupunki. Terveys. Neuvolat. Lastenneuvola. Tietoa vanhemmille. Lapsen kehitys. Viitattu 20.2.2016. <http://www.jyvaskyla.fi/terveys/neuvolat/lastenneuvola/vanhemmille/kehitys>

Keltikangas-Järvinen, L. n.d. Pienen lapsen sosiaalisuus. WSOY. Viitattu 19.1.2016. https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=wLFCaAwAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=lapsen+sosiaalinen+kehitys&ots=fl_L5UAZ5u&sig=L4wBJkH5yaJOH9ETJkZLeHljZ0&redir_esc=y#v=onepage&q=lapsen%20sosiaalinen%20kehitys&f=false

Kuurlunti, L. 2009. Pikkulapsiperheen uniohjaus neuvolassa. Hoitotyön koulutusohjelma. Laurea ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. pdf-tiedosto. Viitattu 21.2.2016. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3852/Pikkulapsiperheen+uniohjaus+neuvolassa.pdf?sequence=1>

Lapsen ylipainon ehkäisy. n.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 23.11.2015. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/painonhallinta/>

Lasten ja nuorten lihavuus. 2015. Duodecim. Viitattu 23.11.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443

Lautasmalli. n.d. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 20.2.2016. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja+viisaisiin+valintoihin/lautasmalli/>

Leikki-ikä. n.d. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 23.11.2015. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/leikki-ik%C3%A4>

Leikki-ikäisen lapsen ruokatottumukset ja ruokailutavat. n.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 23.11.2015. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/leikki-ikainen/>

Leikki-ikäisen lapsen uni. n.d. Vanhempainnetti. MLL. Viitattu 14.1.2016. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/taapero/>

Leikki-ikäiset. 2014. Suomalaisten ravitsemus ja ruokailu. Elintavat ja ravitsemus. THL. Viitattu 12.1.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/leikki-ikaiset>

Luustoliitto. 2015. Osteoporoosin omahoito ja kalsium. Viitattu 20.2.2016. <http://www.luustoliitto.fi/omahoito/osteoporoosin-omahoito-ja-kalsium>

Maahanmuuton vuosikatsaus. 2012. Sisäasiainministeriö. Pdf-tiedosto. Viitattu 15.1.2016. http://www.migri.fi/download/43811_43667_Maahanmuuton_tilastokatsaus2012_web.pdf?c9871b9022f2d088

Maahanmuuttovirasto. 2015. Maahanmuuttoviraston myöntämät ensimmäiset oleskeluluvat ja Suomen kansalaisuuden saaneet 2015. Viitattu 8.3.2016. http://www.migri.fi/download/64996_Tilastograafit_2015_valmis.pdf?79c2e8cf7c3ed388

Miettinen, A. n.d. Väestön tutkimuslaitos. Väestöliitto. Viitattu 4.2.2015. http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/maahanmuuttajat/

Monikulttuurisuus. 2015. MoniNet. Viitattu 19.1.2016. <http://moninet.rovala.fi/Suomeksi/Monikulttuurisuudesta-kiinnostuneille/Monikulttuurisuus>

Neuvokas perhe. n.d. Liikunta. Liikuntasuositus lapselle. Viitattu 20.2.2016. <http://www.neuvokasperhe.fi/lapsen-liikuntasuositus>

Paavilainen, H. & Voittoinen, T. 2007. Leikki-ikäisen vanhemmille. Laurea ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 14.1.2016. <http://ppp.laurea.fi/Linkit/Valmis301107.pdf>

Paavonen, J. & Saarenpää-Heikkilä, O. 2015. Uni ja unihäiriöt. Lastenneurolakäsikirja. THL. Viitattu 14.1.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneurolakäsikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveys-tottumukset/uni-ja-unihairiot>

Psykososiaalinen kehitys. 2015. Lastenneurolakäsikirja. THL. Viitattu 19.1.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneurolakäsikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/psykososiaalinen-kehitys>

Ravinnon rasvat – laatu määrää tärkeämpi. 2015. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 20.2.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01074

Saari, M. 2013. Maahanmuuttajakeskittymiä on muuallakin kuin pääkaupunkiseudulla. Tilastokeskus. Viitattu 21.2.2016. http://www.stat.fi/artikkelit/2013/art_2013-09-23_008.html?s=0

Sisäministeriö. 2016. Maahanmuutto. Turvapaikanhakijat. Turvapaikanhakijoita saapui viime vuonna ennätysmäärä. Viitattu 21.2.2016. <http://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/turvapaikanhakijat>

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. THL. Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy. Viitattu 20.2.2016. <http://www.julkari.fi/handle/10024/129744>

Tammelin, T., Iljukov, S. & Parkkari, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta. Duodecim. Pdf-tiedosto. Viitattu 25.2.2016. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12429.pdf>

Tilastokeskus. n.d. Maahanmuuttajat ja kotoutuminen. Viitattu 8.3.2016. <http://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/index.html>

Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä. 2012. Hakonen, P. Viitattu 16.3.2016. <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>

Tuomasjukka, S., Kyllönen, J., Ketola, M., Lagström, H. & Aromaa, M. 2010. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 126/2010 (11). Viitattu 19.1.2016. Kat-saushttp://www.duodecim-lehti.fi/web/guest/haku?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=haku&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo98851

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2014. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 3.4.2016. <http://www.tenk.fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Tutkimusetiikka. n.d. Helsingin yliopisto. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 3.4.2016. <https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusetiikka#section-2636>

UKK-instituutti. 2014. Tietoa liikunnasta. Liikunnan terveysvaikutukset. Ikäkaudet. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. Viitattu 20.2.2016. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen

Unen merkitys. n.d. Suomen mielenterveysseura. Viitattu 14.1.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>

Uni ja lepo. n.d. Henkistä hyvinvointia ja elämänhallintaa opiskelijoille. Nuuti Ry. Viitattu 14.1.2016. <https://www.nytyi.fi/elamantaitokurssi/opielamantaitoa/hyva-arki/uni-ja-lepo/>

Uskonnolliset ruokavaliot. 2016. Uskonnon vapaus. Viitattu 17.3.2016. <http://uskonnonvapaus.fi/artikkelit/ruoka.html>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2016. Ajankohtaista. Uudet lapsiperheiden ruokasuositukset kannustavat perheitä syömään yhdessä. Viitattu

20.2.2016. [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ajankoh-
taista/?bid=4470](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ajankoh-
taista/?bid=4470)

Valtonen, R. 2015. Leikki-ikäisen neurologinen kehitys. Lastenneuvolakä-
sikirja. THL. Viitattu 15.12.2015. [https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvola-
kasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/neurologis-kognitiivinen-ke-
hitys/lene](https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvola-
kasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/neurologis-kognitiivinen-ke-
hitys/lene)

Virtuaali ammattikorkeakoulu. n.d. Monimuotoinen / toiminnallinen opin-
näytetyö. Viitattu 3.4.2016.
[http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-
sot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/115475686
2024.html](http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-
sot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/115475686
2024.html)

Vitikainen, A. 2014. Monikulttuurisuus. Viitattu 19.1.2016. [http://filoso-
fia.fi/node/6867](http://filoso-
fia.fi/node/6867)

Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito. Hel-
sinki: Sanoma Pro Oy.

3–4-vuotias. n.d. Vanhempainnetti. MLL. Viitattu 15.12.2015.
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/3_4-vuo-
tias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/3_4-vuo-
tias/)

4–5-vuotias. n.d. Vanhempainnetti. MLL. Viitattu 15.12.2015.
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuo-
tias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/4_5-vuo-
tias/)

5–6-vuotias. n.d. Vanhempainnetti. MLL. Viitattu 15.12.2015.
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuo-
tias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuo-
tias/)

Kuva 3. Ruokaympyrä. n.d. Peda.net. Viitattu 25.2.2016. Saatavissa
[https://peda.net/valkeakoski/pk/tyry/pienluokka/Kotitalous/ruoan-merki-
tys-hyvinvoinnille/sjks/ruokaympyr%C3%A4](https://peda.net/valkeakoski/pk/tyry/pienluokka/Kotitalous/ruoan-merki-
tys-hyvinvoinnille/sjks/ruokaympyr%C3%A4)

Kuva 4. Juomasuositus – lapset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitat-
tu 25.2.2016. Saatavissa [http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/at-
tachments/vrn/juomat.lapset__jpg__486_kt_.jpg](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/at-
tachments/vrn/juomat.lapset__jpg__486_kt_.jpg)

RUOKA JA PÄIVÄRYTMI – OPAS

Leikki-ikäisen lapsen hyvä ravitsemus ja päivärytmi /A Toddler's Good Nutrition and Daily Rhythm



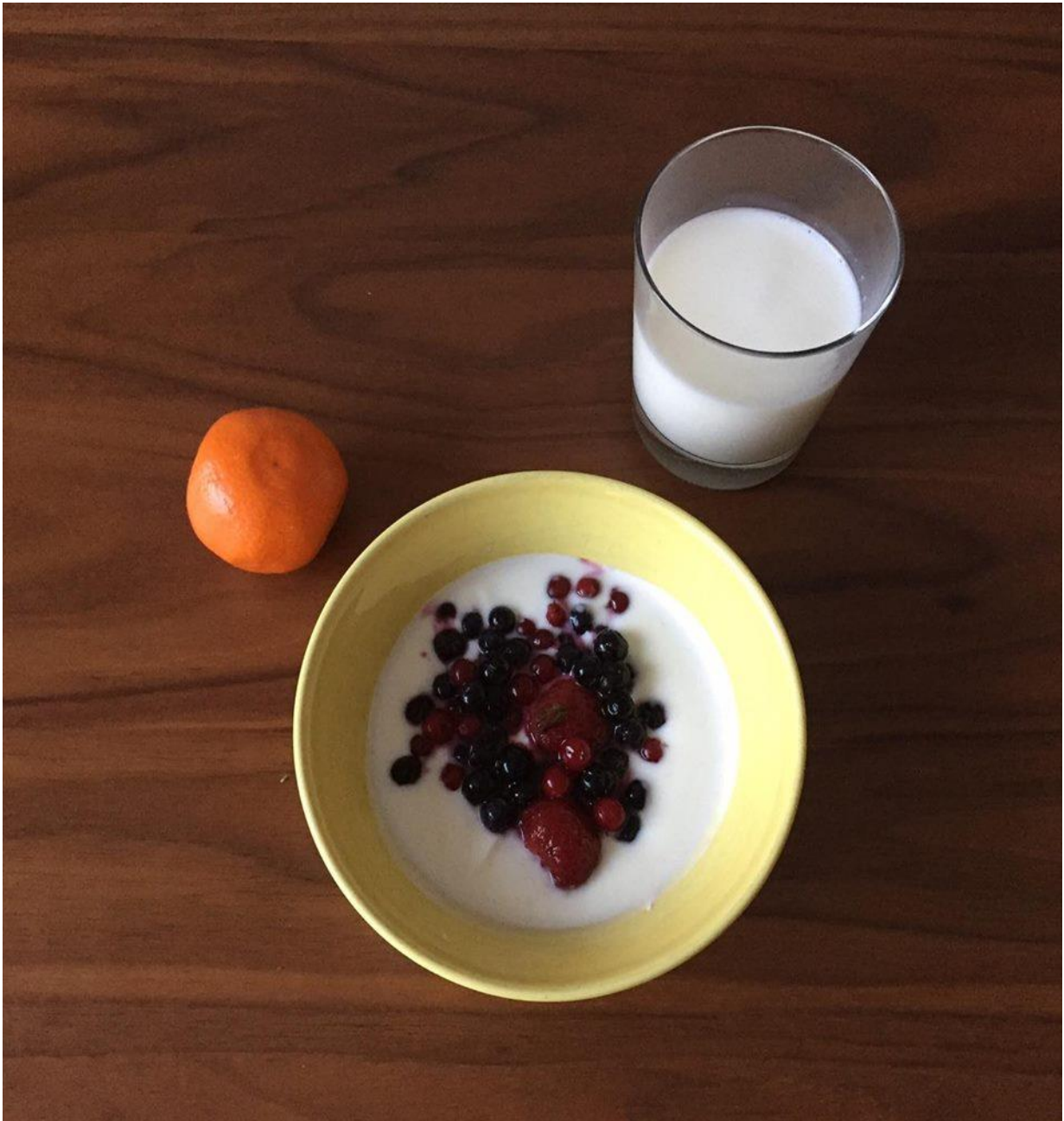
Erilaisia vaihtoehtoja aamu- ja iltapalalle sekä välipalaksi / Examples of healthy breakfast, snacks and supper:



Vähärasvaista tai rasvatonta maitoa, puuroa ja marjoja, täysjyväleipä ja tuoremehua / Low-fat or non-fat milk, porridge with berries, wholegrain bread and natural juice.



Vähärasvaista tai rasvatonta maitoa ja jogurttia, marjoja, täysjyväleipä ja tuoremehua / Low-fat or non-fat milk and yoghurt with berries, wholegrain bread and natural juice.



Vähärasvaista tai rasvatonta maitoa ja jogurttia, marjoja ja hedelmä / Low-fat or non-fat milk and yoghurt with berries and a fruit.





Vähärasvaista tai rasvatonta maitoa, puuro ja marjoja, hedelmä / Low-fat or non-fat milk, porridge with berries and a fruit.



Vähärasvaista tai rasvatonta maitoa, täysjyväleipä ja hedelmä / Low-fat or non-fat milk, wholegrain bread and a fruit.





Vähärasvaista tai rasvatonta maitoa ja hedelmä / Low-fat or non-fat milk and a fruit.

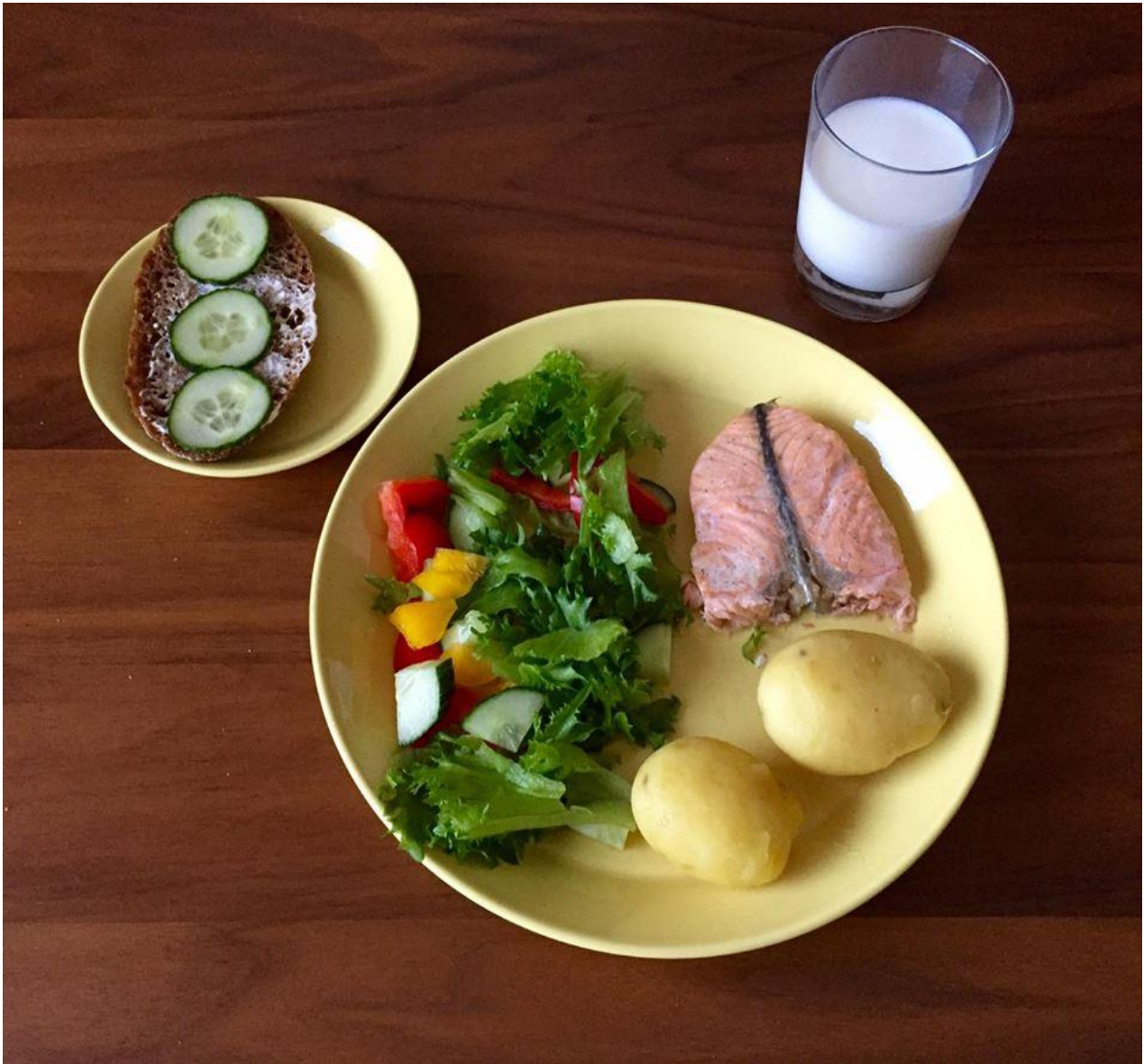




Vähärasvaista tai rasvatonta maitoa, pähkinöitä ja hedelmä / Low-fat or non-fat milk, nuts and a fruit.



Lounas- ja päivällisvaihtoehtoja / Examples of lunch and dinner:



Kalaa, perunaa, vihanneksia sekä vähärasvaista tai rasvatonta maitoa ja täysjyväleipä / Fish, potatoes, vegetables, low-fat or non-fat milk and wholegrain bread.



Lihaa, perunamuusia, porkkanaraastetta, täysjyväleipää ja vähärasvaista tai rasvatonta maitoa / Meat, mashed potatoes, grated carrots, wholegrain bread and low-fat or non-fat milk.



Kanaa, riisiä, kasviksia ja vähärasvaista tai rasvatonta maitoa / Chicken, rice, vegetables and low-fat or non-fat milk.



Keitto, täysjyväleipä ja vähärasvaista tai rasvatonta maitoa / Soup, wholegrain bread and low-fat or non-fat milk.



Lihaa, riisiä, kasviksia ja vähärasvaista tai rasvatonta maitoa / Meat, rice, vegetables and low-fat or non-fat milk.

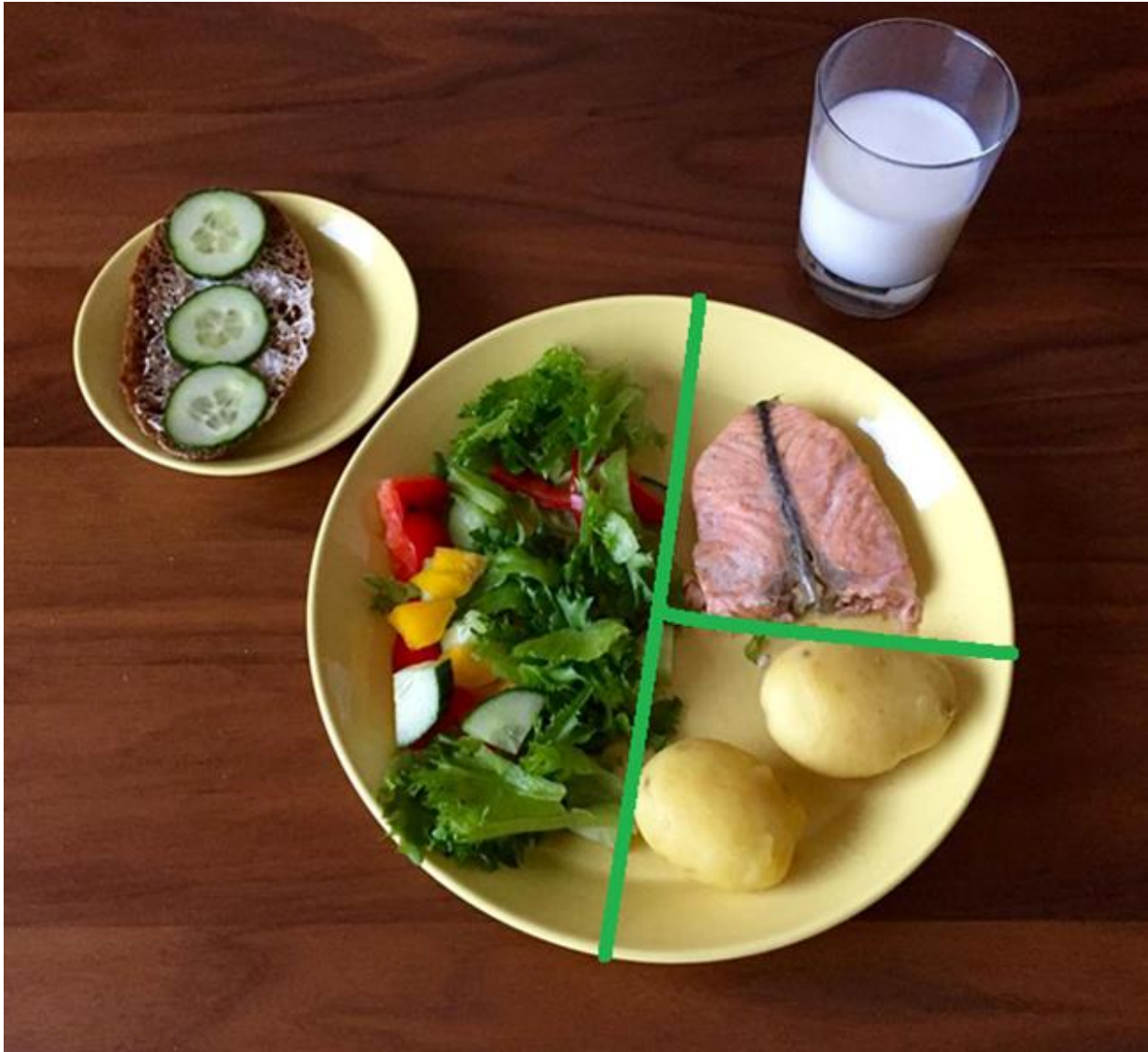


Jauhelihaa, täysjyväspagettia, salaattia ja vähärasvaista tai rasvatonta maitoa
/ Minced meat, wholegrain spaghetti, vegetables and low-fat or non-fat milk.



Riisiä, kanaa, kasviksia ja vähärasvaista tai rasvatonta maitoa / Rice, chicken, vegetables and low-fat or non-fat milk.

Lautasmalli



Lautasmallin mukaisesti 1/2 annoksesta tulisi koostua kasviksista, 1/4 hiilihydraateista ja 1/4 proteiinista /

1/2 of the portion should be vegetables, 1/4 of the portion should be carbohydrates and 1/4 of the portion should be protein.

Leikki-ikäisen lapsen päivärytmi / Day rhythm for a toddler



Murrosikäinen nuori

Materiaalia murrosikäitunneille



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön ko, terveydenhoitotyö

Lahdensivu, kevät 2016

Fanni Purtonen
Pihla Rikala



LAHDENSIVU
Hoitotyö ko
Terveystieteiden
terveyskasvatusta

Tekijät Fanni Purtonen ja Pihla Rikala **Vuosi** 2016

Työn nimi Murrosikäinen nuori – Materiaalia murrosikäätunneille

TIIVISTELMÄ

Tämän kehittämistehtävän tarkoituksena oli luoda Hämeenlinnan kaupungin kouluterveydenhoitajille Power Point-esitys murrosikään liittyvistä asioista. Power Point-esityksen tarkoituksena olisi toimia jatkossa kouluterveydenhoitajien apuvälineenä heidän pitäessään nuorille murrosikään liittyviä oppitunteja. Power Point-esityksen avulla oli tarkoitus tiedottaa nuoria murrosikään liittyvistä fyysisistä ja psyykkisistä muutoksista sekä terveellisten elämäntapojen merkityksestä kehitykselle.

Osana kehittämistehtävää keräsimme teoretietoja tyttöjen ja poikien murrosiästä ja niihin liittyvistä erityispiirteistä, anatomiasta, seksuaalisuudesta ja terveellisistä elämäntavoista. Pidimme keräämämme teoretiedon pohjalta murrosikään liittyvät oppitunnit 5-luokkalaisille nuorille. Pidimme tunnit erikseen tytöille ja pojille. Tämä mahdollisti paremmin syventymisen tyttöjen ja poikien murrosiän muutoksiin. Tuntien tavoitteena oli tuoda esiin murrosiän pääpiirteitä selkokielellä ja niin, että nuorten mielenkiinto aiheeseen heräisi.

Murrosikäätuntien pitäminen oli kasvattava kokemus ja se lisäsi valmiuksiamme kohdata murrosikäisiä nuoria kouluterveydenhuollossa. Teoretiedon keruu kehitti myös ammatillista kasvuaamme, sillä perehdyimme murrosikään liittyviin asioihin yksityiskohtaisemmin.

Avainsanat Murrosikä, nuori, kehitys, terveystottumukset, seksuaalisuus

Sivut 26 s. + liitteet 6 s.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	MURROSIKÄ.....	2
3	POIKIEN FYYSISET MUUTOKSET.....	3
3.1	Poikien sukupuolielimet.....	3
3.1.1	Kivekset.....	3
3.1.2	Penis ja erektio.....	4
3.1.3	Esinahka ja terska.....	5
3.2	Siemenneste ja siemensyöksyt.....	6
3.3	Rintojen turpoaminen ja äänenmurros.....	6
4	TYTTÖJEN FYYSISET MUUTOKSET.....	7
4.1	Tyttöjen sukupuolielimet.....	7
4.1.1	Emätin.....	7
4.1.2	Häpyhuulet, klitoris ja häpykarvoitus.....	7
4.1.3	Kohtu.....	8
4.2	Rintojen kehitys.....	8
4.3	Valkovuoto.....	9
4.4	Kuukautiset.....	9
4.4.1	Kuukautiskierto.....	10
4.4.2	Kuukautisvaivat.....	10
4.5	Lantio ja lantionpohjanlihakset.....	11
5	PSYKKISET MUUTOKSET MURROSIÄSSÄ.....	11
6	MURROSIKÄISEN TERVEYSTOTTUMUKSET.....	12
6.1	Uni.....	12
6.2	Liikunta.....	12
6.3	Ravitsemus.....	13
6.4	Päihteet.....	14
7	HYGIENIA MURROSIKÄISELLÄ.....	14
7.1	Karvoitus ja hiki.....	14
7.2	Iho.....	15
7.3	Intiimihygienia.....	16
8	SEKSUAALISUUS.....	16
8.1	Seurustelu.....	17
8.2	Turvataidot.....	17
9	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITE JA TARKOITUS.....	18
10	POWER POINT MURROSIÄSTÄ.....	18
10.1	Suunnittelu.....	18
10.2	Toteutus.....	19

10.3 Arviointi	19
11 POHDINTA.....	20
LÄHTEET	22

Liite 1 Power Point-esitykset poikien ja tyttöjen murrosikäkätunneille

1 JOHDANTO

Murrosikä on uudenlainen vaihe nuoren elämässä ja se alkaa jokaisella nuorella eri aikaan. Murrosiässä nuorella tapahtuu niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin muutoksia, joihin tottuminen vie oman aikansa. Murrosiässä tapahtuvan kehittymisen myötä nuoren vartalo muuttuu, oma ulkonäkö ja ystävien mielipiteet alkavat kiinnostaa yhä enemmän ja mielialassa tapahtuu paljon vaihtelua. Murrosiän myötä nuori alkaa vähitellen itsenäistyä ja samalla hakemaan etäisyyttä vanhempiinsa. (Murrosikä alkaa n.d.; Murrosikä 2016.)

Murrosiästä ja sen aikaan saamista muutoksista tulee kertoa nuorille jo hyvissä ajoin. Näin nuori osaa varautua tuleviin muutoksiin ja hänelle herää ymmärrys, että nämä muutokset ovat normaaleja.

Koulun puolella pidetään murrosikään liittyviä oppitunteja jo ala-asteen puolella, sillä murrosikä alkaa jokaisella nuorella eri aikaan. Murrosiästä tiedottaminen ja siihen liittyvän ohjauksen antaminen kuuluvat myös kouluterveydenhoitajan työtehtäviin. Osa kouluterveydenhoitajista pitääkin oppilaille murrosikäntunteja. Näiden tuntien pitäjänä terveydenhoitaja on pätevä, sillä hän on terveysalan ammattilainen. Lisäksi terveydenhoitajalla on oman työnsä puolesta kokemusta nuorten kanssa keskustelemisesta ja ohjauksesta liittyen nuorten kehitykseen ja terveyteen.

Osana kehittämistehtävää pidimme edellä mainittuja murrosikäntunteja 5-luokkalaisille oppilaille. Pidimme tunnit erikseen tytöille ja pojille, jotta pystyimme tuomaan paremmin esiin tyttöjen ja poikien murrosikään liittyviä muutoksia niin kehossa kuin mielessäkin. Lisäksi teimme tunneille Power Point-esitykset, jotka jäävät Hämeenlinnan kouluterveydenhoitajien käyttöön vielä jatkossakin. Terveydenhoitajille annoimme oikeudet tarvittaessa päivittää esityksiämme.

2 MURROSIKÄ

Murrosikä eli puberteetti kestää sukupuolesta riippumatta kahdesta viiteen vuotta. Murrosikään liittyvät muutokset alkavat, kun hypothalamus eli väliaivojen alaosa on kypsynyt. On kuitenkin hyvin yksilöllistä, minkä ikäisenä murrosikä alkaa. Murrosiässä lapsesta kehittyy fyysisesti ja psyykkisesti aikuinen nainen tai mies. Psyykkinen kasvu sekä fyysinen kehittyminen tapahtuvat tytöillä ja pojilla usein eri aikaan ja tytöillä murrosikä alkaa useimmiten poikia aiemmin. Poikien psyykkinen kasvu saavuttaa tytöt kuitenkin usein jo peruskoulun lopulla. Murrosikään sisältyy niin kehon kuin mielenkin muutokset. Normaali kasvaminen ja fyysinen kypsyminen edellyttävät nuorelta hyvää yleistä terveydentilaa. Useat pitkäaikaissairaudet saattavat vaikuttaa joko kiihdyttävästi tai hidastavasti nuoren kehitykseen. (Murrosikä 2016; Laine 2005; Hassinen & Kauppinen 2009, 12–15.)

Murrosiän laukaisevaa tekijää ei vielä täysin tiedetä. Perintötekijöillä on kuitenkin vaikutusta tähän ja usein murrosiän muutokset muistuttavatkin vanhempien kehitystä. Nuorella on perintötekijöitä molemmilta vanhemmiltaan, joten saman perheen lasten kehitys saattaa tapahtua hyvin eri iässä. Murrosiän alkamiseen saattavat vaikuttaa myös nuoren ravinto ja elämäntavat. Murrosikäiselle nuorelle säännöllinen ateriarytmi sekä monipuolinen ravinto ovat erityisen tärkeitä, sillä nuori tarvitsee energiaa kasvaakseen. (Perintötekijöiden vaikutus murrosikään 2016; Elämäntapojen vaikutus murrosikään 2016.)

Murrosiän muutokset tapahtuvat eri aikoihin, sillä nuoren kasvua säätelevät hormonit vaikuttavat eri aikaan nuoren kehossa. Murrosikäisellä fyysiset muutokset alkavat ennen psyykkisiä muutoksia. Murrosiän fyysisiin muutoksiin kuuluvat muun muassa lisääntynyt hikoilu, hiusten ja ihon rasvoittuminen, karvoituksen lisääntyminen sukupuolielinten alueella sekä kainaloissa, vartalon muotojen muuttuminen, pituuskasvun lisääntyminen sekä munasarjojen ja kivesten hormonitoiminnassa tapahtuva muutos. (Kohti aikuisuutta n.d.)

Murrosiästä alkaa niin sanottu nuoruusikä-vaihe, jota kutsutaan myös toiseksi yksilöitymisvaiheeksi. Tämä vaihe ajoittuu 12–22 ikävuosien väliin ja sen aikana lapsesta kehittyy aikuinen. Ensimmäisen nuoruusikävaiheen aikana lapsi oppii erottamaan itsensä muista ihmisistä. Toisen murrosikään ajoittuvan nuoruusikävaiheen aikana nuori ryhtyy itsenäistymään ja ottamaan vastuuta omista teoistaan. Murrosiän aikana nuori löytää myös uuden identiteetin, mikä vaatii lapsuudesta irrottautumista. Nuoren ajattelu alkaa kehittyä entisestään murrosiässä ja tämän vuoksi psyykkisen kasvun todetaan olevan osana aivojen kokonaiskehittymistä. Ennen kuin tällainen psyykkinen kasvu alkaa, tulee nuorelle vastaan niin sanottu psyykkisen taantuman kausi. Nuori saattaa tällöin koetella rajoja. Tällainen taantuma on kuitenkin oleellinen osa nuoren kehitystä, sillä tämän jälkeen nuori aloittaa psyykkisen kasvunsa aikuisuuteen. (Hassinen & Kauppinen 2009, 12–15.)

3 POIKIEN FYYSISET MUUTOKSET

Pojilla murrosikä alkaa keskimäärin 9-13-vuotiaana. Poikien murrosiän fyysiseen kasvuun ja kehitykseen kuuluu peniksen kasvu, karvoituksen lisääntyminen, kasvupyrähdys ja äänenmurros. (Pojan keho 2016) Murrosikä on jokaisella omanlaisensa, toisilla murrosikä alkaa varhain ja kehitys saattaa olla hidasta, kun taas toisilla kasvua tulee nopeastikin ja murrosiän muutokset tapahtuvat melko lyhyessäkin ajassa. Pojilla joilla murrosikä on alkanut varhain ja kasvua on tullut nopeassakin tahdissa saattaa olla alkuun vaikeuksia tottua omaan muuttuvaan kehoonsa. Muutokset voivat tuntua ahdistavilta ja erilaisuus saattaa häiritä poikaa. Pojat joilla murrosiän tuomat muutokset alkavat vasta myöhemmin, saattavat ryhtyä vertailemaan itseään ikätovereihin ja näin ollen kokea pelkoa siitä, ettei kasvu aikuisen miehen mittoihin ala ollenkaan. Murrosiän fyysiset muutokset kestävät keskimäärin kolme ja puoli vuotta, mielen kehitys kestää puolet pidempään. (Fyysinen kehitys n.d.)

Ensimmäinen murrosiän tuoma fyysinen muutos nuoren pojan kehossa on kivesten kasvu. Kivesten kasvu, kuten murrosikä yleensäkin, on todella yksilöllistä. Toisilla kivekset kasvavat varhain ja nopeasti ja toisilla kasvu taas on hitaampaa ja alkaa myöhäisemmässä vaiheessa nuoruutta. Seuraava murrosiän merkki on häpykarvoituksen kasvaminen ja tämän jälkeen penis alkaa kasvaa. Peniksen kasvu alkaa yleensä noin vuosi myöhemmin, kuin kivesten kasvu. Kestää pari vuotta, että pojan penis kasvaa aikuisen miehen peniksen mittaiseksi. (Pojan keho 2016; Fyysinen kehitys n.d.)

Murrosiän edetessä pojan ääni muuttuu matalammaksi, hiki muuttuu kitkerämmän hajuiseksi, iho rasvoittuu, lihakset kasvavat ja pojan paino nousee. Murrosiän kynnyksellä pojasta voi tuntua oudolta hallita uutta muuttuvaa kehoaan ja hän saattaa olla hyvinkin kömpelö. Kömpelyydestä päästään kuitenkin, kun kasvu tasoittuu ja poika oppii hallitsemaan kehoaan. Kasvupyrähdysten aikana pojalle voi tulla pituutta jopa kymmenen senttiä vuodessa, kasvupyrähdys kestää tavallisesti pari vuotta. Pituutta poika voi kasvaa kuitenkin kolme – viisi vuotta sen jälkeenkin, kasvua tulee kuitenkin silloin paljon maltillisemmin. (Fyysinen kehitys n.d.)

3.1 Poikien sukupuolielimet

Poikien sisäisiin sukupuolielimiin kuuluvat kivekset, siemenjohtimet ja lisäsukupuolirauhaset. Ulkoisiin sukupuolielimiin kuuluvat penis ja kivespussit. Peniksessä on kolme paisuvaiskudosta ja sen kärjessä sijaitsee terska. Esinahka suojaa terskaa. (Miehen seksuaalianatomia 2014.)

3.1.1 Kivekset

Kivekset ovat miesten sukupuolirauhaset joiden tehtävänä on tuottaa siittiöitä ja mieshormoneja. Mieshormoneista tärkein on testosteroni. Juurikin kivesten kasvu ja testosteronin erittymisen lisääntyminen on murrosiän aloittava tekijä. Testosteroni vaikuttaa miehen kehonpiirteisiin ja ylläpitää sukupuoliominaisuuksia. Lisäksi sillä on anabolisia, eli kudosta kasvattavia

ominaisuuksia, esimerkiksi se kiihdyttää proteiinisynteesiä lihaskudoksessa. Kivesten takaosassa on lisäkivekset, ne ovat pitkiä alaspäin kapenevia elimiä ja ne sijoittuvat kiveksen yläpäästä sen alapäähän. Lisäkivesten tehtävänä on varastoida kiveksissä muodostuneet siittiöt. Kivekset roikkuvat kehon ulkopuolella, jotta niissä pysyisi sopiva lämpötila, jota tarvitaan siittiöiden tuotantoon. Keho säätelee kivesten lämpötilaa. Kun kivespussit joutuvat viileään, esimerkiksi silloin, kun mies ui viileässä vedessä, saa se aikaan kivespussissa olevien kivestenkohottajalihasten supistumisen ja lihakset vetävät kivekset lähemmäs kehoa. Vartalossa oleva lämpö pitää näin ollen huolen siitä, että kivekset eivät menetä liikaa lämpöä. Lämpimämmässä ilmassa reaktio on päinvastainen, jolloin kivekset roikkuvat tavallista kauempana kehosta. (Kivekset 2016; Testosteroni-tietopaketti n.d. Haug, Sand & Sjaastad 2012,473.)

Kivekset eivät ole täysin samanlaiset keskenään, ne voivat olla erikokoiset ja usein vasen kives onkin alempana kuin oikea. Kivekset ovat aluksi noin kahden senttimetrin mittaiset pituussuuntaan mitattuna ja ne kasvavat keskimäärin viiden senttimetrin mittaisiksi, lopullisen kokonsa ne saavuttavat noin 15-vuoden iässä. (Kivekset 2016.)

3.1.2 Penis ja erektio

Penikseen kuuluu peniksen varsi ja terska. Terska on peniksen pää ja se on joko kokonaan tai osittain esinahan alla piilossa. Penis muodostuu kolmesta paisuvaisesta jotka ovat paisuvaiskudosta. (Penis 2016.)

Penis alkaa kasvaa murrosiässä noin vuosi kivesten kasvun alkamisesta. Peniksen kasvu kestää noin puolesta vuodesta kahteen vuoteen, jolloin se saavuttaa lopullisen mittansa. Jokaisella pojalla penis on omanlaisensa, se voi olla vino, käyrä ja minkäkokoinen tahansa. Valtaosalla aikuisista miehistä penis on kuudesta yhdeksään senttimetriä pitkä, kun se ei ole erektiossa. Erektiossa peniksen mitta on noin yhdeksästä seitsemääntoista senttimetriä, koko saattaa toki vaihdella keskiarvon molemmin puolin. Peniksen mitalle ei siis voi määrittää mitään normaalia mitta, sillä se on jokaiselle niin yksilöllistä. (Penis 2016; Peniksen koko 2016.)

Erektioksi kutsutaan sitä, kun penis jäykistyy esimerkiksi silloin, kun mies kokee seksuaalista kiihottumista. Siinä miehen penis kovenee, paksuuntuu ja pitenee. Erektio on tapahtuma, johon osallistuu muun muassa miehen keskushermosto, autonominen hermosto, siittimen valtimot ja laskimot sekä paisuvaisen sileä lihaksisto ja iso joukko solunsisäisiä välittäjäaineita sekä lantiopohjan lihakset. Paisuvaiskudos on kudosta, jossa on runsaasti onteloita jotka ovat verisuoniston kanssa yhteydessä, kun ontelot täyttyvät verellä, se saa aikaan kudoksen laajenemisen ja jäykistymisen. (Erektio 2016; Paisuvaiskudos. n.d.)

Erektion voi aiheuttaa moni muukin asia kuin seksuaalinen kiihottuminen. Se voi tulla esimerkiksi myös housuihin tapahtuvasta hankauksesta, pelästymisestä, jännittämisestä, kuumuudesta tai kovasta virtsaamisen tarpeesta. Erektio menee ohi itsestään, sille ei siis tarvitse tehdä mitään. Pojat saavat erektioita jo ennen murrosikää, mutta harvoin siihen kiinnitetään silloin

huomiota. Murrosiässä pojan kehossa tapahtuu muutoksia ja silloin poika kiinnittää suuremmin huomiota kehossa tapahtuviin asioihin ja erektioonkin kiinnitetään enemmän huomiota. Yleinen pelko pojilla on se, että muut huomaavat heidän erektionsa. Pojan oppiessa tuntemaan oman kehonsa paremmin, ei erektiotakaan koeta enää niin kiusallisena asiana. (Erektio 2016.)

3.1.3 Esinahka ja terska

Terskaksi kutsutaan peniksen päätä, joka on kokonaan tai osittain esinahan peitossa. Se on monien poikien tuntoherkin alue. Terskan peittää limakalvo ja sen keskellä on virtsaputken aukko, josta virtsa ja siemenneste tulevat ulos. Terskassa on paisuvauskudosta, kuten peniksen varressakin, mutta se ei erektiossa jäykisty yhtä kovaksi kuin peniksen varressa olevat paisuvaiset, mutta terskakin paisuu ja kovenee. Lisäksi sinne pakkautuva veri voi saada aikaan sen, että terskan väri muuttuu tummemmaksi erektiossa. (Terska 2016.)

Terska yhdistyy esinahkaan frenulumiksi kutsutun ihopaimun kohdalla. Frenulum voi olla joskus kireä, mutta jos kireyteen ei liity kipua, niin sille ei tarvitse tehdä mitään. Jos kireyden lisäksi esiintyy kipua, niin on suositeltavaa käydä lääkärissä. Kireästä frenulumista voi tulla myös esimerkiksi itsetyydytyksen yhteydessä verta, mutta se ei ole vaarallista. Kuitenkin, jos verta tulee paljon, silloin myös suositellaan lääkärin puoleen kääntymistä. (Frenulum 2016.)

Esinahaksi kutsutaan peniksen päällä olevaa ulointa osaa. Esinahka on jokaisella miehellä yksilöllinen, joillain se peittää koko terskan, toisilla vain osittain ja toisilla terska on kokonaan näkyvillä. Vastasyntyneillä esinahka on kiinni terskan pinnassa, mutta viimeistään murrosiässä esinahka löystyy ja irtoaa terskan pinnasta. Silloin esinahka on vedettävissä taakse ja terska saadaan kokonaan näkyviin. Esinahassa on paljon hermopäätteitä, joten se saa aikaan sen, että siinä kosketus tuntuu hyvältä. Hermopäätteiden takia esinahka on kuitenkin myös kipuherkkä. Esinahka on tärkeä päivittäin vetää taakse ja sen alaosa tulee pestä lämpimällä vedellä, sillä sinne muodostuu vaaleaa eritettä, joka koostuu kehon eritteistä ja kuolleesta ihosolukosta. Esinahan kanssa voi olla ongelmia, jos se on liian tiukka jolloin sitä ei saada vedettyä taaksepäin. Tilaa kutsutaan ahtaaksi esinahaksi. Tilalle ei tarvitse tehdä mitään, ellei se aiheuta haittaa pojalle. Ahdas esinahka voi aiheuttaa pojalle kipua seksuaalisissa tilanteissa tai se voi aiheuttaa tulehduksia esinahan alle. Jos kireä esinahka aiheuttaa haittaa tai vaivoja pojalle, niin on hyvä varata aika lääkärille, jolloin hän arvioi sen, miten tulee toimia. (Esinahka 2016.)

Ahdasta esinahkaa voi hoitaa monilla eri keinoilla, kirurgia on yleensä viimeinen vaihtoehto. Poika voi esimerkiksi koittaa itse löysyttää esinahkaa venyttämällä sitä kevyesti. Venyttelyllä tarkoitetaan esinahan vetämistä hitaasti taaksepäin ja sen hieromista, tätä tulee tehdä niin pitkälle kun se liikkuu ilman kipua. Venyttelyä voi toistaa päivittäin ja siinä voi käyttää perusvoidetta ja se onkin suositeltavaa. Jos venyttelystä ei koeta selkeää hyötyä,

voidaan esinahka operoida, yleisin toimenpide on esinahan poisto, jossa kirurgisilla menetelmillä esinahka poistetaan kokonaan. (Castrén n.d.)

3.2 Siemenneste ja siemensyöksyt

Siemennestettä kutsutaan spermaksi, se on eritettä joka purkautuu orgasmin ja siemensyöksyn yhteydessä, sperma sisältää siittiöitä. Siittiöt ovat miehen sukusoluja ja ne muodostuvat kiveksissä. Siemennesteestä vain osa on siittiöitä. Muita aineisosa joita siemenneste sisältää on noin kolmekymmentä, niitä on muun muassa valkuaisaineet, fruktoosi ja erilaiset mineraalit. Näiden muiden ainesosien tarkoitus on pääsääntöisesti pitää siittiöt elossa, niin kauan, että ne tavoittavat naisen munasolun. (Siemenneste (sperma) ja siemensyöksyt 2016.)

Yhdessä siemensyöksyssä on satoja miljoonia mikroskooppisen pieniä siittiöitä. Siittiöiden tuotanto alkaa murrosiässä ja jatkuu koko loppuelämän ajan, tuotanto saattaa kuitenkin hidastua miehen ikääntyessä. Siemennesteen koostumus vaihtelee paljon ja sen maku ja tuoksu ovat yksilöllisiä. Siemennestettä erittyy siemensyöksyssä noin ruokalusikallisen verran. Siemennesteen koostumisen muuttuminen voi olla merkki tulehduksesta. Siemenneste voi haista pahalta tai sen väri voi muuttua poikkeavaksi, silloin on hyvä kääntyä lääkärin puoleen. (Siemenneste (sperma) ja siemensyöksyt 2016.)

Ensimmäiset siemensyöksyt pojalla on noin 12–14-vuotiaana. Ensimmäiset siemensyöksyt tulevat usein yöllä ja ne saattavatkin sen takia yllättää pojan. Joillekin ensimmäinen siemensyöksy voi tulla itsetyydytyksellä. Jos ensimmäistä siemensyöksyä ei ole kokenut vielä 18 vuoden ikään mennessä, niin on hyvä kääntyä lääkärin puoleen. (Siemenneste (sperma) ja siemensyöksyt 2016.)

3.3 Rintojen turpoaminen ja äänenmurros

Murrosiässä jopa joka kolmanneksella pojista voi esiintyä rintarauhasten turpoamista jota kutsutaan gynekomastiaksi. Turvotus on tavallinen murrosiän vaihe joka menee ohi tavallisesti muutamassa vuodessa. Tarkkaa syytä rintojen turpoamiselle ei tiedetä, on epäilty, että se johtuu murrosiän aikaisista suurista hormonaalisista muutoksista. Jos rintojen turvotus kestää kauemmin kuin kaksi vuotta, jos turvotuksessa on toispuoleisuutta tai pojalla esiintyy murrosiän viivästymä, niin on hyvä kääntyä lääkärin puoleen asian suhteen. (Rintojen turpoaminen eli gynekomastia 2016.)

Murrosiässä pojat kokevat myös äänenmurroksen. Äänenmurroksen aikana pojan ääni madaltuu. Äänen madaltumisen saa aikaan pojan kurkunpään ja sen kautta myös äänihuulien kasvaminen. Kaikilla äänenmurros ei ole erityisen huomattava, joillain äänenmurroksen alussa äänen korkeus saattaa vaihdella hallitsemattomasti. Äänen madaltuminen tapahtuu pikkuhiljaa murrosiän aikana. (Äänenmurros 2016.)

4 TYTTÖJEN FYYSISET MUUTOKSET

Murrosiässä tapahtuvien ulkoisten merkkien ilmestymisjärjestys on tytöillä hyvin yksilöllistä. Monilla rintarauhasen kehityksen alkaminen on kuitenkin murrosiän ensimerkki. Tyttöjen murrosiän alkamisen muita merkkejä ovat häpykarvoituksen lisääntyminen, kasvupyrähdyksen alkaminen, kehon muotojen muuttuminen sekä kuukautisten alkaminen. Yleensä kuukautiset alkavat kuitenkin vasta kasvupyrähdyksen jälkeen. Tytöillä murrosiän muutokset ilmestyvät usein tasaisesti ja pidemmällä aikavälillä kuin pojilla. Tyttöjen fyysinen kehitys kestääkin keskimäärin neljä vuotta ja psyykinen kehityksensä tätä kauemmin. Tämä johdosta tytöillä on enemmän aikaa sopeutua oman kehonsa muutoksiin. (Laine 2005; Murrosikä 2016; Fyysinen kehitys n.d.)

4.1 Tyttöjen sukupuolielimet

Tyttöjen sukupuolielimiä eli genitaaleja sanotaan synnytyselimiksi. Tytön sisäisiin sukupuolielimiin kuuluvat munasarjat, munanjohtimet, kohtuontelo sekä emätin. Ulkoiset sukupuolielimet taas koostuvat häpykukkulasta, häpykielestä eli klitoriksesta, virtsaputken ulkosuusta, välilihasta, isoista ja pienistä häpyhuulista, emättimen aukosta sekä Bartholinin rauhasista, jotka erittävät emättimeen liukastavaa nestettä. (Ihme & Rainto 2008, 34-40.)

4.1.1 Emätin

Emätin yhdistää naisen ulkoiset sukupuolielimet ja kohdun. Emätin on noin 6-12 cm pitkä, litteä ja joustava putkimainen osa. Joustavuus tulee esiin erityisesti yhdynnän ja synnytyksen yhteydessä, emätin kuitenkin palautuu entiselleen ajan kanssa. Emättimen pohjalla on pyöreä ja kiinteä kohouma, kohdun napukka. Kohdun napukan keskellä on reikä, kohdunsuu. Tämä on reitti, jonka kautta kuukautisvuoto valuu pois ja siemennesteen siittiöt pyrkivät sen kautta munatorviin munasolun luokse. Emätin on suurimmaksi osaksi melko tunnoton, tämän vuoksi esimerkiksi tamponi ei tunnu emättimessä. (Emätin 2016; Tytön keho 2016.)

Sisempien häpyhuulten välissä, emätinaukon sisäpuolella sijaitsee immenkalvo. Immenkalvon keskellä on emättimen aukko. Usein immenkalvo on kuunsirppimäinen limakalvopoimu, joka sijaitsee emättimen suulla. Immenkalvo ei siis peitä koko emättimen aukkoa. Kun murrosikä alkaa, saavat hormonit myös immenkalvon venymään, mikä mahdollistaa yhdynnän. Immenkalvon koko vaihtelee yksilöstä riippuen. Joillain immenkalvo on luonnostaan väljä ja sitä saattaa olla vaikeaa huomata. Myös tamponin käyttö saattaa venyttää kalvoa. Immenkalvon venymisen tulisi tapahtua varovasti, jolloin kalvo ei pääse repeämään. Jos immenkalvo repeää, vuotaa se hieman verta. (Immenkalvo eli hymen 2016.)

4.1.2 Häpyhuulet, klitoris ja häpykarvoitus

Häpyhuulet ovat osa naisen ulkoisia sukupuolielimiä. Häpyhuulia on kahdenlaisia, sisemmät ja ulommat häpyhuulet. Murrosiässä alkaa ulompinen

häpyhuulten iholle kasvaa häpykarvoitusta. Tämä tapahtuu yleensä noin 10–13-vuoden iässä. Kainalokarvoitus alkaa kasvaa muutama vuosi häpykarvoituksen kasvun alettua. Ulompien häpyhuulten väliin jäävät sisemmät häpyhuulet. Ulkoisten häpyhuulten iho on usein poimumaista ja ryppyistä, sisempien häpyhuulten ollessa limakalvon peittämiä. (Häpyhuulet 2016; Tytön keho 2016; Tytön fyysinen kehitys naiseksi n.d.)

Klitoris sijaitsee sisempien häpyhuulten yhtymäkohdassa, aivan virtsaputken aukon yläpuolella. Se sijaitsee pienen ihopoimun suojassa, siitä onkin nähtävissä vain pieni osa. Klitoriksessa on runsaasti hermopäätteitä, minkä vuoksi klitoris on erityisen herkkä. Seksuaalinen kiihottuminen paisuttaa klitorista. (Klitoris eli häpykieli 2016.)

4.1.3 Kohtu

Kohtu on suunnilleen nyrkin kokoinen lihas, joka sijaitsee karvoituksen yläreunan kohdassa alavatsalla. Kohtu muodostuu kohdunpohjasta sekä kohdunrungosta, jonka sisällä sijaitsee kohtuontelo. Kohdun molemmilta puolilta lähtevät munanjohtimet, joka ovat ohuet ja pehmeät putket. Niiden kautta munasolu kulkee munasarjoista kohtuun. (Kohtu ja munasarjat 2016; Ihme & Rainto 2008, 34-40.)

Munasarjat sijaitsevat kohdun sivuilla ja ne muistuttavat kooltaan ja muodoltaan luumua. Munasarjoista erittyy naissukupuolihormoneja ja niissä muodostuvat munasolut. Munasarjojen tehtävänä on tuottaa ja varastoida tyttöjen munasoluja eli sukusoluja, tuottaa naisten sukupuolihormoneja kuten estrogeenia ja progesteronia sekä toimia umpieritysrauhaseina. Munanjohtin alkaa munasarjan vierestä ja liittyy kohtuun. Munasolut kehittyvät munarakkuloissa. Munanjohtimen tehtävänä on ohjata kypsytetty munasolu munanjohtimeen, jonne myös siittiöt ajautuvat ja siellä tapahtuu hedelmöitys. Tämän jälkeen munanjohtin kuljettaa munasolun kohtuun. (Ihme & Rainto 2008, 34-40.)

Kuukautiskierron aikana hormonit saavat kohdun limakalvon paksuuntumaan ja näin myös munasolun kypsymään. Kypsä munasolu irtoaa noin puolessa välissä kuukautiskiertoa, tätä vaihetta kutsutaan ovulaatioksi. Munasolun irrotessa on naisella suurin todennäköisyys tulla raskaaksi, ellei ehkäisyä ole käytetty yhdynnässä. Kohtu valmistautuu raskauteen kuukausittain kasvattamalla limakalvoaan. Kun raskaus ei ala, poistuu limakalvo kohdusta kuukautisvuotona. (Kohtu ja munasarjat 2016; Kuukautiskierto 2016.)

4.2 Rintojen kehitys

Tytön murrosiän alkamisen ensimmäisiin merkkeihin kuuluu rintojen arkuus ja kasvaminen. Rinnan ensikehitystä kutsutaan nuppuvaiheeksi. Rintojen kehitys kestää kaiken kaikkiaan kolmesta viiteen vuotta, mutta rinnat eivät ole kuitenkaan koskaan lopullisesti kehittyneet, sillä ne muuttuvat koko naisen elämän ajan. Rinnat saattavat ruveta kasvamaan jo kahdeksan vuoden iässä, kun taas toisilla vasta myöhemmin yläkouluissa. Pääsääntönä

pidetään, että ellei rintojen kehitys ole näkyvässä 13-vuoden iässä, on hyvä hakeutua lääkäriin tarkastuttamaan murrosiän kehitykseen liittyvät asiat. (Tytön keho 2016; Rinnat 2016; Murrosikä 2016; Laine 2005.)

Rinnat muodostuvat rauhas-, rasva- sekä sidekudoksesta. Suurin osa rinnasta on rasvakudosta, tämän vuoksi hoikilla naisilla rinnat ovat usein pienemmät. Rintarauhas kudoksen määrä on joissain määrin perinnöllistä. Murrosiän aikana tapahtunut voimakas laihdutus saattaa toimia hidasteena rintojen kehitykselle ja joskus jopa pienentää niiden kokoa pysyvästi. Nännipi-hän taas muodostavat erilaiset rauhaset sekä sileä lihaskudos. (Rinnat 2016.)

Nuorella tytöllä rintojen arkuus sekä rinnoissa mahdollisesti tuntuvat kyy-myvät ovat merkkejä rintojen kasvun alkamisesta. Rinnan muoto saattaa alussa olla erikoinen, sillä rinnat saattavat kehittyä eri aikaan ja tällöin rinnat voivat olla erikokoiset tai erimuotoiset. Rintojen muoto kuitenkin muuttuu rintojen kehittyessä. Rintaliivit mahdollistavat rintojen muotoilun sekä niiden pitämisen ryhdikkäinä. Ne myös tukevat kehittyviä ja aristavia rin-toja. Rintojen koolla ja ulkonäöllä ei ole yleensä vaikutusta rinnan toimintaan, kuten imetykseen. (Rinnat 2016; Kauppinen 2011.)

4.3 Valkovuoto

Valkovuoto on nestettä, joka erittyy emättimen limakalvoista, kohdunkalan rauhasen erittämästä limasta sekä limakalvojen pinnasta irtoavista kuoleista soluista. Yleensä vuoto on vaaleaa ja nestemäistä ja siinä on mieto haju. Vuoto saattaa olla myös ruskehtavaa etenkin ennen kuukautisia ja juuri niiden jälkeen. Tällöin ilmenevä ruskea väri tulee vanhasta verestä ja on normaalia. Valkovuoto saattaa kuitenkin muuttua hajultaan tai koostumukseltaan. Tällöin voi kyseessä olla emätintulehdus. Valkovuodon värin muuttuessa tai ilmaantuessa alavatsakipuja tai limakalvojen aristamista, saattavat nämä olla merkkejä tulehduksesta. Tällöin tulee hakeutua lääkärin vastaanotolle. (Valkovuoto 2016.)

Valkovuodon ilmaantuminen sekä sen määrän lisääntyminen ovat merkkejä siitä, että nuoren keho alkaa valmistautua kuukautisten alkamiseen. Valkovuodon tehtävänä on kosteuttaa ja puhdistaa emätintä. Valkovuodon määrä vaihtelee hormonien vaikutuksesta, tämän vuoksi sen määrä muuttuu kuukautiskierron eri vaiheissa. (Tytön keho 2016; Valkovuoto 2016.)

4.4 Kuukautiset

Kuukautiset alkavat usein kasvupyrähdysen jälkeen ja ne ovat merkki naisen lisääntymiskyvykkyydestä ja kehon valmistautumisesta mahdolliseen raskauteen. Kuukautiset alkavat tavallisesti 10–16-vuotiaana. Kuukautisten alkaminen on hyvin yksilöllistä, siihen vaikuttavat suurella määrällä perintötekijät. Kuukautisten alkamiseen saattaa vaikuttaa myös ravitsemus ja elämäntavat, lapsuudessa sairastut sairaudet tai mahdolliset lääkehoidot. Elleivät kuukautiset ole alkaneet 16-vuotiaana, kannattaa hakeutua lääkärin vastaanotolle selvittämään asiaa. Jos 13-vuotiaana ei ole tullut vielä mitään

murrosiän merkkejä, kuten rintojen kasvua tai karvoituksen lisääntymistä, tulee tällöinkin hakeutua lääkärin vastaanotolle. (Tytön keho 2016; Kuukautiset 2016; Kuukautiset eivät tule 2016.)

Kohdun limakalvo poistuu emättimen kautta verisenä vuotona kuukautisten aikana. Kuukautisvuodon määrä on yksilöllistä ja sen määrää on haasteellista mitata. Kuukautisvuodon määrä vaihtelee kuukautiskierroittain. Joillain kuukautiset ovat aina runsaat ja toisilla taas niukat. Tutkimuksissa on päätelty naisen menettävän 10–80 millilitraa verta kuukautisvuodon aikana. Kuukautisvuodon aikana saattaa vuodon seassa olla pieniä hytyymiä. (Kuukautiset 2016.)

4.4.1 Kuukautiskierto

Kuukautiskierto alkaa kuukautisvuodon ensimmäisestä päivästä ja päättyy seuraavan kuukautisvuodon alkamiseen. Kuukautiskierron aikana kuukautiset tulevat kerran. Kierron pituus on yleensä 23–35 päivää, keskimäärin 28 päivää. Kuukautiskierto saattaa vaihdella pituudeltaan muutamia vuoro-kausia, mikä on täysin normaalia. Kuukautisvuotoa kestää kuitenkin keskimäärin kolmesta kahdeksaan päivään ja verta menetetään tuona aikana noin 30–50 ml. Kuukautisvuodon mukana elimistöstä poistuu myös kudokset ja palasia limakalvosta. (Kuukautiskierto 2016; Tytön fyysinen kehitys naiseksi n.d.)

Kuukautisten alkuvaiheessa saattaa kuukautiskierto olla epäsäännöllinen. Tähän saattaa vaikuttaa myös nuoren elämäntilanne, sillä esimerkiksi stressi tai laihduttaminen saattaa vaikuttaa kiertoon. Raskaus on kuitenkin poissuljettava kuukautisten myöhästyessä. Painon nopea muutos, liiallinen liikunta sekä perussairaus saattavat osaltaan vaikuttaa kuukautiskiertoon. Jos kuukautiset eivät tule muutaman kuukauden aikana, tulee hakeutua lääkärille selvittämään tilannetta. (Kuukautiset eivät tule 2016; Epäsäännölliset kuukautiset 2016.)

4.4.2 Kuukautisvaivat

Ensimmäisten vuosien ajan kuukautiset saattavat olla epäsäännölliset ja vuodot runsaat. Alussa kuukautiset ovat usein kivuttomia, mutta kun kierto muuttuu säännöllisemmäksi, ilmaantuu usein kuukautiskipujakin. Kuukautiskierron aikana saattaa esiintyä myös veristä tiputteluvuotoa. Tätä kutsutaan välivuodoksi. Joskus voi tulla veristä tiputteluvuotoja muulloin kuin kuukautisten aikaan. Tällaista vuotoa kutsutaan välivuodoksi. (Tytön keho 2016; Kuukautiset 2016.)

Kuukautisten ollessa hyvin runsaat, saattavat ne vaikuttaa valintoihin joita teemme. Runsaat vuodot vie myös elimistöstä rautaa pois, tällöin voi kehittyä raudanpuutostila eli anemia. Tämän oireita ovat väsymys, heikotus, kalpeus sekä nopea lihasten väsyminen. Tulehduskipulääkkeillä on mahdollista vaikuttaa vuodon määrään ja kuukautiskipuihin jossakin määrin. Kuukautiskipuja kannattaakin hoitaa tehokkaasti. (Runsaat kuukautiset 2016; Kuukautiskivut 2016.)

4.5 Lantio ja lantionpohjanlihakset

Tytön lantionkaari muotoutuu sekä valmistautuu lisääntymistä varten murrosiän alettua. Samalla saattaa kertyä rasvakudosta erityisesti reisiin, pakaroihin sekä takapuoleen. Lantionpohjanlihakset sijaitsevat lantion elinten ympärillä ja niiden tehtävänä on pidättää virtsaa sekä ulostetta. Lantiopohjanlihasten tunnistaminen sekä niiden hallitseminen on tärkeää jo nuorille tytöille. Ne ovat tahdonalaisia lihaksia ja niitä on mahdollista opetella supistamaan ja rentouttamaan. Lihaksia on hyvä harjoittaa, sillä ne heikkenevät muidenkin lihasten tavoin. Niitä tulisikin harjoittaa säännöllisesti. (Tytön keho 2016; Lantiopohjanlihakset 2016.)

5 PSYKKISET MUUTOKSET MURROSIÄSSÄ

Itsenäistymisen tarve tulee voimakkaasti esiin murrosiässä. Vastuunottaminen, omasta hygieniasta ja arjen rytmistä huolehtiminen sekä itsensä hyväksyminen ja muiden arvostaminen ovat suuria asioita murrosikäiselle nuorelle. Murrosiässä usein kavereiden hyväksyntä on tärkeämpää kuin vanhempien. Kaverit saattavatkin ohjata suurella määrällä nuoren valintoja. Vanhempien tuki on kuitenkin tärkeää murrosiänkin aikana. (Kohti aikuisuutta n.d.)

Tyttöjen psyykinen kehittyminen kestää fyysistä kehittymistä kauemmin. Tämä saattaa saada aikaan taantumusta, jolloin käytös voi muuttua lapsenomaiseksi. Esimerkiksi riidan haastaminen ja levottomuus ovat yleisiä nuorilla tytöillä. Tällainen taantuma on nuoren kehityksen kannalta oleellista ja se menee ajan kanssa ohitse. (Fyysinen kehitys n.d.)

Sukupuolihormonien vaikutuksesta rasvasolujen koko ja lukumäärä kasvaa murrosiässä, etenkin tytöillä. Tämän vuoksi muotojen pyöristymisen on osa murrosiän kehitystä. Tytöillä saattaa olla vaikeuksia hyväksyä omaa kehoaan ja uusia naisellisia muotojaan. Tämä saattaa johtaa painon tarkkailuun sekä pahimmassa tapauksessa syömishäiriöön. (Mittasuhteet ja muodot muuttuvat n.d.)

Murrosiästä alkaa niin sanottu nuoruusikä-vaihe, jota kutsutaan myös toiseksi yksilöitymisvaiheeksi. Tämä vaihe ajoittuu 12–22 ikävuosien väliin ja sen aikana lapsesta kehittyy aikuinen. Ensimmäisen nuoruusikävaiheen aikana lapsi oppii erottamaan itsensä muista ihmisistä. Toisen murrosikäisen ajoittuvan nuoruusikävaiheen aikana nuori ryhtyy itsenäistymään ja ottamaan vastuuta omista teoistaan. Murrosiän aikana nuori löytää myös uuden identiteetin, mikä vaatii lapsuudesta irrottautumista. Nuoren ajattelu alkaa kehittyä entisestään murrosiässä ja tämän vuoksi psyykkisen kasvun todetaan olevan osana aivojen kokonaiskehittymistä. Ennen kuin tällainen psyykinen kasvu alkaa, tulee nuorelle vastaan niin sanottu psyykkisen taantumisen kausi. Nuori saattaa tällöin koetella rajoja. Tällainen taantuma on kuitenkin oleellinen osa nuoren kehitystä, sillä tämän jälkeen nuori aloittaa psyykkisen kasvunsa aikuisuuteen. (Hassinen & Kauppinen 2009, 12–15.)

Murrosikäiselle ulkonäkö merkitsee paljon. Murrosiässä muuttuva tai jo muuttunut keho saattaa aiheuttaa hämmennystä ja epävarmaa oloa nuorelle. Nuoren mielikuva omasta kehosta saattaa myös vääristyä murrosiässä. Nuori saattaa kokea jopa itseinhoa omaa kehoaan kohtaan ja kun nuori ei ole tyytyväinen omaan kehoonsa, uskoo hän helposti myös muiden ihmisten arvostelevan sitä. Täydellisen kehon tavoittelu saattaa johtaa siihen, että nuori laihduttaa tai urheilee jopa äärimmäisyyksiin asti. Nuori vertaa usein omaa kehoaan myös toisten vartaloon. Median luomat ulkonäköpaineet vaikuttavat niin ikään nuoren itsetuntoon. (Kehonkuva 2016; Murrosikä 2016.)

6 MURROSIKÄISEN TERVEYSTOTTUMUKSET

Tasapainoinen ravitsemus sekä riittävä liikunnan ja unen määrä toimivat nuoren fyysisen ja psyykkisen kasvun tukena. Monipuolinen ruokavalio on tärkeää nuorelle, jotta tämä saa riittävästi tarpeellisia ravintoaineita. Riittävä uni ja liikunnan määrä ovat nuorelle tärkeitä oppimisen ja kasvun kannalta. (Lapsen ravinto ja ruokailu n.d.; Murrosikäisen lapsen uni n.d.)

6.1 Uni

Uni vaikuttaa positiivisesti aivojen energiatasapainoon, oppimiseen sekä lihasväsymyksen säätelyyn. Syvän unen aikana muodostuu murrosikäisellä nuorella kasvuhormonia. Tätä kasvuhormonia tarvitaan pituuskasvuun sekä lihasten kehittymiseen. Murrosikäisen tulisi nukkua 8-10 tuntia vuorokaudessa, jotta unta tulisi riittävästi. Yön ollessa liian vähäistä, saattaa tämä näkyä kasvun hidastumisena. Myös aivot tarvitsevat kehittyäkseen syvää unta. Nukkuessa aivot painavat muistiin päivän aikana opittuja asioita. Jos nuori saa unta liian vähän, saattaa hänellä ilmetä keskittymisvaikeuksia sekä ongelmia tarkkaavaisuuden säilyttämisessä. (Elämäntapojen vaikutus murrosikään 2016; Hyvä uni liikkumalla 2015.)

Säännöllinen liikunta parantaa niin unen kestoa kuin sen laatuakin. Liikunta kannattaa ajoittaa ainakin muutama tunti ennen nukkumaanmenoa, jotta rauhoittumiselle jää aikaa. Liikunta nopeuttaa muun muassa nukahtamista, pidentää syvän unen vaihetta sekä lyhentää REM-unta, jolloin ihminen näkee unia. (Hyvä uni liikkumalla 2015.)

6.2 Liikunta

Liikunnalla on monenlaisia merkityksiä nuoren terveydelle. Liikunnan on todettu esimerkiksi alentavan lasten ja nuorten sydän- ja verisuonisairauksiin sairastumisen riskiä. Liikunta kehittää myös nuoren tuki- ja liikuntaelimestöä, helpottaa nuorta painonhallinnassa, kehittää liikuntataitoja, opettaa vuorovaikutustaitoja sekä selkeyttää reilun pelin ideaa. Jotta luusto kehittyisi, edellyttää se riittävää liikuntaa. Liikunta onkin erityisen tärkeää kasvuvyrähdysten aikana murrosiässä. Tämän vuoksi murrosikäisen nuoren olisi tärkeää harrastaa erilaisia hyppyjä, suunnanmuutoksia sekä kehon painoa kannattavia liikunnan muotoja. Pallopelit ovat esimerkiksi hyvä vaihtoehto tähän. Liikuntaharrastusten ja joukkuepelien kautta kehittyi myös

nuoren kyky luoda sekä ylläpitää sosiaalisia suhteita. (Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena 2014.)

Säännöllinen liikuntaharrastus vaikuttaa myös myönteisesti muun muassa päivän aikaiseen vireystasoon. Mieleisellä liikuntaharrastuksella on positiivisia vaikutuksia myös tunteisiin, stressin määrään sekä itsetunnon kohonemiseen. Liikunnasta muodostuvat positiiviset mielikuvat auttavat liikuntatottumusten siirtymistä myös aikuisikään. Liikunnallinen nuori liikkuu siis todennäköisesti myös aikuisenakin. Tämä on tärkeää, sillä suurin osa pitkäaikaissairauksista ja lihavuuksista kehittyy erityisesti aikuisiällä. Nuoren liikunnan harrastaminen saattaa toimia ennaltaehkäisijänä erilaisille sairauksille. (Hyvä uni liikkumalla 2015; Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena 2014.)

Runsas liikunta ja sen mahdollisesti aiheuttama tai muusta syystä johtuva alipainoisuus saattavat viivästyttää murrosiän alkamista. Tämän vuoksi esimerkiksi anoreksiaan eli laihuushäiriöön sairastuvien nuorten kehitys on hitaampaa. Murrosikä käynnistyy taas, kun nuori saavuttaa normaalipainon rajan. Ylipainoiset nuoret taas saavuttavat murrosiän usein muita aikaisemmin. (Elämäntapojen vaikutus murrosikään 2016.)

6.3 Ravitsemus

Murrosiässä nuoren kehossa tapahtuvat muutokset saattavat saada nuoren miettimään hänen omaa ulkonäköään. Ruoka saattaa toimia joillain nuorilla keinona hallita muuttuvaa vartaloa. (Lapsen ravinto ja ruokailu n.d.)

Terveelliset ravitsemustottumukset, jotka on opittu jo lapsuusiässä, ovat hyvä perusta nuoren terveydelle. Murrosiässä ateriarytmi on tärkeää, sillä elimistö tarvitsee kehittyäkseen säännöllisesti energiaa. Säännöllinen ja monipuolinen ravinto onkin nuorelle tärkeää. Aamupalasta, lounaasta, välipalasta, päivällisestä sekä iltapalasta tulee kiinni. Nuoren luuston kehitykselle on erityisen tärkeää, että hän nauttii riittävästi kalsiumia ja D-vitamiinia. Näitä saa muun muassa maitotuotteista. Erilaisia energijuomia tai kahvia ei suositella alle 15-vuotiaille niiden sisältämän kofeiinin vuoksi. Kofeiini saattaa aiheuttaa nuorille ärtyneisyyttä, levottomuutta, unihäiriöitä sekä riippuvuutta. (Lapsen ravinto ja ruokailu n.d.)

Kasvuikäisillä nuorilla ei suositeta dieettejä tai laihdutuskuureja, sillä nuoren kasvaessa pituutta, normalisoituu useimmiten painokin aikanaan. Terveellinen arki, monipuolinen ja säännöllinen ateriarytmi sekä riittävä liikkuminen ovat tärkeitä nuoren kasvun kannalta. Nuorten ruokailuihin liittyvä rajoittamista tulee välttää, sillä se on aina riski syömishäiriön syntymiseen. (Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena 2014; Lapsen ravinto ja ruokailu n.d.)

6.4 Päihteet

Kaikkiin päihteisiin liittyy terveysriskejä ja jo yksittäinen kokeilukerta saattaa olla vaarallinen. Tupakointi on nuorelle erityisen haitallista, sillä se hidastaa nuoren kasvua, heikentää luita, haurastuttaa nuoren ihoa, estää keuhkojen kehittymistä sekä lisää sairastumisriskiä. Alkoholin käyttö nuoruusiässä vahingoittaa erityisesti aivoja. Nuoren aivot eivät pääse kehittymään normaalisti alkoholin vaikutuksesta. Aivojen kehittymättömyys saattaa näkyä muistin heikentymisenä, keskittymisvaikeuksina sekä mielialaongelmina. Alkoholin käyttö vaikuttaa myös nuoren pituuskasvuun sekä hormonitoimintaan. (Elämäntapojen vaikutus murrosikään 2016.)

Nuoria saattaa ajaa päihteidenkäyttöön tunne siitä, että ilman niiden käyttämistä nuori ei kuulu porukkaan. On tutkittu, että jopa 80 % ajattelee muiden nuorten juovan enemmän alkoholia, mitä nuori itse juo. Tämä harhakuvitelmä muiden runsaammasta päihteiden käytöstä voi saada aikaan sen, että joku käyttää päihteitä vain siksi, että ajattelee kaikkien muidenkin käyttävän. Nuorille olisi tärkeää muistuttaa, että päihteistä kieltäytyminen on rohkeaa toimintaa ja se on kunnioitusta herättävä teko. (Päihteet n.d.)

7 HYGIENIA MURROSIKÄISELLÄ

Murrosiän alkuvaiheessa nuori ei usein saata olla juuri ollenkaan kiinnostunut omasta ulkonäöstään, silloin hänen motivoimisensa puhtaudesta huolehtimiseen voi olla haastavaa. Hieman myöhemmin murrosiässä oleva nuori kuitenkin alkaa kiinnostua omasta ulkonäöstään ja sen hoidosta sekä siitä, miltä näyttää vastakkaista sukupuolta edustavien silmissä. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2007,81.)

7.1 Karvoitus ja hiki

Murrosiässä ihon hiki- ja talirauhasten toiminta vilkastuu, mikä johtaa siihen, että hikoilu sekä ihon ja hiusten rasvoittuminen lisääntyy. Suositellaan, että kerran päivässä tulisi peseytyä jotta ihon bakteerit ja lika poistuu sekä se ehkäisee hien haisemista ja finniä sekä tulehdusten syntymistä. Liiallista peseytymistä tulee kuitenkin välttää, sillä silloin iholta ja limakalvoilta voi poistua sitä suojaavan rasvan. Silloin iho saattaa kuivua liikaa ja se voi myös alkaa kutista. (Puhtaus ja hygienia 2016.)

Murrosiässä myös ihokarvoja kasvaa lisää. On yksilöllistä miten paljon ja minkälaisia ihokarvat ovat. Perintötekijät vaikuttavat ihokarvojen kasvuun. Ihokarvojen merkitys on tärkeä, sillä ne suojaavat ihoa ja limakalvoja. Etenkin naisilla ihokarvat voivat alkaa kasvaa häiritsevän paljon ja ne tummuvat ja paksuuntuvat häiritsevästi. Silloin on hyvä ottaa yhteyttä lääkäriin, sillä se voi johtua hormonitason poikkeamaan. (Ihokarvat 2016.)

7.2 Iho

Ihossa tapahtuu paljon muutoksia murrosiässä. Ihon rakenne muuttuu karkeammaksi, ihohuokokset laajenevat sekä rasvaneritys kiihtyy. Lisäksi nuorilla voi murrosiässä muodostua finnejä sekä mustapäitä. Finnit ovat talirauhasen tulehduksia jonka aiheuttaa talirauhaseen ja karvatupen yhteisen aukon tukkeutuminen lika-talitulpalla, jolloin bakteerit pääsevät aiheuttamaan tulehduksen. Mustapäät ovat taas talirauhaseen kertyneen lian muodostama, niitä voidaan kutsua myös ihomadoiksi. (Ivanoff ym. 2007, 81.)

Ihoa on hyvä hoitaa ja puhdistaa säännöllisesti aamuin ja illoin murrosiässä. Etenkin silloin, kun tytöillä meikkaaminen tulee ajankohtaiseksi, on hyvä kiinnittää huomiota hyvään ihon puhdistukseen. Nuorten iho on usein helposti rasvoittuva, mutta on silti tärkeä huolehtia myös ihon kosteuttamisesta puhdistuksen jälkeen. (Helppo juttu! Nuorten ihonhoito alkaa perusjutuista 2015.)

Akne on teini-ikäisten ja nuorten aikuisten yleinen ihosairaus. Murrosiän korkeat hormonitasot saavat aikaan sen, että ihon rauhasen tuottavat enemmän talia ja se aiheuttaa aknen. Tali on öljymäistä ainetta jonka tyypillisin tehtävä on suojata ihoa tulehduksilta ja kuivuudelta. Kun talia erittyy paljon, niin se voi kasaantua ja kertyä talirauhasien huokosia tukkivien kuolleiden ihosolujen alle. Joskus myös iholla esiintyvät normaalit bakteerit voivat tukkeutua huokosiin joka edistää finniä syntymistä. (Nuorten akne 2016.)

Aknesta kärsii jopa 90 % murrosikäisistä, heistä kuitenkin vain puolella esiintyy varsinaista aknetautia. Aknea esiintyy tytöillä ja pojilla yhtä paljon, mutta se on usein pojilla vaikeampi asteinen. Poikien suurempi testosteroni taso vaikuttaa siihen, että heillä akne on usein vaikeampi, kuin tytöillä. Tytöt kärsivät aknesta tavallisesti 14–17-vuotiana ja pojat muutaman vuoden vanhempina. Puolella näistä nuorista akne jatkuu vielä aikuisiässä ja pojista 5 % sekä tytöistä 1 % vielä 40-vuotiaana. (Ivanoff ym. 2007, 81; Nuorten akne 2016; Hannuksela-Svahn 2014.)

Aknen perushoitona hyvä kasvojen ihon puhdistaminen päivittäin on tärkeää. Puhdistus on hyvä tehdä vedellä ja nestesaippualla. Ennen pesua meikit ja ihovoiteet tulee puhdistaa siihen tarkoitettu puhdistusvoiteella. Tupakoinnin on todettu pahentavan tautia jonkin verran. Lievän aknen voi saada pysymään kurissa hyvän kasvojen perushoidon lisäksi myös bentsoyyliperoksidivoiteella tai –geelillä, jota usein suositellaan käytettäväksi yöaikaan. (Hannuksela-Svahn 2014.)

Jos itsehoitona ei aknea saada pysymään lievä oireisena, niin on hyvä käännyä lääkärin puoleen. Kun hoito aloitetaan tarpeeksi aikaisin ja kunnolla, niin sillä voidaan ehkäistä arpien muodostumista. (Hannuksela-Svahn 2014.)

7.3 Intiimihygieniä

Intiimihygieniasta huolehtiminen on erityisen tärkeää murrosiässä. Pojilla esinahan alle kertyy eritettä ja se voi olla myös tulehdusvaara. Intiimihygieniasta huolehtiessa on hyvä muistaa, ettei tulisi käyttää kemikaaleja sisältäviä pesunesteitä tai intiimipyyhkeitä, sillä ne voivat ärsyttää limakalvoja.

Tyttöjen tulee huolehtia hygieniasta erityisen hyvin kuukautisten aikana. Kuukautisvuodon aikana bakteeritulehduksen mahdollisuus on suurentunut. Kuukautissuojat tulisi vaihtaa 4-8 tunnin välein, samalla tulisi huolehtia alapään pesusta. Side on hyvä vaihtaa aina, kun se haiskahtaa tai tuntuu kostealta. Kuukautisten aikana on mahdollista käyttää erilaisia kuukautissuojia. Kehityksen myötä on tullut kokoajan uudenlaisia kuukautissuojia. Kuukautisten aikana on mahdollista käyttää esimerkiksi terveysseiteitä, pikkuhousunsuojia tai tamponia estämään vaatteiden sotkeutumista kuukautisvuodosta. Nykyään on olemassa paljon erilaisia vaihtoehtoja, kuten kuukautiskuppi, kuukautissieni, kestopikkuhousunsuojat ja -siteet. (Kuukautiset 2016; Tytön keho 2016; Kuukautissuojat 2016.)

Kerran käytettävä terveyside tai pikkuhousunsuoja laitetaan alushousuihin sisäpinnalle. Liimapinta tulee housuja vasten, kun taas imukykyinen puoli tulee iho vasten, jolloin kuukautisvuoto voi imeytyä siihen. Tamponi taas asetetaan emättimen sisään. Se on sukkulamainen ja imukykyinen suoja. Tamponi tulisi vaihtaa viimeistään 8 tunnin välein. Tamponia käytettäessä on mahdollista mennä uimaan. Valkovuodon takia tamponia ei tule käyttää. Tamponia on mahdollista käyttää, vaikkei yhdyntöjä olisikaan ollut. Tamponin käyttö saattaa venyttää immenkalvoa. Kuukautiskuppi on valmistettu luonnonkumista tai silikonista ja se asetetaan tamponin tavoin emättimen sisään. Kuukautisten vuoto kertyy kuppiin, joka tulee tyhjentää muutamaa otteeseen vuorokauden aikana. Kuppi tulee pestä tyhjennyksen yhteydessä, ennen kuin se asetetaan takaisin emättimeen. Kuukautiskuppi tulisi desinfioida vähintään kerran kuukautiskierron aikana. (Kuukautissuojat 2016.)

8 SEKSUAALISUUS

Seksuaalisuus ja seksi sekoitetaan usein yhdeksi ja samaksi asiaksi. Seksuaalisuus on osa ihmistä ja sitä kuka hän on, seksi on vain yksi osa seksuaalisuutta. Seksuaalinen hyvinvointi on tärkeä osa hyvää elämää. (Kallio n.d.)

Murrosiässä nuori kokee uusia ja voimakkaita tuntemuksia ja nuorta alkaakin kiinnostaa seksi ja seksuaalisuus. Nuori alkaa hahmottaa omaa seksuaalisuuttaan oman kehonsa tuntemusten sekä reaktioiden kautta. Murrosiän ja seurustelun kautta nuori tutustuu myös toisen ihmisen kehoon ja toisen seksuaalisuuteen. Seksuaalisuuden normaaliin etsimiseen kuuluu nuorilla itseyydytys sekä oman kehon koskettelu. Niiden merkitys nuoren omaan kehoon tutustumisessa ja seksuaalisten mielikuvien kehittymisessä on tärkeä. (Murrosikä 2016; Ivanoff ym. 2007, 82.)

8.1 Seurustelu

Seurustelu on erilaista eri-ikäisillä, se voi olla alkuun tekstiviestien läheteilyä toisille ja vanhemmiten siitä tulee enemmän kahdenkeskistä yhdessä oloa. Seurustelussa on paljon samaa kuin ystävyysuhteissa, mutta tunteet ovat erilaiset. Seurusteluun opetellaan yhdessä, on tärkeää, että molemmat sitoutuvat suhteeseen yhdessä sovitulla säännöillä. Seurustelun aikana ollaan yhden ihmisen kanssa ja silloin tulee oppia huomioimaan toinen ihminen itsensä lisäksi päätöksissä ja arjessa. (Seurustelu 2016.)

Usein ihastumista ja rakastumista harjoitellaan kaukorakkaudella. Kaukorakkaus mahdollistaa nuorelle turvallisen tavan tutustua omiin tunteisiin ja seksuaalisuuteen. Ensimmäiset toista ihmistä kohtaan tapahtuva hyväily tapahtuu yleensä murrosiän keskivaiheella. Ensimmäisestä suudelmasta ensimmäiseen yhdyntään on noin neljä vuotta väliä. Alkuun nuorilla hyväily ja toisen koskettelu on seksuaalisessa kanssakäymisessä pääpainossa, sukupuoliyhdyntä tulee vasta myöhemmin tärkeämmäksi. Erityisen tärkeää on, että seurustelusuhteessa kumppania ei painosteta yhdyntään tai muuhunkaan, sillä jos ensimmäiset hyväilyt sekä yhdyntä tapahtuu nuorelle epäsuotuisasti, niin se voi vaikuttaa nuoren sukupuoliseen kehitykseen negatiivisesti. (Ivanoff ym. 2007,82.)

8.2 Turvataidot

Turvataitokasvatus on laaja-alaista kasvun ja kehityksen tukea lapselle ja nuorelle. Lisäksi sen avulla opitaan varautumaan turvallisuutta uhkaaviin tilanteisiin ja opitaan niihin selviytymiskeinoja. Turvataitokasvatus on erityisen tärkeää sillä se vahvistaa lasten itsearvostusta ja itseluottamusta, edistää tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä hyviä kaverisuhteita. Lisäksi se parantaa lasten valmiuksia suojella itseään ja ohjaa heitä kertomaan huolistaan luotettavalle aikuiselle. Tilanteita joissa lapsen taito suojella itseään on tärkeä, ovat esimerkiksi turvallisuutta uhkaavissa kiusaamisen, väkivallan, altistamisen ja ahdistelun tilanteissa. (Turvataitokasvatus 2015.)

Lapsilla turvataitokasvatuksen tavoitteena on vahvistaa lapsen omia voimavaroja ja selviytymiskeinoja sekä taitoja puolustaa itseään ja pitää huolta omista rajoistaan. Lisäksi tarkoituksena on rohkaista lasta kertomaan murheistaan aikuiselle, jonka myötä myös aikuiset tulevat herkemiksi havaitsemaan lasten murheita ja pahoinvointia. (Turvataitokasvatus 2015.)

Nuorilla tavoitteena on tukea nuorta määrittämään ja puolustamaan omia rajojaan, mutta myös kunnioittamaan muiden rajoja. Lisäksi tuetaan nuorta kunnioittamaan itseään ja pitämään itseään puolustamisen arvoisena, sen kannalta tärkeää on, että tuetaan hänen persoonallisuutensa kehitystä ja vahvistetaan hänen itsetuntoaan. (Turvataitokasvatus 2015.)

9 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITE JA TARKOITUS

Kehittämistehtävän tavoitteena oli luoda Hämeenlinnan kaupungin koulu-terveydenhoitajille laadukas ja ytimekäs PowerPoint-esitys murrosikäätun-
tien pitämisen tueksi. Tarkoituksena oli, että kehittämistehtävässä on katta-
vasti etsitty teorian tietoa tyttöjen ja poikien murrosiästä. Teorian pohjalta
loimme PowerPoint-esityksen ja suunnittelimme murrosikäätunnit 5-luokka-
laisille.

10 POWER POINT MURROSIÄSTÄ

Kehitystehtävämme tuotoksia olivat Power Point-esitykset tyttöjen ja poi-
kien murrosikäasioista. Power Point-esitykset jäävät Hämeenlinnan kau-
pungin kouluterveydenhoitajien käyttöön ja annoimme heille oikeuden tar-
vittaessa muokata esityksiä. Tässä luvussa käsittelemme kehittämistehtävän
suunnittelua ja tekoa.

10.1 Suunnittelu

Idea kehittämistehtävästä lähti yhteisestä kiinnostuksesta aihetta kohtaan.
Idea lähdimme työstämään siten, että otimme sähköpostitse yhteyttä kou-
luterveydenhoitajaan. Hänen kanssa sovimme, että pidämme 5-luokkalai-
sille suunnatut murrosikäätunnit koululla.

Aloitimme kehittämistehtävän keräämällä tietoa tyttöjen ja poikien murros-
iän erityispiirteistä. Keräsimme tietoa yleisesti murrosiän merkeistä, mie-
lialanvaihtelusta, seurustelusta ja päihteiden käytöstä. Lisäksi toimme esiin
terveellisiä elämäntapoja ja niiden merkitystä murrosikäisen nuoren kas-
vulle ja kehitykselle.

Teoriatiedon pohjalta kokosimme tyttöjen ja poikien murrosikäätunneille
omat Power Point-esitykset. Pyrimme tuomaan Power Point-esitysten
avulla esiin murrosikään liittyvät pääkohdat. Pääpaino dioissa oli ravitse-
muksessa, unessa ja liikunnassa. Lisäksi käsittelemme seurustelua, päihteitä
ja murrosiässä tapahtuvaa kehitystä. Esityksiä suunniteltaessa pidimme tär-
keänä, että asiat oli esitetty dioissa tiiviisti, selkeästi ja 5-luokkalaisille so-
pivina. Lisäksi esitysten ulkonäössä kiinnitimme huomiota diojen esteetti-
syyteen.

Hyvässä Power Point-esityksessä perusesitys on lyhyt. Esityksen suunnit-
telu on hyvä aloittaa visuaalisella suunnittelulla. Esityksen tulisi olla miel-
lyttävän näköinen, selkeä ja fontin tulee myös olla tarpeeksi iso. Esityksessä
tulee käyttää tehosteita säästeliäästi, ei ole hyvä, että jokaisen dian kohdalle
laitetaan ääni ynnä muita tehosteita. Erityisen tärkeää on kiinnittää huo-
miota oikeinkirjoitukseen. (Hyvä PowerPoint- esitys n.d.)

Suunnittelimme tunnit siten, että esitimme tytöille ja pojille esitykset erik-
seen. Ennen tunteja kävimme diat yhdessä läpi ja jaoimme puheenvuorot
keskenämme. Pidimme tuntien kannalta tärkeänä, että asiat esitetään 5-
luokkalaisille sopivalla ja mielenkiintoa herättävällä tavalla.

10.2 Toteutus

Sovimme kouluterveydenhoitajan kanssa yhden päivän, jonka aikana murrosikäntunnit koululla pidimme. Saavuimme sovittuna päivänä hyvissä ajoin ennen tuntien alkua, että ehdimme käydä vielä terveydenhoitajan kanssa läpi tuntisuunnitelmamme. Terveydenhoitaja antoi meille myös materiaalia, jota tuntien päätteeksi nuorille voimme jakaa.

Tunneille oli varattu aikaa 45 minuuttia. Ryhmät joille tunnit pidimme, olivat suuria, tyttöjä oli 36 ja poikia 26. Oppilaat osallistuivat aktiivisesti tunneilla ja saimme aiheista keskustelua aikaiseksi. Kannustimme heti tuntien alussa nuoria osallistumaan keskusteluun ja kysymään ihan mitä vain, sillä tyhmiä kysymyksiä ei ole. Lisäksi esityksemme lomassa haastoimme nuoria kertomaan omista terveystottumuksistaan, kuten liikuntaharrastuksista ja ruokailuista. Tuntien loppuksi pyysimme oppilailta kirjallista palautetta tunneista ja käyttämistämme Power Point-esityksistä.

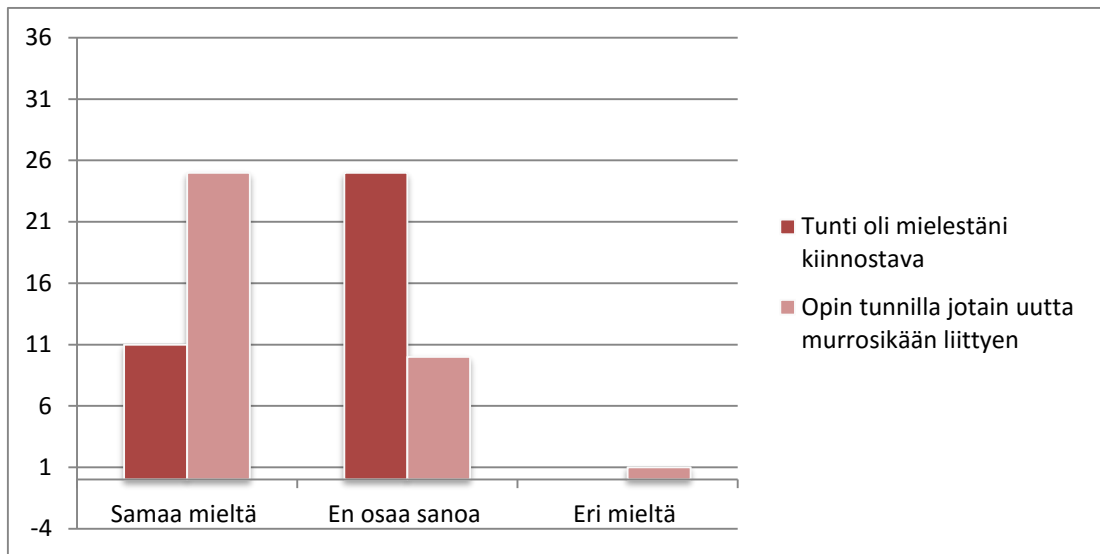
10.3 Arviointi

Murrosikäntuntien jälkeen jaoimme tytöille ja pojille samanlaiset palautelomakkeet, joissa pyysimme heiltä palautetta tunneista. Monivalintakysymyksiä oli kysymykset tunnin kiinnostavuudesta ja siitä, kokivatko nuoret tunnit opettavaisina. Vastausvaihtoehtoina oli A samaa mieltä, B en osaa sanoa ja C eri mieltä. Lisäksi oli yksi avoin kysymys, jossa nuoret pystyivät antamaan kirjallista palautetta tunneista ja siitä, olisivatko he toivoneet, että tunneilla olisi käsitelty vielä jotakin asiaa laajemmin.

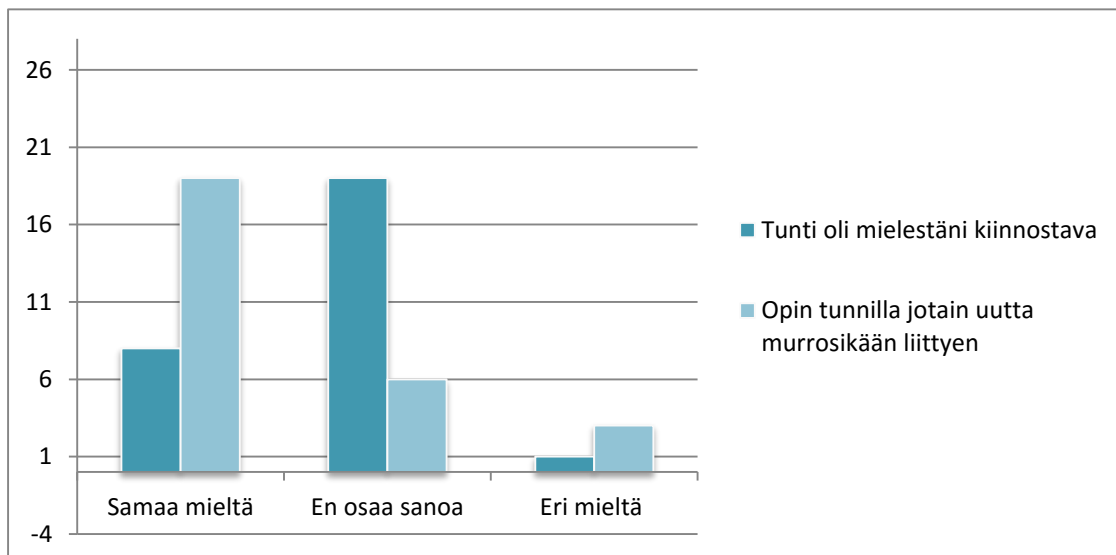
Kaikki tunneilla olleet vastasivat monivalintakysymyksiin. Avoimeen kysymykseen suurin osa vastasi, että he eivät olisi halunneet tietää mistään aiheesta enempää. Poikien ryhmästä yksi vastaaja olisi halunnut kuulla seksiasennoista. Kokosimme nuorten antamat palautteet omiin taulukoihinsa, poikien (taulukko 2) ja tyttöjen (taulukko 1) palautteet erikseen.

Kouluterveydenhoitaja seurasi pitämiämme murrosikäntunteja. Pyysimme häneltä tuntien päätteeksi kirjallista palautetta Power Point-esityksistä ja tunneista. Kouluterveydenhoitajan palaute tunneista oli positiivista. Hänestä tunneilla käsiteltiin tärkeimpiä murrosikään liittyviä asioita ja asioista kerrottiin niin, että ne olivat viidesluokkalaisille ymmärrettävissä. Power Pointit olivat terveydenhoitajan mielestä hauskaasti toteutettuja ja asiat tulivat niissä selkeästi esiin. Terveydenhoitaja totesi Power Pointtien toimivan hyvänä työkaluna jatkossakin murrosikäntunteja pidettäessä.

Taulukko 2. Tyttöjen antama palaute murrosikäätunneista.



Taulukko 3. Poikien antama palaute murrosikäätunneista.



11 POHDINTA

Omasta mielestämme onnistuimme tuntien pitämisessä ja Power Point-esitysten luomisessa hyvin. Tärkeänä pidimme työssämme sitä, että kouluterveydenhoitaja oli tyytyväinen tuntien sisältöön ja erityisesti Power Point-esityksiin. Power Point-esityksistä terveydenhoitaja koki saavansa hyvän työvälineen itselleen ja muille Hämeenlinnan kaupungin kouluterveydenhoitajille jatkoa ajatellen.

Tunneilla onnistuimme saamaan oppilaat hyvin kuuntelemaan esitystämme ja he osallistuivat myös keskusteluun. Se osoittaa mielestämme sitä, että tuntien pitäjinä saimme aiheen kuulostamaan mielenkiintoiselta ja osasimme kannustaa nuoria oikealla tavalla osallistumaan tunneilla. Oli

mukava pitää tunteja, kun ne eivät olleet vain sellaisia, että me puhumme ja nuoret istuvat hiljaa kuunnellen.

Nuorilta tuli esiin mielipiteitä terveellisistä elämäntavoista ja niihin liittyen etenkin päihteistä ja ruutuajasta. Lisäksi joiltakin tuli hyviä kysymyksiä, jotka liittyivät esimerkiksi hiusten rasvoittumiseen ja akneen. Kun joku oppilaista kommentoi tai kysyi jotain, pyrimme vastaamaan hänelle mahdollisimman selkeästi ja annoimme myös muille oppilaille mahdollisuuden osallistua keskusteluun.

Tällaisten tuntien pitämisessä hyvä Power Point-esitys tuo tunteihin mielekkyyttä ja saa kuuntelijat kiinnostumaan aiheesta. Esitys on hyvä tuki tunneilla käytäviin asioihin. Tärkeää on, että esitys on siistin näköinen ja selkeä. Halusimme tehdä Power Point-esityksistä 5-luokkalaisille sopivat ja sellaiset, että kouluterveydenhoitajat voivat niitä jatkossa myös hyödyntää. Mielestämme onnistuimme tässä todella hyvin.

Jatkossa Hämeenlinnan kouluterveydenhoitajien ei tarvitse suunnitella murrosikäntunteja niin paljon itse ja heidän ei tarvitse hyödyntää vanhaa materiaalia tunneilla, sillä heillä on nyt mahdollisuus käyttää tekemiämme esityksiä. Tämä auttaa terveydenhoitajien arkea ja se myös tukee sitä, että kaikki terveydenhoitajat pitävät murrosikä tunnit samantyyllisellä rakenteella, vaikkakin tunnit varmasti ovat ihan erilaisia terveydenhoitajien persoonista riippuen. Lisäksi annoimme terveydenhoitajille oikeudet tarvittaessa hieman muokata esityksiä, jotta he voivat tarpeen mukaan pitää esimerkiksi tytöille ja pojille tunnit yhdessä.

Itse saimme tästä kehittämistehtävästä kokemusta isommalle joukolle esiintymisestä ja varmuutta murrosikästä puhumisesta. Saimme myös itsellemme hyvää tietoa, kun keräsimme teoriatietoa esityksiämme varten. On erityisen tärkeää, että tulevina terveydenhoitajina kykenemme tukemaan nuoria murrosiän myllerryksessä.

LÄHTEET

- Castrén, J. n.d. Ahdas esinahka. YTHS. Viitattu 7.3.2016.
http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/135/ahdas_esinahka
- Elämäntapojen vaikutus murrosikään. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 10.3.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/elamantapojen-vaikutus/>
- Emätin. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/ematin/>
- Epäsäännölliset kuukautiset. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/epasaannolliset-kuukautiset/>
- Erektio. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 7.3.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/erektio/>
- Esinahka. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 7.3.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/esinahka/>
- Frenulum. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 7.3.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/esinahka/frenulum/>
- Fyysinen kehitys. n.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 7.3.2016.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/
- Hannuksela-Svahn, A. 2014. Tavallinen akne. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 17.3.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00515
- Hassinen, M. & Kauppinen, S. 2009. Murrosikä – fyysinen kehitys ja psyykinen kasvu. Opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Viitattu 10.3.2016.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14075/Hassinen_Marika_Kauppinen_Sari.pdf?sequence=1
- Haug, E., Sand, O., Sjaastad, Ø.V. & Toverud, K.C. 2012. Ihmisen fysiologia. Suom. Kirsti Sillman 1.-5. p. Helsinki: WSOY.
- Helppo juttu! Nuorten ihonhoito alkaa perusjutuista. 2015. Dermosil. Viitattu 29.3.2016.
<https://www.dermoshop.com/fi/info/articles/helppo-juttu-nuorten-ihonhoito-alkaa-perusjutuista-5854>
- Hyvä PowerPoint-esitys. n.d. Oulun Ammattikorkeakoulu. Viitattu

10.1.2016.

https://www.google.fi/?gws_rd=ssl#q=hyv%C3%A4+powerpoint+esitys

Hyvä uni liikkumalla. 2015. UKK-instituutti. Liikunnan vaikutukset. Liikunta parantaa unta. Viitattu 14.3.2016.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaiikutukset/liikunta_parantaa_unta

Häpyhuulet. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/hapyhuulet/>

Ihme, A. & Rainto, S. 2008. Naisen terveys. Edita Prima: Helsinki.

Ihokarvat. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 10.4.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/ihokarvat/>

Immenkalvo eli hymen. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/immenkalvo/>

Kallio, M. n.d. Seksuaalisuus on enemmän kuin pelkkää seksiä. Rakkaudeksi. Viitattu 27.4.2016

<http://www.rakkaudeksi.fi/artikkelit/seksuaalisuus-ja-seksi/seksuaalisuus-enemm%C3%A4n-kuin-pelkk%C3%A4-seksi%C3%A4>

Kauppinen, N. 2011. Murrosiän kehonmuutokset ja kouluterveydenhoitajan tuki - Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen kokemuksia. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Terveyskasvatuksen Pro gradu-tutkielma.

Kehonkuva. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 10.3.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/kehonkuva/>

Kivekset. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/kivekset/>

Klitoris eli häpykieli. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/klitoris/>

Kohti aikuisuutta. n.d. Peda.net. Kasvu ja kehitys murrosiässä. Viitattu 10.3.2016.

<https://peda.net/oppimateriaalit/e-oppi/ylakoulu/terveys-tieto2/4kjkmm/4ka/mm>

Kohtu ja munasarjat. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kohtu-ja-munasarjat/>

Kuukautiset. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/>

Kuukautiset eivät tule. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/kuukautiset-eivat-tule/>

Kuukautiskierto. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/kuukautiskierto/>

Kuukautiskivut. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/kivuliat-kuukautiset/>

Kuukautissuojat. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/kuukautissuojat/>

Laine, T. 2005. Duodecim. Tytöstä naiseksi – murrosiän normaali kehitys ja tavallisimmat poikkeavuudet. 121:1875-1879. Viitattu 7.3.2016.
http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku.jsessionid=3023E7886F3CE9D38C4F3958E2E41FD9?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinumero&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo95187

Lantiopohjanlihakset. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/lantiopohjan-lihakset/>

Lapsen ravinto ja ruokailu. n.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Viitattu 14.3.2016.
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/murrosikainen/>

Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. 2014. UKK-instituutti. Liikunnan vaikutukset. Ikäkaudet. Viitattu 14.3.2016.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen

Miehen seksuaalianatomia. 2014. Väestöliitto. Viitattu 19.4.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/aikuiset/seksuaalianatomia-ja-fysiologia/miehen-seksuaalianatomia/>

Mittasuhteet ja muodot muuttuvat. n.d. Terve koululainen. Viitattu 17.3.2016.
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/murrosianmuutokset/murrosian-muitafyysiamuutoksia/mittasuhteetjamuodotmuuttuvat>

Murrosikä. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>

Murrosikäisen lapsen uni. n.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Viitattu 27.4.2016

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/nuori/>

Nuorten akne. 2016. Terve.fi. Viitattu 17.3.2016.

<http://www.terve.fi/73053-mita-on-akne>

Paisuvaiskudos. n.d. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 7.3.2016.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt02467

Penis. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 7.3.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/penis/>

Peniksen koko 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 7.3.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/penis/peniksen-koko/>

Perintötekijöiden vaikutus murrosikään. 2016. Väestöliitto. Nuoret.

Viitattu 4.3.2016. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/perintotekijoiden-vaikutus/>

Pojan keho. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/>

Puhtaus ja hygienia. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 10.4.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/puhtaus-ja-hygienia/>

Päihteet. n.d. Nuortennetti. MLL. Viitattu 27.4.2016

<http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/>

Rinnat. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/rinnat/>

Rintojen turpoaminen eli gynekomastia. 2016. Väestöliitto Nuoret. Viitattu 7.3.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/rintojen-turpoaminen-eli-gynekom/>

Runsas kuukautiset. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/runsaat-kuukautiset/>

Siemenneste (sperma) ja siemensyöksyt. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 7.3.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/siemenneste-ja-siemensyoksytyt/>

Terska. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 7.3.2016.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/terska/>

Testosteroni-tietopaketti. n.d. Terve.fi. Viitattu 4.3.2016.
<http://www.terve.fi/testosteroni>

Turvataitokasvatus. 2015. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 29.3.2016.

https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/lahi-suhde_perhevakivallan_ehkaisytyo/turvataitokasvatus

Tytön fyysinen kehitys naiseksi. n.d. Terve koululainen. Viitattu 7.3.2016.
<http://tervekoululainen.fi/elementit/murrosianmuutokset/tytostanaiseksi>

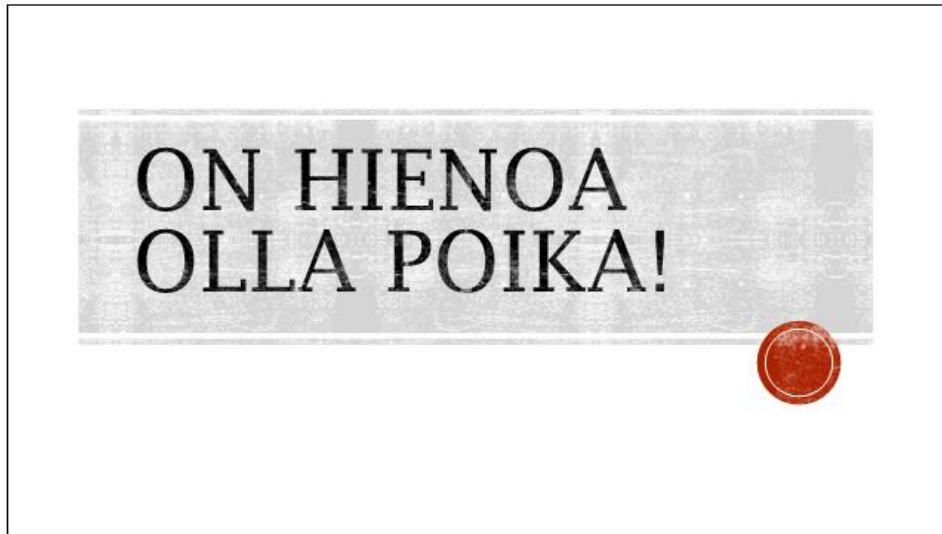
Tytön keho. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/>

Valkovuoto. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/valkovuoto/>

Välivuodot. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 4.3.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/valivuodot/>

Äänenmurros. 2016. Väestöliitto. Nuoret. Viitattu 7.3.2016.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/aanenmurros/>

Power Point-esitykset poikien ja tyttöjen murrosikäitunneille




MIKÄ IHMEEN PUBERTEETTI?

- Murrosiän alkaminen on yksilöllistä
- Se kestää 2-5 vuotta
- Murrosikä alkaa kivesten kasvusta
- Kiveksissä muodostuu murrosiästä lähtien siittiöitä
- Murrosiässä myös häpykarvoitus lisääntyy, penis kasvaa ja kasvupyrähdys alkaa
- Äänenmurros alkaa murrosiässä
- Murrosiän myötä rintarauhaset voivat turvota

Siemensyöksy

- ✓ Ensimmäisen kerran siemensyöksyjä esiintyy 12-14-vuotiaana, niitä esiintyy usein yöllä
- ✓ Siemensyöksyn aikana siemennestettä tulee peniksen virtsa-aukosta
- ✓ Siemennesteessä on siittiöitä, jotka hedelmöittää munasolun



Huolehdi riittävästä unesta!

- Tarvitset öisin unta 8-10 tuntia
- Riittävä uni vaikuttaa kasvuun ja kehitykseen
- Uni helpottaa myös oppimista

Liikunta on tärkeää murrosikäiselle!

- Riittävä liikunta pitää sydämesi terveenä
- Liikunta kehittää vartaloasi ja vahvistaa luitasi
- Liikunnan kautta voi löytää myös uusia kavereita
- Liikkuminen pitää mielen virkeänä
- Säännöllinen liikkuminen auttaa pitämään sinut terveenä myös aikuisiällä!

Tiesitkö että nukkuessasi päivän aikana opitut asiat painuvat parhaiten mieleen!

Liikkuminen on tärkeää kasvupyrähdyksen aikana!



MUISTA SYÖDÄ SÄÄNNÖLLESTI!

- Terveellinen ruoka on tärkeää terveydellesi ja kasvullesi
- Syö monipuolisesti, muista myös vihannekset ja hedelmät!
- Maito on tärkeää luustollesi
- Vältä turhaa kofeiinia



PÄIHTEETÖN NUORUUS KANTAA KAUAAS!

Tupakka

- Hidastaa pituuskasvua
- Heikentää luita
- Estää keuhkojen kehittymistä
- Huonontaa ihon kuntoa

Alkoholi

- Vahingoittaa erityisesti aivoja
- Hidastaa pituuskasvua
- Vaikuttaa murrosiän kehitykseen
- Riippuvuus päihteisiin syntyy helpommin nuorilla

Päihteen käyttö alle 18-vuotiaana on laitonta!!

Kannabis


- ✓ Huumausaine joka vahingoittaa aivojen kehitystä
- ✓ Vaarallinen ja laitton

MITEN HUOLEHDIN PUHTAUDESTA?

- Murrosiässä hikoilu lisääntyy ja hien haju muuttuu
- Ihossa tapahtuu muutoksia, voi tulla finnejä ja mustapäitä
- Murrosiässä hiukset rasvoittuvat nopeammin
- Kannattaa peseytyä päivittäin!
- Muista pestä myös esinahan alta

Mikä on akne?

- ✓ Yleinen ihosairaus
- ✓ Voi tulla murrosiässä
- ✓ Kasvot tulee puhdistaa päivittäin vedellä ja saippualla
- ✓ Aknen hoitoon on omia voiteita



MIKSI KAIKKI ÄRSYTTÄÄ?

- Mielialan vaihtelu on normaalia murrosiässä
- Pienetkin asiat saattavat ärsyttää
- Vartalon muutokseen tottuminen voi viedä aikaa
- Rajat voi ärsyttää, mutta ne on rakkautta!



Hei, sä oot
hyvä just
tommosena!

KUN SEURUSTELU ALKAA KIINNOSTAA

- Murrosiässä voi tulla uusia tuntemuksia, kuten ihastumista
- Ensimmäiset seurustelut voi olla esimerkiksi tekstiviestien lähettelyä tai kädestä pitämistä
- Seurustelulla ei ole kiirettä, jokainen alkaa kiinnostua seurustelusta eri aikaan!
- Omaan vartaloon tutustumiseen kuuluu myös vartalon koskettelu ja oman seksuaalisuuden etsiminen
- Seksi on aina vapaaehtoista, siitä voi kieltäytyä!
- Kondomi on paras ehkäisymenetelmä!



Muistathan
netin
vaarat!

KIITOS!

PowerPoint esityksen ovat tehneet Hämeen ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat osana opinnäytetyön kehittämistehtävää.

Kehittämistehtävä on tehty Hämeenlinnan kaupungin kouluterveydenhoitajille.

Tekijät
Fanni Purtonen ja Pihla Rikala
HAMK, terveydenhoitajaopiskelijat





Mikä ihmeen puberteetti?

- Murrosiän alkaminen on yksilöllistä
- Se kestää 2-5 vuotta
- Murrosikä alkaa rintojen kasvulla
- Murrosiässä häpykarvoitus lisääntyy, kasvupyrähdys alkaa, kehon muodon muuttuvat ja kuukautiset alkavat

Kuukautiset

- ✓ Alkaa kasvupyrähdysen jälkeen 10-16 vuoden iässä
- ✓ Kerran kuussa tulee veristä vuotoa, kestää noin 5 päivää
- ✓ Kuukautisten aluttua on mahdollista tulla raskaaksi
- ✓ Kuukautisten aikana käytetään kuukautissuojaa tai tamponia

A simple cartoon drawing of a character with a question mark above its head, looking confused.

Huolehdi riittävästä unesta!

- Tarvitset öisin unta 8-10 tuntia
- Riittävä uni vaikuttaa kasvuun ja kehitykseen
- Uni helpottaa myös oppimista

Tiesitkö että nukkessasi päivän aikana opitut asiat painuvat parhaiten mieleen!

Liikunta on tärkeää murrosikäiselle!

- Riittävä liikunta pitää sydämesi terveenä
- Liikunta kehittää vartaloasi ja vahvistaa luitasi
- Liikunnan kautta voi löytää myös uusia kavereita
- Liikkuminen pitää mielen virkeänä
- Säännöllinen liikkuminen auttaa pitämään sinut terveenä myös aikuisiällä!

Liikkuminen on tärkeää kasvupyrähdysen aikana!

A simple cartoon drawing of a character holding a book, looking happy.

Muista syödä säännöllisesti!

- Terveellinen ruoka on tärkeää terveydellesi ja kasvullesi
- Syö monipuolisesti, muista myös vihannekset ja hedelmät!
- Maito on tärkeää luustollesi
- Vältä turhaa kofeiinia



Päihteiden nuoruus kaaus!

Päihteiden käyttö alle 18-vuotiaana on laitonta!

Tupakka

- Hidastaa pituuskasvua
- Heikentää luita
- Estää keuhkojen kehittymistä
- Huonontaa ihon kuntoa

Alkoholi

- Vahingoittaa erityisesti aivoja
- Hidastaa pituuskasvua
- Vaikuttaa murrosiän kehitykseen
- Riippuvuus päihteisiin syntyy helpommin nuorilla

Kannabis


- ✓ Huumausaine joka vahingoittaa aivojen kehitystä
- ✓ Vaarallinen ja laiton

Miten huolehdin puhtaudesta?

- Murrosiässä hikoilu lisääntyy ja hien haju muuttuu
- Ihossa tapahtuu muutoksia, voi tulla finnejä ja mustapäitä
- Murrosiässä hiukset rasvoittuvat nopeammin
- Kannattaa siis peseytyä päivittäin!
- Erityisesti kuukautisten aikana kiinnitä huomiota alapään puhtauteen, pesussa ei tarvitse käyttää saippuaa

Mikä on akne?

- ✓ Yleinen ihosairaus
- ✓ Voi tulla murrosiässä
- ✓ Kasvot tulee puhdistaa päivittäin vedellä ja saippualla
- ✓ Aknen hoitoon on omia voiteita



Miksi kaikki ärsyttää?

- Mielialan vaihtelu on normaalia murrosiässä
- Pienetkin asiat saattavat ärsyttää
- Vartalon muutokseen tottuminen voi viedä aikaa
- Rajat voi ärsyttää, mutta ne on rakkautta!



Hei, sä oot hyvä just tommosena!

Kun seurustelu alkaa kiinnostaa

- Murrosiässä voi tulla uusia tunteita, kuten ihastumista
- Ensimmäiset seurustelut voi olla esimerkiksi tekstiviestien lähettelyä tai kädestä pitämistä
- Seurustelulla ei ole kiirettä, jokainen alkaa kiinnostua seurustelusta eri aikaan!
- Omaan vartaloon tutustumiseen kuuluu myös vartalon koskettelu ja oman seksuaalisuuden etsiminen
- Seksi on aina vapaaehtoista, siitä voi kieltäytyä!
- Kondomi on paras ehkäisymenetelmä!



Muistathan nein vaarat!

KIITOS!

PowerPoint esityksen ovat tehneet Hämeen ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat osana opinnäytetyön kehittämistehtävää. Kehittämistehtävä on tehty Hämeenlinnan kaupungin kouluterveydenhoitajille.

Tekijät
Fanni Purtonen ja Pihla Rikala
HAMK, terveydenhoitajaopiskelijat

