

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Laura Mikkonen
Jenna Nevalainen

NUOREN HYVINVOINTI – RAVITSEMUS, LIIKUNTA JA UNI
Posteri Lieksan Keskuskoulun yläkoululle

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2017



Karelia
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2017
Hoitotyön koulutusohjelma
Tikkarinne
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijät

Laura Mikkonen, Jenna Nevalainen

Nimeke

Nuoren hyvinvointi – Ravitsemus, liikunta ja uni – Posterit Lieksan Keskuskoulun yläkoululle

Toimeksiantaja

Lieksan Keskuskoulun yläkoulu

Tiivistelmä

Nykyaikana ruutuajan ja lihavuuden lisääntyessä on tärkeää, että nuoresta pitäen tiedostaa terveiden elintapojen merkityksen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan terveelliset elintavat tukevat opiskelijoiden koulumenestystä. Riittäväällä levolla, monipuolisella ravinnolla sekä säännöllisellä liikunnan harrastamisella on yhteys parempaan oppimiseen. Terveelliset elintavat edesauttavat stressin hallintaa ja jaksamista.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on edistää yläkouluikäisten terveyttä jakamalla tietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä yläkoululaisten tietoisuutta hyvinvoinnin ja jaksamisen parantamiseksi. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa posterit ja pitää posterista esittelytunti Lieksan Keskuskoulun yläkoululle. Posterin sisältö toteutettiin opinnäytetyön kirjallisen osion pohjalta. Teoriatieto kerättiin ajankohtaisista kirjallisuus- ja internetlähteistä. Posterin esittelytunti pidettiin joulukuussa 2016.

Posterin esittelytunti sai luokalta positiivisen vastaanoton. Suurin osa palautelomakkeisiin vastanneista piti posterin aihetta mielenkiintoisena ja hyödyllisenä. Posterit muokattiin luokalta ja opettajalta saadun palautteen perusteella lopulliseen muotoonsa. Opinnäytetyötä voidaan kehittää tuottamalla sen aiheista opaslehtisen. Oppaita voidaan jakaa esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanotolla. Opinnäytetyön posterit voidaan jatkossa hyödyntää ottamalla se mukaan opetukseen ja vaihtamalla sen paikkaa eri luokkahuoneissa sekä odotustiloissa.

Kieli

suomi

Sivuja 36

Liitteet 5

Liitesivumäärä 13

Asiasanat

Nuoret, ravitsemus, liikunta, uni, hyvinvointi



THESIS
March 2017
Degree Programme in Nursing
Tikkarinne
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 50 405 4816

Authors

Laura Mikkonen, Jenna Nevalainen

Title

Well-Being in the Young – Nutrition, Exercise and Sleep
A Poster for 7th to 9th Graders at Lieksa Central School

Commissioned by

Lieksa Central School

Abstract

In today's society, where time spent staring at screens and weight gaining is constantly increasing, it is critical to recognize the importance of a healthy lifestyle for well-being from an early age. Studies show that a healthy lifestyle supports the school performance of pupils. There is a connection between adequate sleep, diverse nutrition and regular exercise to enhanced learning. A healthy lifestyle contributes to stress management and well-being.

The purpose of this practise-based thesis was to promote healthy lifestyle among 7th to 9th graders by providing information on nutrition, exercise and sleep. The aim of the thesis was to increase the awareness of the pupils to enhance well-being and coping. The thesis assignment was to create a poster for Lieksa Central School. The content of the poster is based on the theoretical part of the thesis. The data was collected from topical books and internet based sources. The presentation of the poster was held in December 2016.

The presentation received positive feedback from the class. Most of the students who answered the feedback form thought the subject of the poster was interesting. The poster was modified into its final form based on the feedback from the class and their teacher. The thesis can be improved by producing an information leaflet about the topic. These leaflets could be distributed at the school nurse's office. The poster could also be used as educational material and it could be displayed both in various classrooms and waiting rooms.

Language

Finnish

Pages 36

Appendices 5

Pages of Appendices 13

Keywords

Young people, nutrition, exercise, sleep, well-being

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto.....	5
2	Nuoret ja terveyden edistäminen	6
3	Ravitseminen	8
	3.1 Ravitsemussuositukset nuorille.....	8
	3.2 Ravitsemuksen terveyshyödyt.....	10
	3.3 Nuorten ravitsemustottumukset	11
4	Liikunta	13
	4.1 Liikuntasuositukset nuorille	13
	4.2 Liikunnan terveyshyödyt.....	15
	4.3 Nuorten liikuntatottumukset.....	16
5	Uni	18
	5.1 Unen vaiheet.....	18
	5.2 Unen merkitys nuorille.....	20
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	21
7	Opinnäytetyön toteutus.....	22
	7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	22
	7.2 Tiedonhaku.....	23
	7.3 Posterin ja esittelytunnin suunnittelu ja toteutus.....	24
	7.4 Posterin ja esittelytunnin arviointi	26
8	Pohdinta.....	27
	8.1 Opinnäytetyön prosessi	27
	8.2 Posterin ja esittelytunnin tarkastelua.....	28
	8.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	31
	8.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet	32
	Lähteet.....	34

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Posteri
Liite 3	Posterin esittelytunnin tuntisuunnitelma
Liite 4	Posterin palautelomake
Liite 5	Posterin esittelytunnin PowerPoint-esitys

1 Johdanto

Viime vuosikymmenten kuluessa lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt. Varhainen lihomiseen puuttuminen ja sen ehkäisy on ensiarvoisen tärkeää. Elintapamuutosten tukeminen ja ohjaaminen ovat lihavuuden ehkäisyn perusta. (Käypä hoito -suositus 2013.) Kouluterveyskyselyn mukaan 8. - 9. -luokkalaisista vain 14 prosenttia oppilaista syö tuoreita tai keitetyjä kasviksia lähes päivittäin ja 16 prosenttia syö hedelmiä tai marjoja lähes päivittäin. Saman kyselyn mukaan 6 prosenttia oppilaista syö makeisia tai suklaata lähes päivittäin. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2015a.)

Mielen hyvinvointiin, terveellisiin elintapoihin ja terveystottumuksiin on kasvettava. Perheen tuki on tärkeä voimavara kasvavan nuoren hyvinvoinnille. Arjen osallisuutta, hyvinvointia, toimintakykyä sekä nuorten omia toimintamahdollisuuksia on pyrittävä lisäämään. Tukevat kehitysympäristöt ja hyvin toimivat sosiaaliset verkostot edesauttavat lapsen ja nuoren hyvää kasvua ja vähentävät haavoittuvuuden riskiä. Nuoren mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään liittyviin asioihin ja tieto vaikutusmahdollisuudesta lisäävät hyvinvointia. Nuorten hyvinvoinnin eriarvoistumisen ehkäisemiseen tulee panostaa voimakkaasti jo varhaislapsuudessa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015b.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää yläkouluikäisten terveyttä jakamalla tietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa yläkoululaisille hyvinvoinnin ja jaksamisen parantamiseksi sekä ylläpitämiseksi. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa posterit ja pitää posterista esittelytunti Lieksan Keskuskoulun yläkoululle. Posterit käsittelevät ravinnon, liikunnan ja unen merkitystä nuoren hyvinvointiin. Toiminnallinen opinnäytetyö oli ehdoton valinta, sillä opinnäytetyön haluttiin sisältävän konkreettinen tuotos. Opinnäytetyön aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Ruutuajan ja ylipainon lisääntyessä on tärkeää, että jo nuorena ymmärretään terveellisten elintapojen merkitys omassa hyvinvoinnissa. Opinnäytetyön tuotos eli posterit jää Lieksan Keskuskoulun yläkoulun käyttöön.

2 Nuoret ja terveyden edistäminen

Nuoruusikä on lapsesta aikuisuuteen siirtymisen vaihe. Nuoruusikä ajoittuu ikävuosiin 13 - 22. Nuoruusiässä tärkeänä päämääränä on itsenäisyyden tavoittelu. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2010, 12.) Käsitteenä nuoruus ei ole yksiselitteinen. Nuoruutta voidaan määritellä esimerkiksi iän mukaan, jolloin nuoruuden raja on häilyvä. Nuoruuteen liittyy oman minäkuvan rakentaminen ja itsenäistyminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a.) Nuoruusiässä kehitykseen kuuluvat ruumiillinen kasvu ja kehitys, ajattelun, tunne-elämän, ihmissuhteiden ja käyttäytymisen muutokset, voimakkaat kehitystapahtumat keskushermostossa sekä hormonaaliset muutokset. Nuorena muodostuu elämää leimaavia tapoja, jotka vaikuttavat myöhemmin elämässä. Tavat voivat haitata tai edistää hyvinvointia ja terveyttä. (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia 2010, 12.)

Kasvu tarkoittaa lihasten, luuston, sisäelinten ja muiden kudosten suurenemista. Kasvu näkyy pituuden lisääntymisenä ja painon nousemisena luonnollisella tavalla. Poikien ja tyttöjen pituuskasvu sekä painon nousu etenevät samalla nopeudella murrosikästä asti. Murrosiän koittaessa yksilöiden pituuskasvuissa tulee suuria eroja ja yksilöiden kasvupyrähdysten ajankohdat vaihtelevat suuresti. Poikien pituuskasvu alkaa yleensä 12-vuotiaana ja on nopeimmillaan 14-vuotiaana. Pituutta tulee lisää keskimäärin 20 cm, ja paino nousee noin 20 - 25 kg. Tyttöillä kasvaminen alkaa noin 12-vuotiaana ja on nopeimmillaan noin 14-vuotiaana. Paino nousee noin 15 - 20 kg, ja pituutta tulee keskimäärin 15 cm. Kasvupyrähdyksen jälkeen pituuskasvu hidastuu ja loppuu noin kahdessa vuodessa. (Ilander 2010, 21.)

Kypsyminen on biologinen prosessi, jota tapahtuu kaikissa elimissä ja kudoksissa. Luusto saavuttaa lopullisen rakenteensa ja koostumuksensa vasta aikuisena. Hermosto, sisäeritysjärjestelmät ja sukuelimet kypsyvät sekä ihmisestä tulee lisääntymiskykyinen. Nuori saavuttaa seksuaalisen kypsyytensä. Kypsyminen tapahtuu kaikilla eri aikaan. Kypsymisen nopeutta ja vaihteita voi tarkastella erilaisista merkeistä, joita ovat muun muassa kasvupyrähdyksen ajankohta, karvoituksen ilmestyminen sekä muutokset kehon koostumuksessa ja ulkomuodossa. Kypsymiseen kuuluu sukuhormonien erityksen lisääntyminen. Pojilla testosteronin erityks lisääntyä, jolloin lihakset kehittyvät ja rasvaprosentti voi pie-

nentyä. Tyttöillä kehon muodot pyöristyvät ja rasvaprosentti kasvaa. Tämän kehitysvaiheen aikana on tärkeää syödä normaalia ja terveellistä ruokaa. Kehitys kestää pitkän ajan. Nuoren maksa ja hermosto eivät ole vielä täysin kehittyneet, joten nuori sietää huonommin tiettyjä lääkkeitä, piristeitä ja ravintolisiä. Alkoholin sietokyky on myös heikompi. Psykkistä kehitystä tapahtuu jatkuvasti nuoren kasvaessa. Kehitykseen vaikuttavat erilaiset kokemukset ja oppiminen. (Iländer 2010, 21 - 22.)

Terveys voidaan yleispätevästi määritellä sellaisiksi ominaisuuksiksi ja niiden yhdistelmiksi, jotka edistävät yksilön ja lajin elämän säilymistä ja elämän perustehtävien suorittamista sekä perustavoitteiden saavuttamista (Kujala, Taimela & Vuori 2005, 21). Terveys kuvataan usein myös yhdeksi ihmisen tärkeimmistä elämänarvoista. Se määritetään osatekijänä ihmisen kokemassa hyvinvoinnissa. Kokemuksellinen terveys vaihtelee eri väestöryhmissä ja kulttuureissa. (Pietilä 2012, 10 - 16.)

Kouluikäisten lasten ja nuorten perheiden vaikeudet tuovat haasteita terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Ongelmat heijastuvat herkästi myös koulunkäyntiin. Nuoren terveysvalintoihin vaikuttavat kouluyhteisö, vapaa-ajan harrastusmahdollisuudet sekä kaveripiiri. Kouluikäisten terveyden edistämisen keskeisiä teemoja ovat elämäntaitot, itsetunnon tukeminen, ravitsemuskasvatus, liikunnan lisääminen, tupakoimattomuus sekä päihteiden käytön ehkäisy. Nuorten mahdollisuuksia ja kykyä tehdä terveyttä edistäviä valintoja voidaan tukea monipuolisilla menetelmillä. Kouluikäisten ja nuorten terveyden edistämisen ja terveydenhoitopalvelujen suunnittelun apuna voidaan käyttää tilastotietoja (koulujen oppilasmäärät, koulun keskeyttäneet, poissaolotiedot). Suunnittelun pohjana voidaan käyttää myös kyselyjä, terveystarkastuksia, haastatteluja sekä terveyskeskusteluja nuorten harrastuksista ja valinnoista. (Hakulinen, Hirvonen, Koponen, Pietilä, Salminen, Sirola & Söderström 2008, 100 - 105.)

3 Ravitsemus

3.1 Ravitsemussuositukset nuorille

Terveellinen ravitsemus on laaja käsite. Yksilö voi vaikuttaa päivittäisillä valinnoilla ravintonsa terveellisyyteen. Muutokset ravitsemuksessa näkyvät pitkällä aikavälillä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a.) Terveellinen ravitsemus edistää toimintakykyä, terveyttä ja elämänlaatua. Oikeanlainen ravitsemus ehkäisee sairauksia, pienentää lisäsa-rauksien vaaraa ja edesauttaa toipumista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010, 6.) Elimistö pysyy toimintakykyisenä ja terveenä, kun se saa riittävästi energiaa ja suojarahintoaineita (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a).

Päivittäin on tärkeää syödä säännöllisesti. Ruokavalioon on hyvä kuulua aamupala, lounas ja päivällinen sekä tarpeen mukaan 1 - 2 välipalaa. Ihmisen on tärkeää syödä noin 4 - 5 kertaa päivässä. Säännöllinen ruokailu hillitsee nälän tunnetta, suojaa hampaita reikiintymiseltä sekä pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena. Säännöllisyys vähentää ruuan ahmimista ja napostelua sekä auttaa syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla. Säännöllinen ruokailu edistää terveyttä ja tukee painonhallintaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 24.)

Väestön terveyden parantamiseksi on laadittu ravitsemussuositukset. Suositukset on tarkoitettu koko väestölle ja kaiken kuntoisille. Ravitsemussuosituksissa on huomioitu ravintoaineiden tarve erilaisten yksilöiden välillä. Ne sopivat sellaisenaan eri sairauksia sairastaville, esimerkiksi diabeetikoille. Ravintoainesuositukset kattavat kivennäisaineiden, vitamiinien, energian ja energiaravintoaineiden saantisuositukset. Ravitsemussuosituksissa käsitellään esimerkiksi lihaa ja maitovalmisteita koskevia ohjeita ja kannanottoja. Ohjeiden avulla on koottu ruokakolmio ja lautasmalli, jotka havainnollistavat eri ruoka-aineiden osuuksia aterioilla. Ravitsemussuositukset tukevat terveyttä edistävää ruokavaliota. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 8 - 9.)

On tärkeää, että terveyttä edistävää ruokavaliota painotetaan iästä riippumatta. Ruokailutottumukset ja perheeltä opittu malli vaikuttavat nuoren syömistapoihin. Terveyttä edistävään ruokavalioon kuuluvat kasvikunnan tuotteet, joita ovat muun muassa marjat, kas-

vikset, hedelmät ja täysjyväviljat. Kalat, kasviöljyt, pehmeät rasvat, kuten pähkinät ja siemenet, sekä rasvattomat ja vähärasvaiset maitotuotteet kuuluvat myös terveyttä edistävään ruokavalioon. Tähän kokonaisuuteen kuuluvat lisäksi kohtuullisessa määrin punainen liha ja siipikarja. Terveyttä edistävä ruokavalio tarkoittaa sitä, että ruuassa on tarpeeksi kuitua, kivennäisaineita, vitamiineja sekä sopivasti proteiinia, hiilihydraatteja ja rasvoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b, 19.)

Lautasmalli on havainnollistava esimerkki siitä, mitä perusravintoaineiksia suositusten mukainen ruokavalio sisältää. Puolet lautasesta tulisi olla kasviksia, esimerkiksi salaattia, raasteita tai lämpimiä kasviksia. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2016.) Neljäs lautasesta tulisi olla perunaa, pastaa, riisiä tai muita viljavalmisteita. Toinen neljäs koostuu liha-, kala- tai munaruoosta. Edellä mainitut voidaan korvata pähkinöillä, siemenillä tai palkokasveilla. Lautasmallin mukaisesti rasvaton piimä, maito tai vesi sopii ruokajuomaksi. Ateriaan sisältyy myös täysjyväleipä, jonka päälle tulisi laittaa kasvipohjaista rasvavevitettä. Jälkiruuaksi sopivat hedelmät tai marjat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20; Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2016.) Lautasmallia on helppo toteuttaa, eikä se vaikuta annoksen kokoon. Sitä voi soveltaa ja rakentaa aterioita monenlaisista ruokavaihtoehdoista. Omilla valinnoilla saa vaihtelua aterioihin. (Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2016.)

Energiaravintoaineiden osuus kokonaisenergiasta on sama sekä nuorella että aikuisella. Päivän energiasta tulisi olla proteiineja 10 - 20 prosenttia, rasvaa 25 - 35 prosenttia ja hiilihydraatteja 50 - 60 prosenttia. Proteiinien, raudan ja kalsiumin tarve on kasvuiässä suuri. Kudosten uusiutumiseen ja muodostamiseen tarvitaan proteiineja. Luuston rakennusaineeksi tarvitaan taas kalsiumia. Luuston maksimivahvuus saavutetaan noin 20. ikävuoteen mennessä. Murrosiässä on tärkeää syödä monipuolisesti ja ravintotiheydeltään hyvää ruokaa. Kaikkea olisi hyvä syödä kohtuudella. Koululaisen on tärkeää syödä hedelmiä, marjoja ja kasviksia noin 5 - 6 kourallista päivässä. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 134 - 135.)

Murrosiässä nuoren energiantarve kasvaa suuresti johtuen nopeasta pituuskasvusta. Energiantarve voi olla suurempi kuin esimerkiksi omilla vanhemmilla. Pojilla energiantarve on vielä suurempi kuin tytöillä. Pojat kasvavat yleensä nopeammin, ja heillä on enemmän lihasmassaa sekä painoa. Murrosiässä pojan energiantarve voi olla 4 000 kcal/vrk. Kasvupyrähdysen jälkeen energiantarve vähenee suuresti. Tytöillä energiansaannin tulisi olla

noin 2 000 kcal/vrk, jotta ylipainoa ei kertyisi. Murrosiässä on tärkeää kiinnittää huomiota ruokavalion laatuun. (Ilander 2010, 35.)

3.2 Ravitsemuksen terveyshyödyt

Kasvuiässä on tärkeää syödä monipuolisesti ja terveellisesti, jotta nuoren kasvupyrähdys toteutuu ja luusto vahvistuu (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016b, 92). Kasvunopeus kiihtyy pariksi vuodeksi murrosiän alkaessa ja sen jälkeen loppuu kokonaan (Aro, Mutanen & Uusitupa 2012, 266). Ruokavalio vaikuttaa voimakkaasti kasvamiseen. Ruuan paremman riittävyuden ansiosta suomalaisten keskipituus on noussut useilla senttimetreillä viime vuosikymmenien aikana. (Ilander 2010, 23.)

Terveellinen ja laadukas ruokavalio on tärkeää nuorelle, sillä se auttaa parantamaan koulumenestystä (Ilander 2010, 13). Ravinto vaikuttaa hyvään oloon, painonhallintaan, kunnon kehittymiseen, liikuntavammojen ehkäisyyn, liikuntasuorituksista palautumiseen ja jaksamiseen sekä vireystilaan (Terve Koululainen 2016a). Epäterveellinen ruokavalio heikentää terveyttä. Runsas sokerin, rasvan ja suolan käyttö lisää useiden sairauksien riskiä. Sokerilla makeutettujen juomien käyttö lisää ylipainon ja tyypin 2 diabeteksen riskiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 11.) Happamat ja runsaasti sokeria sisältävät juomat altistavat hampaiden reikiintymiselle. Reikiintymiseen vaikuttaa myös ravinnon laatu ja nauttimistapa, siksi säännöllinen ateriaritmi on tärkeää. (Aro ym. 2012, 333, 335).

WHO -suositusten mukaan vapaiden sokerien saanti saa olla alle 10 energiaprosenttia päivässä eli 50 grammaa 2 000 kilokalorin päiväkulutuksella. Vapaita sokereita ovat siis hunaja, hedelmämehujen luontaiset sokerit ja kaikki lisätyt sokerit kotona sekä elintarviketeollisuudessa (makeiset, sokeroidut jugurtit ja leivonnaiset). (World Health Organization 2015, 4.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen kouluterveyskyselyn (2015a) mukaan 8. - 9. -luokkalaisista oppilaista 6 prosenttia syö makeisia tai suklaata lähes päivittäin.

Nuoren on tärkeää syödä hyvin ja saada riittävästi vitamiineja, kivennäisaineita, antioksidantteja sekä oikeanlaista rasvaa. Tämä tehostaa vastustuskykyä ja vähentää stressiä. (Ilander 2010, 17.) Pehmeän rasvan käyttö on tärkeää nuoren hormonaalisen kehityksen turvaamiseksi. Hormonihäiriöille altistaa kova urheilu sekä vähän proteiinia ja kuitua si-

sältävä kasvisruokavalio. Nuorten kohdalla liiallinen ruuan terveystvaikutusten esittäminen ja riskeillä pelottelu eivät yleensä toimi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b, 92.)

Ylipainoon vaikuttavat muun muassa perintötekijät. Toiset lihovat helpommin kuin toiset. Sairaudet, kuten kilpirauhasen vajaatoiminta, voivat olla yksi syy painon nousuun. Kuitenkin suurin ylipainoa lisäävä tekijä on huono ruokavalio ja liikkumattomuus. (Ilander 2010, 25.) Olisi tärkeää syödä paljon hedelmiä ja kasviksia, koska ne vähentävät ylipainon riskiä (Tilles-Tirkkonen 2016, 4). Kouluterveyskyselyn mukaan 16 prosenttia nuorista kokee olevansa ylipainoinen sekä 16 prosenttia kokee terveydentilansa keskinertaiseksi tai huonoksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a). Tilles-Tirkkosen (2016, 23) mukaan kansanterveydellisenä haasteena nähdään lasten ja nuorten ylipaino, kehotyöttömyys sekä syömishäiriöt. Tämä näkyy ravitsemukseen liittyvänä ongelmana. Ruokailutottumusten perusta rakentuu lapsuudessa, joten varhainen vaikuttaminen on tärkeää.

3.3 Nuorten ravitsemustottumukset

Itsenäistymisvaiheessa nuori etsii identiteettiä juoma- ja ruokakulttuurin avulla. Nuori ei välttämättä syö yhdessä muun perheen kanssa ja hakee erillisiä kokemuksia muuta kautta. Ystävien merkitys on tärkeä, ja nuori hakee hyväksyntää heidän kauttaan. Tämä voi johtaa siihen, ettei nuori valitse terveytensä kannalta parhaita vaihtoehtoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b, 92.) Tilles-Tirkkosen (2016, 9) mukaan ystävien merkitys ruokailutottumuksiin on voimakkaampi tytöillä kuin pojilla. Nuoren syömiseen liittyy monesti paljon kokeiluja, kuten irtiotto perheen ruokailusta ja kouluruuan laiminlyönti. Tämä kuuluu normaaliin itsenäistymiseen ja on monesti ohimenevä vaihe. On tärkeää tunnistaa, jos nuori reagoi vaikeuksiin syömällä tai syömättömyydellä. Näin voidaan ajoissa reagoida mahdolliseen syömishäiriöön. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b, 92.)

Yläkoulun 8.-ja 9.-luokkalaisille suunnatun kouluterveyskyselyn mukaan 41 prosenttia oppilaista ei syö aamupalaa joka arkipäivä. Kuitenkin myönteisenä asiana nähdään, että 59 prosenttia nuorista syö aamupalan arkipäivisin. Kyselyn mukaan 14 prosenttia syö tuoreita tai keitettyjä kasviksia lähes päivittäin, ja 16 prosenttia syö hedelmiä tai marjoja

lähes päivittäin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a.) Tilles-Tirkkosen (2016, 34) tutkimus taas osoitti, että Sotkamon 5. - 9.-luokkalaisista oppilaista 40 prosenttia söi aamupalan, lounaan, päivällisen ja iltapalan. Kouluaamuina aamupalaa söi 61 prosenttia oppilaista, ja 54 prosenttia oppilaista söi 1 - 2 välipalaa päivässä. Tutkimukset vahvistavat toisiaan ja tuovat esille, että noin 60 prosenttia nuorista syö aamupalan arkiamuisin, mikä nähdään myönteisenä asiana.

Lasten ja nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavat monet tekijät. Ne voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat muun muassa kehon kokeminen, itsetunto ja pystyvyyden tunne, sukupuoli ja ikä. On huomattu, että tyttöjen ruokavalio sisältää enemmän kasviksia kuin poikien. Tämä selittyy sillä, että tytöt vastaanottavat enemmän vaatimuksia vanhemmiltaan kasvisten käytöstä ja heillä on vähemmän esteitä kasvisten käytölle. Siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen on huomattu, että ravitsemuksen laatu heikkenee sekä ateriarytmi epäsäännöllistyy. (Tilles-Tirkkonen 2016, 5 - 6.)

Oman kehon kokeminen vaikuttaa enemmän ruokailutottumuksiin tytöillä. Tutkimus on osoittanut, että nuoret syövät korkeintaan kolme kertaa päivässä, jos haluavat vartalostaan hoikemman. Näistä nuorista oli 60 prosenttia tyttöjä ja 51 prosenttia poikia. Tutkimuksessa myös todettiin, että tytöt, jotka toivoivat olevansa hoikempia, jättivät aamupalan herkemmin väliin. (Tilles-Tirkkonen 2016, 6 - 7.) Ruokailutottumuksiin vaikuttavat myös ulkoiset tekijät. Niitä ovat esimerkiksi perhetekijät sekä kouluympäristö. Koulu on ruokailutottumusten edistämässä vahvasti mukana. (Tilles-Tirkkonen 2016, 23.)

Nuoren terveyden edistämisestä ja ruokakasvatuksesta huolehditaan kouluruokailussa, terveystarkastuksissa ja erilaisilla terveyteen liittyvillä oppitunneilla. Koulun ja vanhempien yhteistyönä edistetään hyviä ruokatottumuksia, ehkäistään ravitsemusongelmien syntyä sekä autetaan sairauden vaatimissa ravitsemushoidossa. Koulun ravitsemussuositusta suunniteltaessa otetaan huomioon terveystarkastuksissa ja muilla tavoilla esille tulleet asiat, koulu yhteisö ja koulussa tehdyt havainnot. Nämä tiedot auttavat suunnittelemaan, toteuttamaan ja edistämään terveellistä ravitsemusta kouluympäristössä sekä oppitunneilla. Kouluissa järjestetään esimerkiksi liikuntamahdollisuuksia ja välipalatarjontaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b, 93.)

Perhetekijät vaikuttavat suuresti nuoren ravitsemustottumuksiin (Tilles-Tirkkonen 2016, 8 - 9). Ruokatottumusten perusta opitaan lapsena, ja se vaikuttaa suuresti aikuisiän ruo-

kavalioon. Siihen vaikuttavat perheen esimerkki, ruokien saatavuus ja miellyttävänä koetut maut. (Tuomasjukka, Kyllönen, Ketola, Lagström & Aromaa 2016.) Nuoren kasvisten kulutusta lisää kasvisten saatavuus sekä vanhempien esimerkki. Hedelmien ja kasvisten käyttö on runsaampaa, jos niitä on saatavilla kotona. Hyvinvointia edistävään ruokailutottumukseen vaikuttavat perheen yhteiset ruokailuajat. Ruuan valmistukseen osallistuvien nuorten ruokavalion on huomattu sisältävän vähemmän rasvaa ja enemmän kasviksia sekä hedelmiä. Korkeasti koulutettujen vanhempien lapset nauttivat enemmän hedelmiä ja kasviksia. Tähän vaikuttavat useat tekijät. Korkeasti koulutettujen taloudessa hedelmien ja kasvisten saatavuus on parempi, lapsilla on suurempi tietämys ja he pitävät hedelmien ja kasvisten mausta. (Tilles-Tirkkonen 2016, 8 - 9.)

4 Liikunta

4.1 Liikuntasuositukset nuorille

Laajimmassa merkityksessään liikunta on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka on ennalta harkittuihin tavoitteisiin tähtäävää ja niitä palvelevia liikesuorituksia. Liikunnan tavoitteena on vaikuttaa terveyteen tai fyysiseen kuntoon, tuottaa kokemuksia ja elämyksiä sekä niihin perustuvia vaikutuksia tai palvelu välttämättömiä tai valinnaisia tehtäviä. (Kujala ym. 2005, 18 - 19.)

Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta, joka sisältää kaiken lihasten tahdonalaisen ja energiankulutusta lisäävän toiminnan. Fyysinen aktiivisuus viittaa pelkästään fysiologisiin ja fyysisiin tapahtumiin. Se ei sisällä odotuksia toiminnan syihin tai esimerkiksi sosiaalisiin seurauksiin tai psyykkisiin vaikutuksiin. (Kujala ym. 2005, 18 - 19.) Oikein toteutettuna liikunnalla on paljon mahdollisuuksia kouluikäisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015c). Viimeisimpien liikuntasuositusten mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, mikä koostuisi kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016).

Kouluikäisille on laadittu oma fyysisen aktiivisuuden suositus, jossa nuorten tulisi liikkua monipuolisesti sekä ikään sopivalla tavalla vähintään 1 - 2 tuntia päivässä (Terveyden ja

hyvinvoinnin laitos 2015c). Suomalaisten liikuntasuosituksissa mainitaan, että ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa kertyä enintään kaksi tuntia päivässä (Aira, Kallio, Kantomaa, Kulmala, Tammelin & Valtonen 2014). Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008, 18) kehottaa välttämään yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää runsaasti reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkun verran. Ripeä kävely tai pyöräily ovat hyviä esimerkkejä tällaisesta fyysisestä aktiivisuudesta. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, joka hengästyttää ja nostaa sydämen sykettä huomattavasti. (UKK-instituutti 2008.)

Tehokas liikunta saa aikaan edullisia ja voimakkaita muutoksia elimistössä. Se on kestävyyskunnan kehittämisen ja sydänterveyden kannalta vaikuttavampaa kuin kevyt tai reipas liikunta. Tehokkaan liikunnan jaksot toteutuvat nuorilla yleensä intervaleissa (muutamasta sekunnista muutama minuuttiin), joissa liikunta- ja lepojaksot vuorottelevat. Pitkäkestoisia, jatkuvasti kovalla teholla tehtyjä suorituksia ei pidä vaatia. (UKK-instituutti 2008.) Lasten ja nuorten liikuntasuosituksissa tulee kiinnittää erityistä huomiota urheilun ja liikunnan toteutumisen- ja toteuttamistapoihin sekä psyykkisiin ja sosiaalisiin ympäristötekijöihin. Niillä on keskeinen vaikutus siihen, missä määrin lasten ja nuorten liikunnan tärkeät psyykkiset ja sosiaaliset tavoitteet toteutuvat tai jäävät toteuttamatta. (Kujala ym. 2005, 159 - 160.) Terveysten kannalta on tärkeää harjoittaa sekä kestävyttä että tuki- ja liikuntaelimistöä. Luustoa vahvistavat liikuntamuodot ovat nuorelle tärkeitä kasvupyrähdysten aikana ja heti sen jälkeen. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 86.)

Koulun käytännöillä on suuri merkitys nuorten fyysiseen aktiivisuuteen. Lähes kaikki lapset suorittavat oppivelvollisuutensa koulussa sekä viettävät siellä suuren osan arkipäivistään. Pitkäaikaisen istumisen jaksottaminen ja liikkumattoman ajan vähentäminen myös koulupäivän aikana ovat tärkeä osa fyysisen aktiivisuuden suositusta. Seisomaan nouseminen, työskentely välillä seisten ja liikkuminen luokkahuoneessa oppitunnin aikana ovat keinoja vähentää pitkäaikaista istumista oppitunneilla. Oppilaiden paikallaanolo vähenee luonnostaan, kun käytetään opiskelijoita aktivoivia toiminnallisia opetusmenetelmiä ja työtapoja (Aira ym. 2014).

4.2 Liikunnan terveyshyödyt

Elinjärjestelmien moitteeton toiminta edellyttää niiden säännöllistä käyttöä. Liikunta ei pelkästään ylläpidä elimistön rakenteita ja toimintoja, vaan se myös parantaa ja vahvistaa fyysisiä ominaisuuksia. Harjoittelu vaikuttaa motorisiin taitoihin, jänteiden ja luiden lujuuteen, lihasvoimaan sekä kestävyYTEEN eli kykyyn työskennellä pitkiä aikoja väsymättä. Säännöllinen liikunta lisää energiankulutusta, mikä näkyy myönteisesti terveydessä ja elinten toiminnassa. (Kujala ym. 2005, 30.)

Lasten ja nuorten lihavuus on viime vuosina yleistynyt. Lihavuuden ehkäisy on ensiarvoisen tärkeää, koska varhainen lihomiseen puuttuminen on helpompaa kuin lihavuuden hoito. Lihavuutta arvioidaan pituuspainon tai painoindeksin (body mass index, BMI) avulla. (Käypä hoito -suositus 2013.) Lasten ja nuorten maailmanlaajuinen lihominen on tapahtunut samanaikaisesti passiivisen elämäntyylin yleistymisen ja liikunnan vähenemisen myötä. Nuorten ruoankäytön rajoittamiseen voi aina liittyä syömishäiriön riski, siksi päivittäinen liikunta on turvallisempi keino painonhallintaan. (Fogelholm ym. 2011, 83.) Iljukovin, Parkkan ja Tammelinin (2015) mukaan liikunnan vaikutukset luustoon ovat suurimmillaan murrosiässä. Luuston massa on suurimmillaan pituuskasvun päätyttyä, jonka jälkeen se alkaa vähentyä. Liian vähäinen liikunta kasvuiässä pienentää saavutettavaa luun huippumassaa ja voi lisätä osteoporoosin riskiä myöhemmällä iällä.

Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen riskitekijöihin. Tällaisia riskitekijöitä ovat muun muassa kohonnut veren LDL-kolesterolin pitoisuus, pieni HDL-kolesterolin pitoisuus, heikentynyt sokerinsietokyky eli insuliiniresistenssi sekä kohonnut verenpaine. Liikunta näyttää lapsilla ja nuorilla olevan yhteydessä suurentuneeseen HDL-kolesterolin pitoisuuteen, ja tutkimuksien mukaan liikkuvien lasten sokerinsieto on ollut parempi kuin liikuntaa harrastamattomien lasten. Liikunta voi laskea lasten ja nuorten verenpainetta, jos se on lähtötilanteessa ollut yli viitearvojen. (Fogelholm ym. 2011, 83.) Murrosiässä verenpaineen viitearvot ovat samat kuin aikuisilla eli systolinen paine 120 – 130 ja diastolinen paine 75 – 85 (Duodecim 2015).

Fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan myönteinen vaikutus lasten tiedolliseen toimintaan, kuten tarkkaavaisuuteen, muistiin sekä yleisiin ongelmanratkaisu- ja tiedonkäsittelytaitoihin. Liikunnalla on myönteinen vaikutus oppimistulosten ja kognitiivi-

sen suoriutumisen ohella myös normaaliin koulunkäyntiin, kuten poissaolojen vähentymiseen ja jatko-opintosuunnitelmiin. Liikunnan harrastaminen koulussa tai vapaa-ajalla ei ole tutkimusten mukaan heikentänyt oppimiseen liittyvää käyttäytymistä. (Jaakkola, Laine, Kantomaa, Pyhälto, Syväoja & Tammelin 2012, 14 - 19.)

Liikunnan ja mielenterveyden väliset yhteydet ovat olleet esillä jo kauan. Liikunnan on todettu muun muassa kohentavan mielialaa, lisäävän elämänhallinnan tunnetta ja itseluottamusta. Eniten positiivisia vaikutuksia liikunnalla on masennukseen ja ahdistukseen. Joidenkin tutkimusten mukaan liikunta on yhtä tehokas keino hoitaa masennusta kuin psykoterapia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014b.) Hyvin suunniteltu liikunta voi vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa (Fogelholm ym. 2011, 84). Liikunta lisää aivojen aktiivisuutta sekä tilavuutta erityisesti niillä aivoalueilla, joissa toiminnanohjaus ja muisti toimivat. Liikunnan aikaansaamat muutokset aivojen toiminnassa ja rakenteissa luovat lisää mahdollisuuksia oppimiseen. Liikunta kehittää kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja ja antaa mahdollisuuksia elinympäristön haasteiden kohtaamiseen ja ratkaisemiseen. (Jaakkola ym. 2012, 20 - 21.)

4.3 Nuorten liikuntatottumukset

Kyselyiden mukaan suomalaisista alakoululaisista 50 prosenttia liikkuu suositusten mukaisesti, mutta yläkoululaisista vain 17 prosenttia. Liikunta vähenee oppilailla koko peruskoulun ajan alimmilta luokilta lähtien. Liikunta tukee kasvavan nuoren kehitystä monella tavalla, mutta maailma muuttuu, eivätkä lapset välttämättä liiku enää luonnostaan. Lapset eivät liikkuessaan mieti tulevaa terveyttään, vaan heitä motivoi liikunnan hauskuus ja ilo. Nämä asiat tulisi muistaa lasten ja nuorten liikunnan ja urheilun toteutuksessa. (Iljukov ym. 2015.) Nuorempien ikäryhmien pojat liikkuvat suositusten mukaisesti useammin kuin tytöt, mutta iän kasvaessa ero sukupuolten välillä häviää. (Terve Koululainen 2016b.)

Nuorten liikunta-aktiivisuuden iänmukaisen vähenemisen on havaittu olevan olemassa jo usean vuosikymmenen ajan. WHO-Koululaistutkimuksen aineistoon pohjautuva tutkimus kertoo ikäryhmien välisten eron jopa kasvaneen 2000-luvulla. Erityisesti liikunta-aktiivisuus laskee 13:n ja 15 ikävuoden välillä. Tutkimuksen tuloksissa selvisi, että suo-

malaisnuorten liikunta-aktiivisuus vähenee yläkouluiässä riippumatta asuinpaikasta, ruutuajan määrästä tai siitä, aikoiko jatkaa opiskelua ammattikoulussa vai lukiossa. (Aira ym. 2013.) Lapsen terveys- ja liikuntakäyttäytymiseen liittyvät tärkeimmät päätökset tehdään kehitysympäristössä, jossa lapsia kasvaa ja elää. Tärkeimmässä roolissa ovat vanhempien tekemät valinnat. Tutkimusten mukaan liikkumaton elämäntapa säilyy aikuisikään vahvemmin kuin aktiivinen elämäntapa. Lapsen liikuntatottumukset kehittyvät osana perheen terveys- ja liikuntatottumuksia, ja vanhemmat antavat lapselle ensimmäisen opitun mallin. (Karvinen, Rautio & Rätty 2010.)

Suomalaisnuorten oman kokemuksen mukaan liikuntataitojen arviointi muuttui iän myötä kriittisemmäksi. Vuonna 2010 tehdyn kyselyn mukaan kaksi kolmesta 11-vuotiaasta tytöstä ja pojasta arvioi omat liikuntataitonsa vähintään hyväksi, kun 15-vuotiaista pojista tätä mieltä oli vain hieman yli puolet (58 prosenttia) ja tytöistä joka toinen (49 prosenttia). Useiden liikkumisen syiden, kuten ystävien tapaamisen ja hauskanpidon, merkitys vähenivät iän kasvaessa. Sen sijaan 15-vuotiailla tytöillä painonhallinta sekä ulkonäkösyty motivoivat liikkumaan yleisemmin verrattuna nuorempiin ikäryhmiin. Urheiluseuraan kuuluvilla nuorilla liikunnan väheneminen oli loivempaa kuin seuraan kuulumattomilla. (Aira ym. 2013.)

Ruutuajalla tarkoitetaan tietokoneen, television ja pelikonsolien ääressä vietettyä aikaa. Liiallinen ruutu-aika voi olla este päivittäiselle liikunnalle, koska se pakottaa liikkumattomaksi ja voi aiheuttaa turhaa lihasjännitystä. Poikkeuksena ovat liikkuen pelattavat pelikonsolit. (Terve Koululainen 2016c.) Ruutu-aikaan liittyy usein napostelua ja syömistä, mikä altistaa lihomiselle. Runsas television katselu ja pelaaminen vievät valtaosan monen nuoren vapaa-ajasta, eikä aikaa jää fyysiselle toiminnalle. Erilaisten ruutujen yleistyessä (muun muassa tabletit ja älypuhelimet) ja niiden käytön lisääntyessä kasvattajat ovat uuden haasteen äärellä (Aira ym. 2014).

Valtion Liikuntaneuvoston julkaiseman LIITU-tutkimuksen (2014, 14 - 20) mukaan näyttää siltä, ettei liikunta-aktiivisuus ole suoraan yhteydessä vähäiseen ruutu-aikaan. Aktiivisesti urheilevien nuorten joukossa on myös sellaisia nuoria, joilla runsaan liikkumisen rinnalla myös ruutuajan määrä on suuri. Yli kahden tunnin päivittäinen ruutu-aika oli yleisempää 7. ja 9. luokkalaisilla verrattuna 5. luokkalaisiin. Pojilla ruutu-aikaa kertyi yli suositusten yleisemmin kuin tytöillä.

Liikkuva koulu -tutkimuksessa on mitattu objektiivisesti vuosina 2010 - 2012 suomalaisten lasten fyysistä aktiivisuutta. Tulosten mukaan alakoulun nuorimmat oppilaat liikkuvat eniten ja yläkoulun oppilaat vähiten. Alakoulussa pojat liikkuvat tyttöjä enemmän. Yläkoulussa sukupuolten välillä ei ollut eroa aktiivisuudessa. Arkipäivät olivat selkeästi viikonloppuja aktiivisempia. Lapset ja nuoret liikkuvat arkipäivisin 10 - 22 minuuttia enemmän kuin viikonloppuisin. Tutkimuksen mittausten perusteella kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyivät vain osalla lapsista. Reippaan liikunnan osalta tunnin minimisuositus täyttyi noin 50 prosentilla alakoululaisista, mutta vain 17 prosentilla yläkoululaisista. 90 minuuttia reipasta liikuntaa päivää kohden toteutui 9 prosentilla alakoululaisista ja 1 prosentilla yläkoululaisista. (Aira ym. 2014.)

Kansanterveyden kannalta lapsuuden ja nuoruusajan liikuntaerot ovat merkittävä tekijä. Lapsuuden liikunta-aktiivisuus on yhteydessä liikunnan harrastamiseen aikuisenakin. Nuoruusajan liikuntatottumuksiin vaikuttamalla voidaan saavuttaa pitkällä aikavälillä positiivisia terveysvaikutuksia, sillä liikuntakyky on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2015b.)

5 Uni

5.1 Unen vaiheet

Uni on aivotoiminnan tila, jossa tietoinen yhteys olemassaoloon on poikki. Aivot eivät lepää kuten keho, vaan ovat aktiivisessa tilassa. Unessa päivän aikana koetut voimakkaat kokemukset ja tunnetilat kertautuvat ja järjestyvät mielessä uudelleen. Säännöllinen yöuni on välttämätöntä aivojen normaalille toiminnalle. (Huovinen & Partinen 2007, 18.) Uni jaetaan eri vaiheisiin: NonREM -unet eli kevyt uni (N1-uni ja N2-uni) ja syvä uni (N3-uni) sekä REM-uni eli vilkeuni. Nukahtaminen tapahtuu usein noin 15 minuutissa, jolloin vaivutaan kevyeen eli N1-uneen ja tämän jälkeen N2-uneen. (Huutoniemi & Partinen 2015, 29 - 30.)

N1-unessa aivosähkötoiminta on hieman hidastunut ja havahtumisherkkyyks on suuri. Tämä on unen kevein vaihe. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 14.) N1-unta esiintyy noin 2 - 5

prosenttia unesta (Huutoniemi & Partinen 2015, 31). N2-vaiheeseen siirryttäessä hidastuminen jatkuu. Ihmisen hengitys ja sydämen lyöntitiheys rauhoittuvat. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 14.) N2-unta on noin 35 - 55 prosenttia unesta. Noin puolen tunnin kuluttua edellisestä vaiheesta vaihutaan syvään N3-uneen. Syvä uni kestää noin 90 minuuttia. Se on vaihe, jossa aivot lepäävät ja kuona-aineet poistuvat aivoista. (Huutoniemi & Partinen 2015, 29, 31.) Syvässä unessa aivotoiminta on hitaimmillaan ja aivojen verenkierto vähäisempää. Hengitys ja sydämen toiminta ovat hidastuneempia sekä verenpaine on mataltunut. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 14.) Syvää unta on noin 15 - 20 prosenttia yöunesta (Huutoniemi & Partinen 2015, 31).

Syvän unen jälkeen siirrytään REM-uneen. REM-unessa aivotoiminta vastaa valveilla olemista. Verenpaineet vaihtelevat, sydämentoiminta ja hengitys ovat epäsäännöllisiä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 14 - 15.) REM -unen aikana voi esiintyä ajoittaisia hengityskatkoksia ja rytmihäiriöitä (Huutoniemi & Partinen 2015, 29 - 30). Tässä unen vaiheessa nähdään merkityksellisemmät unet. Silmät liikkuvat nopeasti luomien alla, ja lihasjäntevyys katoaa. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 15.)

REM-unen aikana aivot tallentavat tietoa ja järjestävät päivän tapahtumia. Vähäinen REM-unen määrä aiheuttaa ärtyisyyttä, väsymystä, muistivaikeuksia ja masennusta. (Terve Koululainen 2016d.) Tämä unen vaihe muodostaa noin 20 - 25 prosenttia nukutusta yöunesta (Huutoniemi & Partinen 2015, 32). REM -unen jälkeen ihminen havahtuu ja siirtyy kevyeen uneen. Tämän jälkeen seuraa N2- ja N3-uni. Univaiheet toistuvat noin 4 - 6 kertaa yössä. Jokainen sykli kestää noin 90 minuuttia. (Huutoniemi & Partinen 2015, 29 - 30.) Noin puolet yöunesta muodostuu kevyistä vaiheista. Syvää ja REM-unta on noin 20 prosenttia. Alkuyöstä on paljon syvää unta ja vähän REM-unta, mutta aamuyöstä päinvastoin. Kevyessä unessa ja REM-unessa havahtumisherkyys on suuri. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 15.)

Nuori tarvitsee noin 8 - 10 tuntia unta yössä (Terve Koululainen 2016e). Kouluterveyskyselyn mukaan 8.- ja 9.-luokkalaisista 31 prosenttia nukkuu arkisin alle 8 tuntia yössä. Internetissä vietetty aika aiheuttaa 23 prosentille nuorista ongelmia vuorokausirytmisissä. Tyttöjen osuus on suurempi kuin poikien. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015a.) Murrosikässä melatoniinin eli ”unihormonin” määrä laskee ja syvän unen määrä vähenee. Tämän takia murrosikäisen nukahtamisajanjakso viivästyy. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 19.) Unen tarve on kuitenkin yksilöllistä. On vaikea määrittää, kuinka monta tuntia ihmisen

tulisi nukkua. Aika, jonka ihminen tarvitsee tunteakseen olonsa energiseksi ja levänneeksi, vaihtelee. Unen pituuteen vaikuttavat muun muassa fyysinen rasitus, mieliala ja sairaudet. (Huutoniemi & Partinen 2015, 33.) Unen tarvetta taas säätelee vuorokauden aika ja edeltävän vuorokauden valveillaolon määrä (Saarenpää-Heikkilä 2007, 12).

5.2 Unen merkitys nuorille

Pitkäaikainen unen puute on uhka elimistölle, sillä se heikentää vastustuskykyä. Unen tarve on yksilöllistä, mutta kasvavalle nuorelle suositellaan noin kymmentä tuntia unta yössä. (Duodecim 2012.) Unen määrä ei välttämättä korvaa sen laatua. Terveiden kannalta unen laatua pidetään jopa merkityksellisempänä kuin unen pituutta. (Huovinen & Partinen 2007, 18.) Unen aikana tapahtuu muistiin liittyvää hermosolujen muovautumista. Uni myös edistää oppimista ja tarkkaavaisuutta sekä on keskeinen tekijä immunologisen tasapainon säätelyssä. (Käypä hoito -suositus 2015.) Kasvaminen, kehittyminen sekä liikunnasta palautuminen edellyttävät riittävää lepäämistä ja nukkumista. Liian lyhyt tai katkonainen yöuni huonontaa muistamista ja tiedon sekä taitojen oppimista niin harrastuksissa kuin opiskelussakin. Univaje lisää myös onnettomuuksien ja tapaturmien riskiä keskittymiskyvyn heikentyessä. (Terve Koululainen 2016f.)

Ihmisen nukkuessa välittäjäaineiden ja hormonien määrä muuttuu. Aineenvaihdunta hidastuu ja auttaa keräämään energiaa sen tilalle, mikä valvetilassa on kulunut. Lapsilla ja nuorilla unen tärkeys liittyy muun muassa kasvuhormoniin, jota erittyy yön aikana. (Huovinen & Partinen 2007, 20 - 21.) Monilla aivojen erittämällä hormoneilla on omat, uneen liittyvät vuorokausirytmensä, jotka puolestaan vaikuttavat koko kehon toimintoihin. Kasvuhormonin erityis ajoittuu syvän unen vaiheeseen. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 29.)

Keskittyminen on aivojen otsalohkon säätelemää, ja tutkimusten perusteella on havaittu, että juuri otsalohkon toiminnot ovat alttiita unen puutteelle. Keskittymiskyky on tärkeää monelle tutulle suoritteelle, kuten kaikelle oppimiselle. Väsyneen ihmisen olotila on usein levoton ja harhaileva niin fyysisesti kuin henkisesti. Nuoren ääritilanteessa tämä ilmenee niin sanottuna yliväsymyksenä. Pitkäaikainen osittainen unenpuute voi aiheuttaa ylivilkasta käyttäytymistä ja adhd-tyyppistä oireilua. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 26.)

Univaje altistaa tulehduksille, tyypin 2 diabetekselle, valtimotaudille ja keskivartalolihavuudelle. Painonhallinta vaikeutuu huonojen unien seurauksena. Univajeen tiedetään

muuttavan ruokahalua ja energiatasapainoa säätelevien hormonien pitoisuuksia lihomista suosiviksi. Univajeen aikana nälkä ja ruokahalu voimistuvat, ja väsynyt ihminen himoitsee erityisen paljon energiaa sisältäviä ruoka-aineita. (Huovinen & Partinen 2007, 27 - 28.)

WHO:n koululaistutkimuksessa kerättiin aikasarja viimeisen 20 vuoden ajalta suomalais-ten lasten ja nuorten univaikeuksien sekä päiväväsymyksen yleisyydestä. Tutkimuksissa havainnoitiin myös väsymyksen ja unen yhteyttä koulumenestykseen. Tutkimuksen vastaajien ikäjakauma oli 11 - 18 vuotta. Tuloksissa selvisi, että unettomuus ja väsymys ovat kasvaneet kaksinkertaiseksi 1990-luvun puolivälistä 2000-luvun lopulle. Vuonna 2009 kyselyyn vastanneista peruskoulun tytöistä 20 prosenttia valitti jatkuvaa päiväväsymystä ja pojista 10 prosenttia. Oireet vaikuttivat heillä myös heikompaan koulumenestykseen. Jatkuvista ja lähes päivittäisistä unettomuusoireista valitti noin 14 - 15 prosenttia tytöistä ja 7 - 8 prosenttia pojista. Tutkimuksessa ei selvinnyt, mistä havaitut uniongelmät nuorilla johtuivat. (Kronholm, Puusniekka, Jokela, Villberg, Urrila, Paunio, Välimaa & Tynjälä 2014.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää yläkouluikäisten terveyttä jakamalla tietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa yläkoululaisille hyvinvoinnin ja jaksamisen parantamiseksi sekä ylläpitämiseksi. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa posterit ja pitää posterista esittelytunti Lieksan Keskuskoulun yläkoululle.

7 Opinnäytetyön toteutus

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla opastamista, ohjeistamista, toiminnan järjeistämistä tai järjestämistä. Se voi olla esimerkiksi opastus, ohjeistus tai ohje. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että siinä yhdistyy käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) On suositeltavaa, että toiminnallisessa opinnäytetyössä on toimeksiantaja. Toimeksiannetun opinnäytetyön avulla omaa osaamista voi näyttää laajemmin ja herättää kiinnostusta työelämään. Sen avulla voi luoda suhteita ja harjoittaa omaa innovatiivisuuttaan työelämää kohtaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16.) Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Lieksan Keskuskoulun yläkoulun terveystiedon- ja liikunnanopettaja. Toimeksiantajan kanssa laadittiin toimeksiantosopimus (liite 1).

Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää tehdä toimintasuunnitelma. Siinä jäsentyvät asiat, mitä olet tekemässä, mitä tehdään ja miksi tehdään. Toimintasuunnitelma on selkeää aloittaa lähtötilanteen kartoituksesta. On syytä selvittää, löytyykö aiheesta vastaavanlaisia ideoita ja ettei toista jo olemassa ollutta ideaa. On tärkeää määrittää kohderyhmä ja idean tarpeellisuus kohderyhmässä sekä aiheeseen liittyvä tieto. Tämän jälkeen on helpompi määrittää toiminnallisen opinnäytetyön idea ja sen tavoitteet. Opinnäytetyö kertoo ammatillisesta osaamisesta ja on ammatillisen ja persoonallisen kasvun väline. Raportin lisäksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu produkti eli tuotos, joka on yleensä kirjallinen. Raportissa selostetaan oppimista ja prosessia. Tuotoksen tekstissä taas puhutellaan sen kohde- ja käyttäjäryhmää. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26 - 27, 65.)

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla projektityyppinen. Projekti on tietyn ajan kestävä ja tavoitteellinen prosessi. Se voi olla rajattu tiettyyn kertaluontoiseen tuotokseen tai olla osa isompaa hanketta. Projektin onnistumisen kannalta sitä täytyy suunnitella, organisoida, toteuttaa, seurata, valvoa ja arvioida. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 47 - 48.) Tässä opinnäytetyössä toiminnallinen osuus toteutettiin posterin muodossa (liite 2). Posterin tarkoittaa julistetta, tietotaulua tai tutkimusjulistetta. Se on tapa julkistaa tuloksia tai tutkimustyötä. Sisältö posterissa on vapaamuotoinen. Mainostavassa posterissa käytetään

enemmän kuvia, jolloin teksti jää vähemmälle. Posterin tulee olla informoiva, selkeä, tyylikäs ja se tulee nähdä kauempaa. (Perttilä 2007, 3.) Opinnäytetyön posterin tarkoitus on antaa tietoa nuorille hyvinvoinnin ja jaksamisen parantamiseksi sekä ylläpitämiseksi.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kohderyhmän määrittäminen on tärkeää. Opinnäytetyön kokonaisarvioinnissa pystytään myös hyödyntämään kohderyhmää. Kohderyhmältä voi pyytää palautetta esimerkiksi tuotteen käytettävyydestä. (Vilka & Airaksinen 2003, 40.) Opinnäytetyön tuotos eli posterit esitettiin Lieksan Keskuskoulun yläkoulun 8. luokalle, joka toimii kohderyhmänä tälle opinnäytetyölle.

7.2 Tiedonhaku

Opinnäytetyön tiedonhaku lähti liikkeelle siitä, että käytettiin hakusanoja, jotka auttoivat saamaan aiheista osuvimmat hakutulokset. Hakusanoina käytettiin sanoja: nuoret, ravitseminen, uni, liikunta ja hyvinvointi. Opinnäytetyössä käytettiin pääasiassa suomenkielisiä lähteitä, koska tietoperusta koostuu suomalaisten ravitsemuksen, liikunnan ja unen suosituksista ja tottumuksista. Tiedonhaussa auttoivat koulun järjestämät tiedonhaun klinikat, joissa käytettiin suomalaisia ja ulkomaisia tietokantoja ja etsittiin tietoa omaan aihealueeseen.

Opinnäytetyössä käytettiin eri tietokantoja tiedon etsimiseksi. Tietoa etsittiin koulun Finna-järjestelmän kautta muun muassa Medicistä, Terveysportista, Suomen Lääkärilehdestä ja Terveyskirjastosta. Hakuja tehtiin eri hakusanoilla ”(Nuoret AND ravitseminen)”, ”(Nuoret AND liikunta)”, ”(Nuoret AND uni)” sekä ”(Nuoret AND hyvinvointi)”. Tietoa etsittiin paljon kirjoista sekä erilaisista sähköisistä lähteistä. Ulkomaisia sähköisiä lähteitä etsittiin World Health Organization -sivulta ja Google Scholarin avulla. WHO:n suositus ja koululaistutkimus tulivat osaksi opinnäytetyön tietoperustaa.

Opinnäytetyössä käytettiin useita erilaisia tutkimuksia, joiden pohjalta tietoperustaa kirjoitettiin. Keskeisimpiä tutkimuksia olivat Kouluterveyskyselyt, Tilles-Tirkkosen (2016) tutkimus sekä WHO:n koululaistutkimus. Opinnäytetyön tietoperustassa kerrotaan paljon erilaisista suosituksista. Ravitsemussuosituksiset, liikuntasuosituksiset ja unisuositukset olivat keskeisiä osana tiedonhaussa. Ajankohtaisia ja luotettavia suosituksia löydettiin Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan suosituksista, Käypä hoito -suosituksista, Terveiden

ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilta, UKK-instituutin (2008) sekä Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) sivulta.

7.3 Posterin ja esittelytunnin suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden eli posterin suunnittelu alkoi työn hahmottamisella. Posterin sisällöstä keskusteltiin yhdessä ja mietittiin, mitä tärkeitä ja keskeisiä asioita siihen kirjoitetaan. Posterin sisällöstä keskusteltiin myös toimeksiantajan kanssa. Häneltä tuli ehdotuksena, että posterin olisi selkeä kokonaisuus ja nuoren olisi helppo lukea sitä. Toimeksiantaja ehdotti, että posterissa ei kannata olla myöskään liikaa tekstiä. Posterin kokoa mietittiin toimeksiantajan kanssa ja päädyttiin lopulta A2-kokoon. Posterin on sopivan kokoinen ja mahtuu terveystiedon luokkahuoneeseen.

Posterin sopivan kuvan etsiminen aloitettiin sivustoilta, joissa oli julkaistu tekijänoikeusvapaita kuvia. Kuvaa etsittiin Pixabay- ja creativecommons.fi-sivuilta. Mieleinen kuva posterin löydettiin Pixabay-sivulta. Tämän jälkeen posterista suunniteltiin paperinen luonnosversio. Posterin kuvana toimii kolmielehtinen apila, jossa jokaisessa lehdessä on oma otsikkonsa ja aiheeseen sopiva teksti. Luonnoksessa hahmoteltiin asiat kolmeen pääkomponenttiin, jotka olivat ravitseminen, liikunta ja uni. Otsikoiden alle kirjoitettiin asioita opinnäytetyön tietoperustasta, mitkä haluttiin tuoda esille. Posterista haluttiin selkeä ja huomiota herättävä kokonaisuus.

Varsinaisen posterin tekeminen aloitettiin luonnosversion ollessa valmis. Opinnäytetyön seminaareissa saatiin hyviä neuvoja posterin tekemiseen sekä tietokoneella olevaan ilmaiseen ohjelmaan, jolla posterin pystyi tuottamaan. Posterin tuotettiin Windows Publisher 2013 -ohjelmalla. Ideoita ja mallia posterin katsottiin internetistä sekä erilaisista opinnäytetöistä, joissa oli tuotoksena posterin. Neuvoja posterin tekemiseen kysyttiin myös ohjaavilta opettajilta sekä muilta opiskelijoilta.

Opinnäytetyön tuotos eli posterin on suunniteltu niin, että nuoren on helppo ja vaivaton lukea posteria. Posterin tehdessä huomioitiin kohderyhmä. Teksteistä haluttiin helposti ymmärrettäviä ja mieleen painuvia. Posterin värimaailma on rauhallinen, mutta kuitenkin huomiota herättävä. Tyyliä varten kokeiltiin useita erilaisia fontteja sekä kirjaisinten kokoja. Posterin tyyliä tehtiin selkeä ja aiheeseen toimiva. Posterin tekovaiheessa

sen toimivuudesta saatiin mielipiteitä ohjaavilta opettajilta sekä tutuilta ihmisiltä. Sähköinen versio posterista lähetettiin Joensuun Granolle, jossa paperinen posterit tulostettiin.

Hyvä oppitunti saa alkunsa opetuksen suunnittelusta. On tärkeää miettiä ja selvittää ennakoon, mitä asioita oppitunnilla käsitellään. Opetuksessa tavoitteiden, sisällön, käytettävien työtapojen ja arviointimenetelmien tulee olla tasapainossa keskenään, jotta oppiminen on helpompaa. Tavoitteet kertovat, mihin opiskelulla ja opetuksella pyritään. Oppimisen edistäminen on tärkeä osa hyvää oppituntia. Tiedon siirtäminen ja toistaminen ovat tavoitteita, jotka ilmentävät oppimiskäsitystä. Tiedon pohtiminen, ymmärtäminen ja kokeileminen ovat osa erilaista oppimiskäsitystä. (Pruuki 2008, 32 - 35.)

Hyvä oppitunti koostuu hyvästä vuorovaikutuksesta. Opettaessa on tärkeää käyttää selkeää yleiskieltä. Sivistyssanojen käyttöä kannattaa välttää, ellei ole varma, että opiskelijat tuntevat sanat. Puheen nopeuteen kannattaa kiinnittää huomiota, jotta opiskelija ymmärtää helpommin opetusta. Hyvä oppitunti koostuu myös kuuntelemisen taidosta. On tärkeää ymmärtää mitä puhuja sanoo ja mitä hän tarkoittaa. (Pruuki 2008, 44, 47.) Pruukin (2008, 82 - 83) mukaan luentoa pidettäessä on tärkeää miettiä, minkä verran ja miten asioita käsitellään, jotta opiskelijat jaksavat keskittyä ja kuunnella. Asian olennaiset piirteet on tärkeä selvittää. Luentoa suunniteltaessa on hyvä miettiä, miten ja missä järjestyksessä asioita käydään läpi.

Tämän opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tarkoituksena on tuottaa posterit Lieksan Keskuskoulun yläkoululle. Posterista pidetään esittelytunti, jonka aikana kerrotaan 8. luokalle posterin sisällöstä eli nuoren hyvinvoinnista. Posterin esittelytuntiin on varattu 45 minuuttia, jonka aikana nuorille puhutaan ravitsemuksen, liikunnan ja unen vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa. Posterin esittelytunnin suunnittelu alkoi ideoimalla ja pohtimalla mitä asioita tunnilla haluttaisiin käsitellä. Posterin esittelytunnista haluttiin rento ja huomiota herättävä tapahtuma. Esittelytunnin avulla haluttiin saada nuoret kuulolle aiheesta herättämällä heidän mielenkiintonsa aiheesta ja pohtimaan myös omaa hyvinvointiaan. Esittelytunnista koottiin tuntisuunnitelma, jonka pohjalta tunti pidetään. Tuntisuunnitelmaan kirjoitettiin esittelytunnin aikataulut ja tunnin sisältö (liite 3).

7.4 Posterin ja esittelytunnin arviointi

Posterin ja esittelytunnin arviointi tapahtui opiskelijoilta ja opettajalta kerätyn palautteen avulla. Posterin ja esittelytunnin arviointia helpottamiseksi laadittiin palautelomakkeet (liite 4). Palautelomakkeet jaettiin 8. luokalle esittelytunnin lopussa. Posterin ja esittelytunnin toteutukseen ja sisältöön liittyen laadittiin kysymyksiä. Palautelomakkeessa oli kuusi kysymystä, joista kaksi oli vapaamuotoisia ja neljässä kysymyksessä valmiita vastausvaihtoehtoja. Toimeksiantaja eli terveystiedon opettaja vastasi palautelomakkeeseen sekä antoi suullista palautetta tunnin lopussa.

Kyselylomakkeen laadinnalla ja kysymysten järjestelmällisellä suunnittelulla voidaan parantaa tutkimuksen onnistumista. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden kertoa, mitä hänellä on todella sanottavanaan. Monivalintatyypiset kysymykset taas antavat vastaajalle valmiit vaihtoehdot. Monivalintatyypisten tehtävien tulosten käsittely on tutkijalle huomattavasti helpompaa, koska avoimien kysymysten sisältö voi olla erittäin kirjavaa ja luotettavuudeltaan kyseenalaista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 198 - 201.)

Kaikki esittelytunnilla olleet 17 henkilöä vastasivat palautelomakkeisiin. Palautteiden tulosten perusteella yli puolet vastaajista (59 prosenttia) oli sitä mieltä, että posterin aihe oli mielenkiintoinen. Vain kaksi vastaajaa oli sitä mieltä, että aihe ei ollut mielenkiintoinen. Viisi vastaajaa oli valinnut ”en osaa sanoa” -vaihtoehdon. Jopa 83 prosenttia vastaajista piti posteria helposti ymmärrettävänä. ”Oliko posterin esittelytunti hyödyllinen?”-kysymykseen suurin osa vastanneista (71 prosenttia) piti tuntia hyödyllisenä. Yksi vastaajista ei pitänyt tuntia hyödyllisenä ja neljä vastaajista ei ollut osannut sanoa. Kysymyksistä eniten hajontaa vastauksissa sai ”herättikö posterin huomiosi?”-kysymys. Vastaajista 35 prosenttia piti posteria huomiota herättävänä, toiset 35 prosenttia eivät olleet osanneet sanoa. Loput 30 prosenttia vastaajista eivät pitäneet posteria huomiota herättävänä.

Palautelomakkeen lopussa oli kaksi kysymystä, joihin oppilaat saivat vastata omin sanoin. ”Mitä muuttaisit posterissa?”-kysymykseen suurin osa oli vastannut ”en mitään”. Kaksi vastaajista toivoi enemmän iskulauseita, ja yksi vastaajista halusi posteriin enemmän kuvia. Yksi vastaajista olisi valinnut posteriin toisen fontin. Toinen kysymyksistä ”Mitä uutta opit?” sai monipuolisesti vastauksia. Kaksi vastasi kysymykseen posterin iskulauseen mukaisesti ”määrä ei korvaa laatua!”. Kaksi vastaajista oppi uusia asioita

liikunnasta. Kaksi muuta vastaajaa kertoi saaneensa lisää tietoa unesta. Ruokavalion tärkeydestä oppi yksi vastaajista. Unen vaikuttaminen vastustuskykyyn oli yhdelle vastaajista uutta asiaa. Suklaapatukoiden vähentäminen nousi esille yhdessä vastauksessa.

8 Pohdinta

8.1 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön prosessi lähti liikkeelle huhtikuussa 2016. Toimeksiantoa kysyttiin alustavasti Lieksan Keskuskoulun yläkoululta. Tutkimuslupa saatiin rehtorilta. Opinnäytetyön toimeksiantajaksi ryhtyi liikunnan- ja terveystiedonopettaja. Huhtikuun aikana toimeksiantajan kanssa sovittiin tapaaminen 22.8.2016, jolloin keskusteltiin käytännön toteutuksesta sekä kohderyhmästä. Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää yläkouluikäisten terveyttä jakamalla tietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa yläkoululaisille hyvinvoinnin ja jaksamisen parantamiseksi sekä ylläpitämiseksi. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa posterit ja pitää posterista esittelytunti Lieksan Keskuskoulun yläkoululle.

Elokuun puolessa välissä käytiin opinnäytetyön infossa sekä tehtiin lähtötesti. Tämän jälkeen opinnäytetyön varsinainen prosessi lähti liikkeelle. Toimeksiantajan kanssa etukäteen päätetty tapaaminen pidettiin sovitusti huhtikuussa. Tapaamisella käytiin läpi käytännön asioita sekä mietittiin opinnäytetyön toteutusta ja kohderyhmää. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutukseksi sovittiin posterit. Toimeksiantajan kanssa sovittiin, että posterit pidettäisiin esittelytunti 8. luokalle. Posterin esittelytunnilla kerrotaan yleisesti nuoren hyvinvoinnista, johon kuuluvat ravitsemus, liikunta ja uni. Tunnilla esitellään pdf-versio posterista ja kerätään mielipiteitä niin posterista kuin esittelytunnista.

Syyskuun alussa käynnistyi opinnäytetyön pienryhmien ohjaus. Ohjaustunnit olivat hyödyllisiä ja ohjasivat eteenpäin opinnäytetyössä. Opinnäytetyön prosessin alkaessa sovittiin, että ohjaustunneilla käydään yhdessä tai yksin, jos toinen on estynyt. Opinnäytetyön etenemistä helpotti, että ohjaustunneilla käytiin kuuntelemassa ohjaajien ja opiskelijoiden mielipiteet. Syyskuun aikana osallistuttiin tiedonhaun klinikoihin, joissa saatiin apua niin

suomenkielisten kuin englanninkielisten lähteiden etsimiseen ja hakusanojen käyttämiseen. Syyskuun aikana aloitettiin etsimään lähteitä sekä kirjoittamaan tietoperustaa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä aineiston ja tiedon kerääminen tulee harkita huolella (Vilka & Airaksinen 2003, 56). Opinnäytetyön aihe oli suhteellisen laaja, joten se haluttiin rajata huolella. Syyskuun lopussa toimeksiantajan kanssa sovittiin opinnäytetyön virallinen kohderyhmä sekä posterin esittelytunnin tarkka ajankohta Lieksassa.

Syys- ja lokakuu kirjoitettiin opinnäytetyön tietoperustaa. Lokakuun viimeisellä viikolla aloitettiin luonnostelevaan posteria. Alussa mietittiin millainen posterista halutaan ja mitä tietoa siihen kirjoitetaan. Luonnoksen jälkeen posteria aloitettiin tekemään tietokoneohjelmalla. Posteria tehtiin loka- ja marraskuun ajan sekä kirjoitettiin samalla opinnäytetyötä. Marraskuun aikana suunniteltiin ja tehtiin aiheesta Powerpoint-esitys, jota käytetään hyödyksi esittelytunnilla. Joulukuun 13. päivä esittelytunti pidettiin sovitus Lieksassa. Toimeksiantajan kanssa sovittiin, että palautteiden perusteella muokattu paperinen ja sähköinen versio posterista lähetetään hänelle helmikuun aikana. Tammikuun aikana ilmoitettiin helmikuun oppinäytetyön seminaariin. Opinnäytetyö esitettiin helmikuun seminaarissa, jonka jälkeen ilmoitettiin kypsyysnäytteeseen.

Vilkan ja Airaksisen (2003, 56) mukaan opinnäytetyötä tehdessä on tärkeää selvittää taloudelliset, ajalliset ja henkiset resurssit sekä oma osaaminen. Opinnäytetyö tehtiin parityönä, joten tehtävät jaettiin tasapuolisesti. Yhteistyö opinnäytetyön prosessin aikana sujui hyvin, ja molemmat panostivat tasapuolisesti opinnäytetyöhön. Prosessin aikana keskusteltiin paljon omasta jaksamisesta. Opinnäytetyö eteni oman jaksamisen sekä muiden menossa olleiden opintojen mukaan, ja siihen panostettiin yhdessä.

8.2 Posterin ja esittelytunnin tarkastelua

Posterin esityksen päivämäärä oli sovittu etukäteen toimeksiantajan kanssa. Ennalta sovittu aika helpotti opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelua ja tuottamista. Posterin esittelytunti toteutettiin 8. luokan terveystiedon tunnilla 13.12.2016 Lieksan Keskuskoululla. Esittelytuntia varten laadittiin tuntisuunnitelma helpottamaan esityksen kulkua. Esittelytunnilla oli läsnä 16 oppilasta ja heidän terveystiedon opettajansa eli opinnäytetyön toimeksiantaja. Tunti alkoi esittäytymisellä ja opinnäytetyöprojektista kertomalla.

Esittelytunnilla käytiin läpi tietoa ravinnosta, liikunnasta ja unesta PowerPoint-esityksen avulla (liite 5). Esitys koottiin opinnäytetyön kirjallisen osion avulla. Oppilaat saivat vastata PowerPoint-esityksen lopuksi ryhmittäin, jokainen vuorollaan, aiheisiin liittyviin kysymyksiin. Luokan oppilaat oli jaettu 4-5 hengen ryhmiin tunnin alussa, jotta keskustelutehtävät onnistuisivat helpommin. Oppilailta kysyttiin suullisesti erilaisia kysymyksiä. Ravitsemuksesta kysyttiin ”Mitä terveellistä ruokavalioosi kuuluu”? Suurin osa oppilaista vastasi kasvikset, hedelmät, marjat ja vesi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn (2015a) mukaan oppilaista 14 prosenttia syö tuoreita tai keitettyjä kasviksia lähes päivittäin ja 16 prosenttia syö hedelmiä tai marjoja lähes päivittäin. Posterin esittelytunnilla huomattiin, että oppilaat tiesivät ja tiedostivat, minkälainen ruoka on terveellistä. Huomattiin, että oppilaat kertoivat syöneensä kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Kuitenkaan ei tiedetä, miten usein ja kuinka paljon he niitä syövät. Kouluterveyskysely voi siis olla oikeassa. Useamman nuoren ruokavalioon kuuluvat kasvikset, hedelmät ja marjat, mutta eivät välttämättä päivittäin.

Kysymys ”Millaista hyötyliikuntaa saat päivittäin”? sai monipuolisia vastauksia. Nuoret kertoivat hyötyliikunnaksi muun muassa lumitöiden teon, koiran ulkoiluttamisen sekä kävelemisen ja pyöräilyn kouluun. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2015c) mukaan nuoren tulisi liikkua 1-2 tuntia päivässä. Liikkuva koulu -tutkimuksessa on huomattu, että arkipäivät olivat viikonloppuja aktiivisempia liikkumisen kannalta. Lapsen ja nuoret liikkuvat 10 - 22 minuuttia enemmän arkipäivisin. (Aira ym. 2014.) Tämä näkyy todennäköisesti siinä, että arkipäivisin tulee enemmän hyötyliikuntaa kuin viikonloppuisin. Monelle nuorelle hyötyliikunta tulee juuri kävelemisestä tai pyöräilystä kouluun ja takaisin.

Posterin esittelytunnilla kysyttiin kysymys ”Miten parannat omaa nukahtamistasi ja uniasi”? Kysymys sai oppilaat miettimään, eivätkä he vastanneet niin nopeasti. Osa oppilaista kertoi, että harrastaa liikuntaa ennen nukkumaan menoa, ja osa sanoi, että ei käytä puhelinta juuri ennen nukahtamista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn (2015a) mukaan internetissä vietetty aika aiheuttaa 23 prosentille nuorista ongelmia vuorokausirytmisissä. Tutkimuksessa on havaittu, että tyttöjen osuus on suurempi kuin poikien. Puhelimella ja internetissä vietetty aika aiheuttaa monelle nuorelle nukahtamisvaikeuksia. On tärkeää jättää puhelin ja tietokone pois paria tuntia ennen nukkumaan menoa ja tehdä jotain muuta. Nuori tarvitsisi noin 8-10 tuntia unta yössä (Terve Koululainen 2016d).

Posterin esittelytuntiin oli varattu aikaa 45 minuuttia. Esittelytunti kesti noin 40 minuuttia. Tunti eteni tuntisuunnitelman mukaan ja aikataulussa pysyttiin hyvin. Posterin esittelytunti sai positiivisen vastaanoton, ja oppilaat olivat tunnilla tarkkaavaisia ja aktiivisia. Toimeksiantajan kanssa sovittiin ennakkoon, että posteria ei tulosteta ennen esitystuntia, jotta mahdollisia muutoksia pystyttäisiin tekemään palautteen pohjalta. Posterit näytettiin luokalle videotykin avulla realistisen kokoisena eli 42 x 59,4 cm. Oppilaat ja opettaja saivat antaa posterista palautetta kirjallisen lomakkeen avulla, jonka kysymykset olimme laatineet etukäteen. Posterit oli esillä palautteiden kirjoittamisen ajan. Esittelytunnin lopuksi kiitettiin luokkaa ja opettajaa yhteistyöstä ja mahdollisuudesta toteuttaa tämä työ. Tunnin päätteeksi keskusteltiin henkilökohtaisesti opettajan kanssa esittelytunnista ja posterin visuaalisesta ilmeestä. Lopullinen ulkoasu posteriin muokattiin oppilailta ja opettajalta saadun palautteen perusteella.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää yläkouluikäisten terveyttä jakamalla tietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa yläkoululaisille hyvinvoinnin ja jaksamisen parantamiseksi sekä ylläpitämiseksi. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa posterit ja pitää posterista esittelytunti Lieksan Keskuskoulun yläkoululle. Posterista on hyötyä toimeksiantajalle. Toimeksiantaja voi ottaa posterin mukaan opetukseen ja käyttää sitä havainnollistavana esimerkkinä ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Posterit voi helpottaa muistamaan näiden kolmen asian merkityksen omassa hyvinvoinnissa.

Opinnäytetyössä päästiin tavoitteeseen. Yläkoululaisille saatiin tietoa hyvinvoinnin ja jaksamisen parantamiseksi sekä ylläpitämiseksi posterin ja esittelytunnin avulla. Nuoret saivat antaa tunnin päätteeksi palautetta palautelomakkeeseen. Palautelomakkeessa kysyttiin ”Mitä uutta opit?”. Tähän vastaukseen vastattiin monipuolisesti. Vastajat kertoivat oppineensa uutta liikunnasta, unesta ja ruokavaliosta. Posterista saatiin hyvin palautetta palautelomakkeen sekä opettajan suullisten kommenttien avulla. Opettaja eli opinnäytetyön toimeksiantaja antoi erilaisia ehdotuksia posteriin. Hän ehdotti, että posteriin kannattaa laittaa erilaisia kuvia kolmielehtisen apilan lisäksi. Ehdotuksena tuli myös, että osaa ja tärkeimpiä posterin tekstejä lihavoidaan, jotta tekstit tulevat paremmin esille. Palautteesta oli paljon apua. Se auttoi luomaan posterista selkeämmän ja toimivamman kokonaisuuden, johon ollaan tyytyväisiä.

8.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti luotettavaa ja hyväksyttävää sekä sen tulokset uskottavia vain, mikäli tutkimus on tehty hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tutkimukseen sovelletaan tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tutkimus-, arviointi- ja tiedonhankintamenetelmiä. Tutkimuksessa toteutetaan tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta ja vastuullista tiedeviestintää julkaisessa tutkimuksen tuloksia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Luvattu lainaaminen eli plagiointi tarkoittaa jonkun toisen julkaiseman tutkimussuunnitelman, artikkelin, käsikirjoituksen tai muun tekstin tai sen osan, käännöksen tai kuvallisen ilmaisun esittämistä omanaan. Plagiointia ovat yhtä lailla suora ja mukailevasti tehty kopiointi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8.) Opinnäytetyössä kirjoitettiin lähteissä olleet asiat omin sanoin ja tiivistäen. Käytetyt lähteet listattiin Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeiden mukaisesti lähdeluettelossa sekä lähdeviitteissä.

Kirjoittaessa on pyrittävä käyttämään tuoreita lähteitä, koska aiemman tiedon katsotaan kumuloituvan uuteen tutkimustietoon ja se myös päivittyy monilla aloilla nopeasti. Oppi- ja käsikirjoja tulisi välttää lähteinä, koska niissä oleva tieto on usein kulkenut monen käden kautta. Tutkijan olisi hyvä pyrkiä lähdekriittisyyteen lähteiden valinnassa ja niiden tulkinnassa. (Hirsjärvi ym. 2013, 113.) Tässä opinnäytetyössä on käytetty vain muutamaa oppikirjaa lähteenä. Oppikirjat valittiin, koska niissä oleva tieto oli kirjoitettu selkeästi ja ymmärrettävästi sekä niiden sisältö vastasi hyvin työn aihetta. Oppikirjojen lähteet olivat luotettavista lähteistä. Tieteen kriittisyys edellyttää erilaisista näkökulmista tapahtuvaa omien toimintatapojen ja perusteiden arviointia (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212).

Opinnäytetyöhön etsittiin mahdollisimman ajantasaista tietoa luotettavista ja puolueettomista lähteistä. Löytyneen tiedon välillä tehtiin vertailua. Oppikirjojen lähteitä käytettiin harkiten. Lähteet ovat pääasiassa kotimaisia, mutta joukossa on myös ulkomaisia artikkeleita. Internet-lähteistä käytettiin muun muassa Terveyskirjaston ja Terveysportin sivustoja sekä Käypä hoito -suosituksia. Edellä mainitut sivustot ovat luotettavia lähteitä opinnäytetyölle. Opinnäytetyöhön etsittiin paljon erilaisia tutkimuksia sekä artikkeleita, jotka vahvistavat työn luotettavuutta sekä antavat ajankohtaista tietoa. Opinnäytetyössä

on hyödynnetty Terve koululainen -internetsivustoa, joka on UKK-instituutin asiantuntijoiden ja toimijoiden yhteistyönä toteutettu. Sivuilla on vapaasti käytettävää materiaalia ja toimintamalleja nuoren hyvinvoinnin tukemiseen.

Työn luotettavuuden kriteereitä ovat siirrettävyys, uskottavuus, vahvistettavuus sekä riippuvuus. Tulosten ja aineiston suhteen kuvaus on tärkeä luotettavuuskysymys. Se edellyttää sitä, että työn analyysi on kirjoitettu mahdollisimman tarkasti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197 - 198.) Tässä opinnäytetyössä pyrittiin noudattamaan näitä edellä mainittuja luotettavuuden kriteereitä. Työssä toteutuu siirrettävyys posterina, joka lisää ajantasaista tietoa nuorille. Vahvistettavuutta kuvaa tarkasti tehty kirjaaminen opinnäytetyön tekoprosessista. Luotettavuutta opinnäytetyöhön antaa vahva tietoperusta, joka koottiin prosessin alkuvaiheessa. Uskottavuutta työhön tuovat luotettavat ja ajan tasalla olevat lähteet.

Eettisyyden osalta paneuduttiin tunnollisesti työn aiheeseen ja hankittiin mahdollisimman luotettavaa tietoa kuin mahdollista. Posteriin koottiin olennaisin tieto, ja se pyrittiin muotoilemaan niin, ettei tieto pääsisi vanhenemaan nopeasti. Posterissa käytetyt kuvat ovat peräisin internet-sivulta, missä oli tekijänoikeusvapaita kuvia. Kuvien lähde on merkitty selkeästi posterin alareunaan sekä opinnäytetyön prosessiin kirjoitettiin posterin kuvien lähteestä. Kohdejoukolta saatu palaute on purettu kirjallisessa tuotoksessa siten, että vastaajat ovat nimettömiä. Muistiinpanoja tehtiin opinnäytetyön aloittamisesta saakka. Opinnäytetyöstä pidettiin opinnäytetyöpäiväkirjaa, jossa näkyvät muun muassa tarkat päivämäärät tekoprosessista sekä tapaamiset toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyöhön liittyen säästettiin kaikki toimeksiantajan kanssa käydyt sähköpostiviestit. Opinnäytetyön toimeksiantosopimuksessa toteutuvat yksityisyydensuoja sekä vaitiolovelvollisuus. Ne on laitettu opinnäytetyöhön liitteeksi niin, että puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet on tummennettu.

8.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet

Opinnäytetyön toiminnallista osuutta eli posteria Lieksan Keskuskoulun yläkoulu voi hyödyntää pitämällä sitä seinällä ja ottamalla sen opetukseen mukaan. Toimeksiantosopimuksessa on sovittu, että koululla on oikeus käyttää ja päivittää posteria. Opettaja voi

kertoa posterista yläkoululaisille ja pitää sitä tietoisena nuorille heidän hyvinvoinnistaan. Posterit tuotoksena pysäyttävät ohikulkijan ja herättävät mielenkiinnon lukea niitä. Posterit antavat tiiviin informaation nuoren hyvinvoinnista ja ovat nopeasti luettavissa. Posterin paikka voi vaihtaa koulun tiloissa. Se sopii myös esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanotolle tai sen odotustilaan.

Jatkokehittämismahdollisuutena opinnäytetyölle voidaan tehdä opaslehtinen nuoren hyvinvoinnista, johon liittyvät ravitsemus, liikunta ja uni. Opaslehtisessä voidaan kertoa laajemmin sekä tarkemmin ravitsemuksen, liikunnan ja unen merkityksestä nuoren hyvinvointiin. Opaslehtisiä voidaan jakaa oppilaille esimerkiksi kouluterveydenhoitajan vastaanotolla. Opaslehtinen jää oppilaalle myöhemmin luettavaksi, ja hän voi perehtyä halutessaan aiheeseen paremmin. Posterin pohjalta voidaan toteuttaa tutkimus siitä, millaisia yläkoululaisten terveystottumukset ovat nykyään. Kysymykset voidaan laatia posterin aihealueista eli ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Tutkimus voidaan toteuttaa joko haastattelemalla tai vastaamalla kirjallisesti.

Lähteet

- Aira, A., Kallio, J., Kantomaa, M., Kulmala, J., Tammelin, T. & Valtonen, M. 2014. Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus – tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. *Suomen Lääkärilehti* 8, 25 - 32.
- Aira, T., Kannas L., Kokko S., Tynjälä, J. & Villberg, J. 2013. Nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä – onko mitään tehtävissä? *Liikunta & Tiede*. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_24-29_lowres.pdf. 25.9.2016.
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2012. *Ravitsemustiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Duodecim. 2012. Uni paras lääke on. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00310. 24.9.2016.
- Duodecim. 2015. Verenpaine lapsella. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00547. 23.10.2016.
- Duodecim. 2016. Lasten ja nuorten lihavuus. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443. 21.9.2016.
- Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2016. Lautasmalli. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistavaruoakavalio/lautasmalli/>. 9.3.2017.
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. *Terveysliikunta*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A.-L. & Hakala-Lahtinen P. 2010. *Ihmisen ravitsemus*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Pietilä, A.-M., Salminen, E.-M., Sirola, K. & Söderström, W. 2008. *Terveyden edistäminen. Uusiutuvat työmenetelmät*. Helsinki: WSOY.
- Huovinen, M. & Partinen, M. 2007. *Terve uni*. Helsinki: WSOY.
- Huutoniemi, A. & Partinen, M. 2015. *Unen aika*. Helsinki: Auditorium Kustannusosakeyhtiö.
- Ilander, O. 2010. *Nuoren urheilijan ravitsemus -eväät energiseen elämään*. Lahti: VK-Kustannus.
- Iljukov, S., Parkkari, J. & Tammelin, T. 2015. *Kasvuikäisten liikunta*. Duodecim. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12429.pdf>. 25.9.2016.
- Jaakkola, T., Kantomaa, M., Laine, K., Pyhälä, K., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2012. *Liikunta ja oppiminen*. http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf. 18.11.2016.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2016. *Opinnäytetyön ohjeet*. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje_03052016.pdf. 29.11.2016.
- Karvinen, J., Rautio, S. & Rätty, K. 2010. *Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret*. http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RlZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlflnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_-selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf. 9.3.2017.

- Kronholm, E., Puusniekka, R., Jokela, J., Villberg, J., Urrila, A., Paunio, T., Välimaa, R. & Tynjälä, J. 2014. Trends in self-reported sleep problems, tiredness and related school performance among Finnish adolescents from 1984 to 2011. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsr.12258/full>. 25.9.2016.
- Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. 2005. Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Käypä hoito -suositus. 2013. Lihavuus (lapset). <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50034>. 21.9.2016.
- Käypä hoito -suositus. 2015. Unettomuus. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50067>. 25.9.2016.
- Opetus ja kulttuuriministeriö. 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitteet/OKM21.pdf?lang=fi>. 21.9.2016.
- Perttilä, A. 2007. Ohjeita posterin tekoon. Viestintäpiste. Laurea ammattikorkeakoulu, Leppävaara. http://viestintapiste.laurea.fi/ind.pdf.doc.ppt/Posterin_suunnittelu.pdf.pdf. 10.11.2016.
- Pietilä, A.-M. 2012. Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa –tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim & Suomen Akatemia. 2010. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. <http://www.terveysportti.fi/kotisivut/docs/f1595320904/konsensus2010artikkelikirja.pdf>. 27.10.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014a. Terveellinen ruokavalio. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ravitseminen-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>. 15.9.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014b. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikunta-ravinto-ja-lepo/liikunta-opiskelu-ja-tyokyvyn-perustana>. 8.10.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015a. Kouluterveyskysely, peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2006_2015_pk.pdf. 26.9.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015b. Liikunta. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>. 1.10.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015c. Fyysinen aktiivisuus. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus>. 9.3.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016a. Nuoruus. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/nuoruus>. 26.10.2016.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016b. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere 2016. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FI_NAL_WEB.pdf?sequence=1. 4.10.2016.
- Terve Koululainen. 2016a. Arkiravinto tukee fiksua liikunta. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu>. 6.10.2016.
- Terve Koululainen. 2016b. Suomalaisten nuorten liikunta. <http://tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/suomalaistennuorten-liikunta>. 9.3.2017.
- Terve Koululainen 2016c. Pidä ruutuaika aisoissa – pysy pirteänä! <http://tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuositukset/ruutuaika>. 10.10.2016.
- Terve Koululainen. 2016d. Unen eri vaiheet. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni/unenerivaiheet>. 10.10.2016.
- Terve Koululainen. 2016e. Uni. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni>. 25.9.2016.
- Terve Koululainen. 2016f. Lepo ja uni. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo>. 9.10.2016.
- Tilles-Tirkkonen T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Itä-Suomen yliopisto. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf. 5.10.2016.
- Tuomasjukka, S., Kyllönen, J., Ketola, M., Lagström, H. & Aromaa M. 2016. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. http://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. 7.10.2016.
- UKK-instituutti. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. 9.3.2017.
- Valtion Liikuntaneuvosto. 2014. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf. 26.9.2016.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Ravitsemushoito, suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu – ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemushoito_netti_2.painos.pdf. 8.3.2017.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta, suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf. 8.3.2017.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- World Health Organization. 2015. Guideline: Sugars intake for adults and children. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1. 7.10.2016.



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Lieksan Keskuskoulun yläkoulu
Toimeksiantajan edustaja:	Osmo Reinikka
Osoite:	
Puhelinnumero:	
Sähköposti:	

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1401429 Laura Mikkonen 1401417 Jenna Nevalainen
Puhelinnumero:	Laura Mikkonen ja Jenna Nevalainen
Sähköposti:	@edu.karelia.fi ja @edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Nuoren hyvinvointi –ravitseminen, liikunta ja uni Posteri Lieksan Keskuskoulun yläkoululle
Toteutusmuoto	Toiminnallinen
Aikataulu	Posteri esitetään 13.12.2016
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Posteri on kokoa A2. Sen tulostaminen Grano Oy:llä kustantaa 56,42€. Posterin kustantaa Lieksan Keskuskoulun yläkoulu.

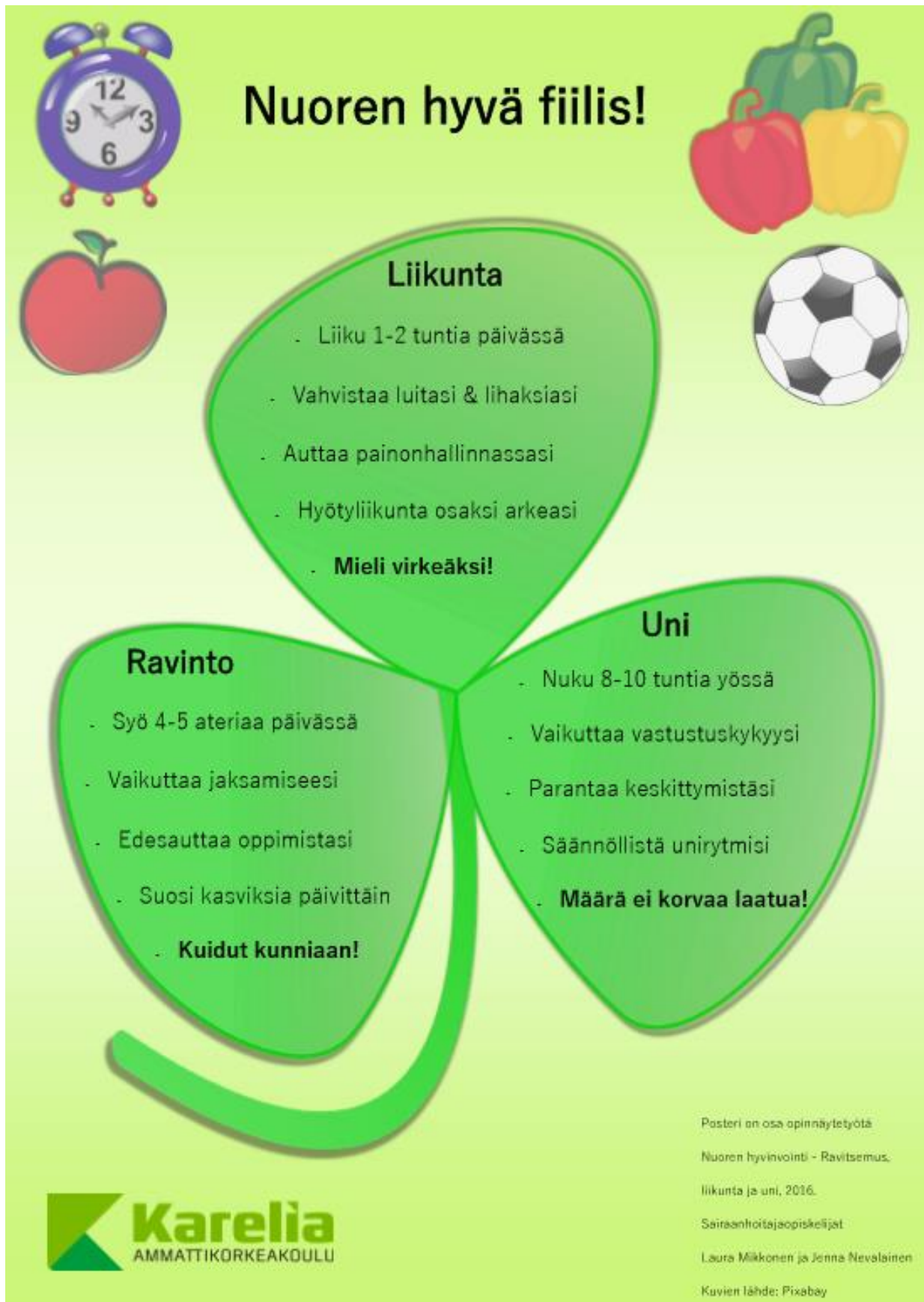
Toimeksiantajan sitoumukset	

Opiskelijan sitoumukset	
Toimeksiantajalla on käyttö- ja päivitysoikeus. Tekijäoikeus on opinnäytetyön tekijöillä.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Merja Nuutinen ja Tuulia Sunikka

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 13.12.2016	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Laura Mikkonen Jenna Nevalainen Laura Mikkonen Jenna Nevalainen
Päiväys 13.12.2016	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys Osmo Reinikka Osmo Reinikka
Päiväys 18.1.2017	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys Tuulia Sunikka Tuulia Sunikka Merja Nuutinen Merja Nuutinen



Nuoren hyvä fiilis!

Liikunta

- Liiku 1-2 tuntia päivässä
- Vahvistaa luitasi & lihaksiasi
- Auttaa painonhallinnassasi
- Hyötyliikunta osaksi arkeasi
- **Mieli virkeäksi!**


Ravinto

- Syö 4-5 ateriaa päivässä
- Vaikuttaa jaksamiseesi
- Edesauttaa oppimistasi
- Suosi kasviksia päivittäin
- **Kuidut kunniaan!**

Uni

- Nuku 8-10 tuntia yössä
- Vaikuttaa vastustuskykyysi
- Parantaa keskittymistäsi
- Säännöllistä unirytmisi
- **Määrä ei korvaa laatua!**

Posteri on osa opinnäytelyötä
Nuoren hyvinvointi - Ravitsemus,
liikunta ja uni, 2016.
Seuraanfoitajaopiskelijat
Laura Mikkonen ja Jenna Nevalainen
Kuvien lähde: Pixabay



13.12.2016

Posterin esittelytunti Lieksan Keskuskoulun 8. luokkalaisille

Klo 13:00-13:15 Luokkatilan valmistaminen esitystä varten

Klo 13:15-13:30 Posterin esittelytilaisuus alkaa/PowerPoint-esitys posterin aiheesta

Klo 13:30-13:50 Keskustelutehtävä ryhmissä

Klo 13:50-13:55 Vastaaminen palautelomakkeisiin

Klo 13:55-14:00 Tunnin päätös

13.12.2016

Posterin palautelomake

Ympyröi vastaus

1. Oliko posteri mielestäsi helposti ymmärrettävä?
a) Kyllä b) Ei c) En osaa sanoa

2. Oliko aihe mielenkiintoinen?
a) Kyllä b) Ei c) En osaa sanoa

3. Herättikö posterit huomiosi?
a) Kyllä b) Ei c) En osaa sanoa

4. Oliko posterin esittelytunti hyödyllinen?
a) Kyllä b) Ei c) En osaa sanoa

5. Mitä muuttaisit posterissa? Kirjoita omin sanoin.

6. Mitä uutta opit? Kirjoita omin sanoin.

Kiitos vastauksestasi! ☺



Nuoren hyvinvointi –ravitseminen, liikunta ja uni

Posterit Lieksan Keskuskoulun yläkoululle


Sairaanhoidajaopiskelijat Laura Mikkonen ja Jenna Nevalainen



Tämä PowerPoint-esitys on osa Karelia-
ammattikorkeakoulussa 2016 tekemää
opinnäytetyötä



Ravitsemus



Ravitsemussuositukset

- Ruokavalion tulisi sisältää aamupala, lounas, päivällinen sekä 1-2 välipalaa
- Säännöllinen ruokailu hillitsee nälän tunnetta, suojaa hampaita reikiintymiseltä, pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena ja edistää painonhallintaa
- Puolet lautasesta kasviksia, neljännes perunaa, pastaa, riisiä tai muita viljavalmisteita sekä toinen neljännes liha - ja kalaruuat tai siemenet, pähkinät tai palkokasvit
- Suosi hedelmiä, marjoja ja kasviksia noin 5-6 kourallista päivässä

Ravitsemuksen terveyshyödyt

- Tärkeää syödä monipuolisesti ja terveellisesti, jotta kasvupyrähdys toteutuu ja luusto vahvistuu
- Terveellinen ruokavalio vaikuttaa jaksamiseen, oppimiseen, painonhallintaan ja kunnon kehittymiseen
- Runsas sokerin käyttö lisää ylipainoa, tyypin 2 diabeteksen riskiä ja altistaa hampaita reikiintymiselle
- Vitamiinit, kivennäisaineet, antioksidantit ja oikeanlainen rasva tehostaa vastustuskykyä ja vähentää stressiä

Nuorten ravitsemustottumukset

Vaikuttaa ulkoiset tekijät:



Vaikuttaa sisäiset tekijät:





Liikunta



Liikuntasuositukset

- Suomalaisen liikuntasuosituksen mukaan nuorien tulisi liikkua monipuolisesti sekä ikään sopivalla tavalla vähintään 1-2 tuntia päivässä
- Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana selkeästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti
- Terveiden kannalta on tärkeää harjoittaa myös kohtuukuormitteista lihasvoimaa ja -kestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa
- Luustoa vahvistavat liikuntamuodot ovat nuorelle kasvupyrähdyksen aikana ja heti sen jälkeen tärkeitä, kuten erilaiset hyppyt ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät leikit, pelit tai urheilulajit

Liikunnan terveyshyödyt

- Säännöllinen liikunta lisää energiankulutusta, mikä näkyy myönteisesti terveydessä ja elinten toiminnoissa sekä auttaa painonhallinnassa
- Luuston massa on suurimmillaan pituuskasvun päätyttyä, minkä jälkeen se alkaa vähentyä. Liian vähäinen liikunta kasvuiässä voi lisätä osteoporoosin riskiä myöhemmällä iällä
- Liikunnan on todettu muun muassa kohentavan mielialaa, lisäävän elämäntilanteen tunnetta ja itseluottamusta. Liikunta vähentää stressiä
- Fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan myönteinen vaikutus tiedolliseen toimintaan, kuten tarkkaavaisuuteen, muistiin sekä yleisiin ongelmanratkaisu- ja tiedonkäsittelytaitoihin

Nuorten liikuntatottumukset

Nuorten liikkumiseen vaikuttavat:

- Perheen terveys- ja liikuntatottumukset
- Vanhempien antama malli
- Ruutuajan lisääntyminen
- Liikkumaan motivoivat tekijät muuttuvat iän myötä
- Kaveripiirin merkitys suuri





Uni



Unen vaiheet

- Nuori tarvitsee noin 8-10 h unta yössä
- Kevyt uni: aivosähkötoiminta hidastunutta ja havahtumisherkyys suuri sekä hengitys ja sydämenlyöntitiheys rauhoittuu
- Syvä uni: aivot lepäävät ja kuona-aineet poistuvat aivoista, kestää noin 90 minuuttia
- REM -uni: aivotoiminta vastaa valveilla olemista, verenpaine vaihtelee, sydämen toiminta ja hengitys epäsäännöllisiä, nähdään unia
- Univaiheet toistuvat noin 4-6 kertaa yössä, jokainen sykli kestää noin 90 minuuttia

Unen merkitys

- Kasvaminen, kehittyminen sekä liikunnasta palautuminen edellyttävät riittävää lepäämistä ja nukkumista
- Liian lyhyt tai katkonainen yöuni huonontaa muistamista ja tiedon sekä taitojen oppimista niin harrastuksissa kuin opiskelussakin
- Univaje lisää onnettomuuksien ja tapaturmien määrää keskittymiskyvyn heikentyessä
- Painonhallinta vaikeutuu huonojen unien myötä
- Vastustuskyky tehostuu riittävässä levossa

Keskustelutehtävä

- Ravitsemus – Mitä terveellistä ruokavalioosi kuuluu?
- Liikunta – Millaista hyötyliikuntaa saat päivittäin?
- Uni – Miten parannat omaa nukahtamistasi ja untasi?



Lähteet

- Aira, A., Kallio, J., Kantomaa, M., Kulmala, J., Tammelin, T. & Valtonen, M. 2014. Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus – tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. Suomen Lääkärilehti 8, 25 - 32.
- Aira, T., Kannas L., Kokko S., Tynjälä, J. & Villberg, J. 2013. Nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä – onko mitään tehtävissä? http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_24-29_lowres.pdf.
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2012. Ravitsemustiede. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Duodecim. 2012. Uni paras lääke [on.http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=koto0310](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=koto0310).
- Elintarviketurvallisuusvirasto Evira. 2016. Lautasmalli. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/lautasmalli/>.
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.



- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen P. 2010. Ihmisen ravitsemus. Helsinki. WSOYpro Oy.
- Huovinen, M. & Partinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki: WSOY.
- Huutoniemi, A. & Partinen, M. 2015. Unen aika. Helsinki. Auditorium Kustannusosakeyhtiö.
- Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus -eväät energiseen elämään. Lahti: VK-Kustannus.
- Iljukov, S., Parkkari, J. & Tammelin, T. 2015. Kasvuikäisten liikunta. Duodecim. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12429>.
- Jaakkola, T., Kantomaa, M., Laine, K., Pyhälä, K., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf.
- Karvinen, J., Rautio, S. & Rätty, K. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. http://www.sport.fi/system/resources/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf.



- Käypä hoito. 2015. Unettomuus.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50067>.
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Jyväskylä. Minerva Kustannus Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Fyysinen aktiivisuus.
<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere 2016.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1
- Terve Koululainen. 2016. Arkiruoka tukee fiksua liikuntaa.
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu>.



- Terve Koululainen. 2016. Lepo ja uni.
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo>.
- Terve Koululainen. 2016. Uni. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni>.
- UKK-instituutti. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille.
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta, suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuosituks_2014_fi_web.3_es-1.pdf.