

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Veera Moilanen
Ella Pääskyvuori

RUUTUAJAN JA SOSIAALISEN MEDIAN VAIKUTUKSET NUOREN
TERVEYDELLE
Esite Pielisjoen koulun yläkouluikäisille

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2017
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
050 405 4816

Tekijät
Veera Moilanen, Ella Pääskyvuori

Nimeke
Ruutuajan ja sosiaalisen median vaikutukset nuoren terveydelle – Esite Pielisjoen koulun yläkouluikäisille

Toimeksiantaja
Pielisjoen koulu

Tiivistelmä

Nuoruus on vaihe, joka kuuluu lapsuuden ja aikuisuuden väliin. Nuorten terveyden edistämiseen tulee panostaa. Nuori tarvitsee unta noin 8–10 tuntia joka yö. Tarpeita vastaava ravinto ja säännölliset ruoka-ajat ovat edellytys hyvinvoinnille sekä fyysiselle kunnolle. Monipuolista ja säännöllistä liikuntaa tarvitaan terveeseen kasvuun ja kehitykseen. Ruutuajalla tarkoitetaan aikaa, jota vietetään esimerkiksi tietokoneen, television, puhelimen tai pelikonsolin ääressä. Nuorten lihavuus ja ylipaino ovat maailmanlaajuinen ongelma. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Tietokoneiden ja erilaisten pelilaitteiden äärellä istuminen ja pelaaminen ovat yksi syy nuorten niskaja hartiaseudun lisääntyneisiin kipuihin.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen. Opinnäytetyön tarkoituksena on ehkäistä ruutuajan aiheuttamia mahdollisia terveysongelmia, ja edistää nuorten terveyttä. Tavoitteena on tuoda esille ruutuajan ja sosiaalisen median vaikutuksia nuoren terveydelle, ja saada nuoret vähentämään liiallista ruutuaikaa. Tehtävänä on toteuttaa selkeä esite ruutuajasta ja sosiaalisesta mediasta yläkouluikäisille nuorille ja heidän vanhemmilleen. Esite antaa hyvän työkalun terveydenhoitajan työn monipuolisempaan toteutustapaan. Jatkokehitysideana on oppitunti yläkouluikäisille.

Kieli
suomi

Sivuja 35
Liitteet 3
Liitesivumäärä 3

Asiasanat
Nuori, sosiaalinen media, terveyden edistäminen



THESIS
April 2017
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 50 405 4816

Authors

Veera Moilanen, Ella Pääskyvuori

Title

The Effects of Screen Time and Social Media on Health of Young People – A Brochure for 7th–9th Graders at Pielisjoki School

Commissioned by

Pielisjoki School

Abstract

Adolescence is the stage between childhood and adulthood. It is important to invest in health promotion in young people. A young person needs about 8–10 hours of sleep every night. Adequate dietary intake and regular meal times are a prerequisite for well-being and good physical condition. Versatile and regular physical activity is needed for the healthy growth and development. Screen time refers to the time one spends, for example, on the computer, watching television, on the telephone or playing game consoles. Overweight and obesity are a global problem among adolescents. Screen time spent on entertainment media must be no more than two hours a day. Sitting in front of a computer and playing different game consoles are some of the reasons why adolescents experience increasingly more pain in the neck and shoulder area.

The purpose of this practise-based thesis was to prevent possible health problems caused by the screen time and to enhance the health of young people. The aim was to highlight the effects that screen time and social media have on the health of adolescents and make them reduce excessive screen time. The assignment was to create an explicit brochure on screen time and social media for 7th to 9th graders and their parents. The brochure provides a good tool for a more versatile way to implement public health nursing. A further development idea is to plan a lesson on screen time and social media for 7th to 9th graders.

Language
Finnish

Pages 35
Appendices 3
Pages of appendices 3

Keywords

adolescent, social media, health promotion

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

| | |
|---|----|
| 1 Johdanto | 5 |
| 2 Nuoren terveys ja hyvinvointi | 6 |
| 2.1 Kehitysvaiheet..... | 6 |
| 2.2 Nuoren terveyden edistäminen | 7 |
| 2.3 Uni..... | 8 |
| 2.4 Ravitsemus | 9 |
| 2.5 Liikunta..... | 11 |
| 3 Aika ruudun ja sosiaalisen median ääressä..... | 14 |
| 3.1 Ruutuaika ja sen merkitys nuoren elämässä..... | 14 |
| 3.2 Sosiaalinen media | 17 |
| 3.3 Median uhat ja mahdollisuudet..... | 19 |
| 4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä | 23 |
| 5 Opinnäytetyön toteutus | 24 |
| 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö..... | 24 |
| 5.2 Lähtötilanteen kartoitus | 24 |
| 5.3 Esitteen suunnittelu | 25 |
| 5.4 Esitteen toteutus | 26 |
| 5.5 Esitteen arviointi..... | 27 |
| 6 Pohdinta..... | 29 |
| 6.1 Opinnäytetyön prosessin kuvaus | 29 |
| 6.2 Tuotoksen tarkastelu..... | 30 |
| 6.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys | 32 |
| 6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet | 34 |
| Lähteet..... | 35 |

Liitteet

Liite 1 Palautelomake

Liite 2 Opinnäytetyön toimeksiantosopimus

Liite 3 Esite

1 Johdanto

Nuorten lihavuus ja ylipaino ovat maailmanlaajuinen ongelma (Niskala, Ruotsalainen, Kyngäs, Kääriäinen 2015, 227). Lihavien ja ylipainoisten osuus on kolminkertaistunut kolmen viime vuosikymmenen aikana 12–18-vuotiaiden ikäryhmässä (Käypä hoito 2013). Terveyden perusta luodaan jo lapsuudessa. Nuorten sekä lasten terveyden edistämiseen tulee panostaa, sillä lapsuudessa muodostuvat elinikäiset tottumukset terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 64.)

Ruutuajalla tarkoitetaan aikaa, jota vietetään esimerkiksi tietokoneen, television, puhelimen tai pelikonsolin ääressä (Haasio 2016, 64–66). Opetusministeriön mukaan ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2008). Liiallinen ruutu-aika voi aiheuttaa päänsärkyä, silmäoireita sekä selkäkipuja ja niska- ja hartiakipuja (Haasio 2016, 66–67). Runsas ruutu-aika voi myös lisätä lihavuuden riskiä, sillä päivittäinen liikunta tai riittävä yöuni voivat häiriintyä runsaan ruutuajan seurauksena (Terve koululainen 2016). Television hyvin runsas katsominen on yhdistetty lihomisen riskiin nuoruusiässä, kuten myös runsas fyysisesti passiivinen ajankäyttö (Käypä hoito 2013). Ruutuajan vähentäminen voi lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää päivässä (Ruotsalainen, Kääriäinen, Tammelin & Kyngäs 2014, 239–249).

Opinnäytetyön tarkoituksena on ehkäistä ruutuajan aiheuttamia mahdollisia terveysongelmia ja edistää nuorten terveyttä. Tavoitteena on tuoda esille ruutuajan ja sosiaalisen median vaikutuksia nuoren terveydelle ja saada nuoret vähentämään liiallista ruutu-aikaa. Tehtävänä on toteuttaa selkeä esite ruutuajasta ja sosiaalisesta mediasta yläkouluikäisille nuorille ja heidän vanhemmilleen. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Joensuun Pielisjoen koulun terveydenhoitaja. Opinnäytetyön tuotos on esite.

2 Nuoren terveys ja hyvinvointi

2.1 Kehitysvaiheet

Nuoruus on vaihe, joka kuuluu lapsuuden ja aikuisuuden väliin (Sinkkonen 2010, 53). Aalbergin ja Siimeksen (2007, 15) mukaan nuoruusikä on lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuva psyykkinen kehitysvaihe, joka koskee ikävuosia 12–22. Nuoruudessa tapahtuu nopeaa ja laajaa kehitystä, niin vartalossa, seksuaalisuudessa kuin tunne-elämässäkin (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016a). Murrosiän muutokset näkyvät tytöillä aiemmin, noin 10–12 vuoden iässä, pojilla myöhemmin (Muurinen & Surakka 2001, 55).

Nuoruuden kehitystä on jaettu kolmeen vaiheeseen, varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja jälkinuoruuteen (Aalberg & Siimes 2007, 70) tai myöhäisnuoruuteen (Muurinen & Surakka 2001, 54–55). Tässä opinnäytetyössä käsitellään kahta ensimmäistä vaihetta. Varhaisnuoruus alkaa murrosiän alkaessa, ja se kestää sinne saakka, kun sukukypsyys on saavutettu (Muurinen & Surakka 2001, 54–55). Varhaisnuoruus sijoittuu ikävuosiin 12–14 (Aalberg & Siimes 2007, 68). Kasvaminen ja muutokset kehossa aiheuttavat kömpelyyttä, sillä ne vaikuttavat kehonkuvan hahmottamiseen. Sukupuolinen kypsyminen aiheuttaa naisellisuuden tai miehekkäiden piirteiden korostamista esimerkiksi vaatteiden tai käyttäytymisen kautta. (Muurinen & Surakka 2001, 54–55.) Nuori elää ristiriidassa. Itsenäistymistarpeet tulevat esille, mutta toisaalta nuori palaa lapsenomaisuuteen. Hän arvostelee vanhempiaan, kyseenalaistaa sääntöjä ja tulkitsee ympäristöään helposti väärin. (Aalberg & Siimes 2007, 69.) Varhaisnuoruudessa ystävyyssuhteet ovat tärkeitä niin tytöille kuin pojillekin (Muurinen & Surakka 2001, 54–55). Nuori saa tukea toisilta nuorilta, ja perheen ulkopuoliset aikuiset voivat antaa nuoren tarvitsemaa tukea (Aalberg & Siimes 2007, 69).

Varsinainen nuoruus sijoittuu ikävuosiin 15–17. Tässä vaiheessa nuori on alkanut sopeutua ruumiinkuvaansa, joka on muuttunut. Keskeistä varsinaisessa nuoruudessa on seksuaalisuuden kehitys. Nuoren on työstettävä lapsuudessa syntyneet

seksuaaliset käsitykset sekä pelot ja uhat ennen naisen tai miehen aseman ottamista. Mielikuvat, itsetyydytys sekä kokeilut ovat keinoina käsitysten työstämiseen. Nuori on epävarma omasta seksuaalisuudestaan, ja homoseksuaaliset kokeilut voivat olla osa oman seksuaalisuuden etsimistä. Nuori voi vahvistaa omaa minuuttaan seurustelusuhteen avulla. (Aalberg & Siimes 2007, 69–70.) Varsinaiseen nuoruuteen kuuluvat myös lyhytkestoiset rakastumiset. Tässä vaiheessa esille tulevat myös luovuus, sekä kiinnostuneisuus älyllisiin suorituksiin, joka näkyy puheessa kannanottoina (Muurinen & Surakka 2001, 54–55). Nuoresta tulee aktiivinen tyttö tai poika, joka käyttää ja etsii kykyjään (Aalberg & Siimes 2007, 70).

2.2 Nuoren terveyden edistäminen

Terveys on jokapäiväiseen elämään kuuluva voimavara ja arvo. Se on fyysistä, psyykkistä, sosiaalista, emotionaalista ja hengellistä hyvinvointia. (Duodecim 2016.) Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt terveyden olevan täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Terveys onkin tila, joka muuttuu koko ajan. Omat kokemukset sekä arvot ja asenteet vaikuttavat terveyteen, kuten myös sairaudet sekä elinympäristö johon kuuluvat fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus. (Duodecim 2015.) Jokainen voi itse vaikuttaa terveyteensä valinnoilla, joita tehdään arjessa. Terveiden edistämiseen kuuluvat kaikki toimenpiteet, jotka edistävät terveyttä, ja ne kohdistuvat niin yksilöön, yhteisöön kuin yhteiskuntaankin (Duodecim 2016). Terveiden edistämällä on tarkoituksena lisätä väestön terveyttä ja ehkäistä sairauksia sekä vähentää väestöryhmien välissä olevia terveyseroja (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 15).

Terveyden perusta luodaan jo lapsuudessa. Nuorten sekä lasten terveyden edistämiseen tulee panostaa, sillä lapsuudessa muodostuvat elinikäiset tottumukset terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Vanhemmat ovat suuressa osassa nuoren terveyden edistämässä, kuten myös opettajat, vapaa-ajan harrastusten ohjaajat sekä kaikki muut nuoren kanssa työskentelevät aikuiset. Lapsen ja nuoren terveyttä edistävät myönteiset sosiaaliset suhteet, liikunta ja terveellinen ravinto, sekä savuton, turvallinen mutta virikkeellinen ympäristö. Kouluterveydenhuollon tarjoamat palvelut ovat tärkeitä, ja niiden kautta saadaan yhteys lähes

kaikkiin lapsiin, nuoriin sekä heidän perheisiinsä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 64.) Nuorille tulee kertoa ja antaa tietoa terveyttä edistävästä ja haittaavista elintavoista. On hyvä kertoa välittömistä, mutta myös pitkällä aikavälillä tapahtuvista vaikutuksista. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 237.)

Nuorten terveyskehitykseen vaikuttavat tekijät ovat muuttuneet 1900- ja 2000-luvuilla. Ravintotottumukset ovat muuttuneet. Hyvää muutoksissa on rasvan käytön vähentäminen, joka ehkäisee sydän- ja verisuoniperäisiä sairauksia. Päihteiden käyttö on yleistynyt, varsinkin huumeiden käyttäminen. Myös alkoholi ja tupakka kuuluvat osana nuorten elämään, ja viimeisen 20 vuoden aikana käytön aloittaminen on aikaistunut. (Aalberg & Siimes 2007, 155–157.) Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä kouluterveyskyselyssä peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaista 8% kertoo kokeilleensa laittomia huumeita ainakin kerran, 4% kertoo käyttävänsä alkoholia viikoittain, ja 10% kertoo olevansa tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa. Kyselyyn osallistuneista tytöistä ja pojista 9% kertoi vuonna 2015 tupakoivansa päivittäin. Myös nuuskaa käytti päivittäin 4% kyselyyn vastanneista. (Kouluterveyskysely 2015, 8, 7.)

Motivoiva haastattelu perustuu asiakkaan ja ammattilaisen väliseen yhteistyöhön. Se on asiakaskeskeinen ohjausmenetelmä, jolla pyritään elintapamuutokseen asiakkaan oman motivaation kautta. Motivoivaa haastattelua voidaan käyttää, kun on tarve muuttaa asiakkaan elintapoja. Perusmenetelmiä motivoivassa haastattelussa ovat esimerkiksi avoimien kysymyksien esittäminen, jolloin on tarkoituksena saada asiakas ajattelemaan aktiivisesti. (Järvinen 2014.)

2.3 Uni

Nuori tarvitsee unta noin 8–10 tuntia joka yö, niin arkisin kuin viikonloppuisinkin. Unen tarpeessa tulee ottaa huomioon fyysinen aktiivisuus sekä psyykkiset ponnistelut, minkä vuoksi unen tarve voi vaihdella. Aikaa pitäisi olla rauhoittumiselle, sillä sosiaalinen media ja ruutu-aika vaikuttavat nukkumaan menoon. (Terve koululainen 2016.) Suositusten mukaan laitteet tulisi laittaa kiinni puoli tuntia ennen nukkumaanmenoa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2008). Uni voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen, joita kaikkia tarvitaan muistin ja oppimisen kannalta. Kaksi

ensimmäistä vaihetta sisältävät pinnallista ja kevyttä unta. Syvintä unta nukutaan keskivaiheen unessa, joka alkaa yleensä 1–3 tuntia nukahtamisen jälkeen. Nuorelle syvä uni on tärkeää fyysisen kasvun kannalta, sillä silloin erittyy eniten kasvuhormonia. Viimeinen unen vaihe, REM–uni, sisältää syvän sekä pinnallisen unen ominaisuuksia. Tämän unen vaiheen aikana aivot tekevät työtä: ne järjestävät tapahtumia sekä tallentavat tietoa. (Terve koululainen 2016.) Koko maan peruskoulun 8. ja 9.luokkalaisille tehdyssä tutkimuksessa 31% nuorista kertoi nukkuvansa arkisin alle 8 tuntia. Tutkimukseen osallistuneista 23% kertoi, että netissä vietetty aika aiheuttaa ongelmia vuorokausirytmissä. (Kouluterveyskysely 2015, 8.) Unen puute vaikuttaa perustoimintoihin, esimerkiksi keskittymiskyky heikentyy, oppiminen vaikeutuu, tai paino voi nousta ruokahalun kasvaessa (Terve koululainen 2016). Kyselyyn vastanneista tytöistä ja pojista 16% kertoi kokevansa väsymystä lähes joka päivä (Kouluterveyskysely 2015, 9). Vuonna 2015 Norjassa tehtiin tutkimus, johon osallistui lähes tuhat 16–19–vuotiasta nuorta. Tutkimuksessa selvisi, että nuoret käyttivät paljon aikaa teknisten laitteiden parissa niin päivällä kuin nukkumaan mennessä. Melkein kaikki tutkimukseen osallistujat käyttivät yhtä tai useampaa laitetta tuntia ennen nukkumaan menoa. Laitteiden käyttö niin päivisin kuin nukkumaan mennessäkin on yhdistetty lyhyeen unen kestoon, lisääntyneeseen unenpuutteeseen ja nukahtamiseen käytetyn ajan pidentymiseen. Tutkimuksen mukaan teknologialla ja nukahtamisella on negatiivinen suhde toisiinsa. (Hysing, Pallesen, Stormark, Jakobsen, Lundervold & Sivertsen 2015).

2.4 Ravitseminen

Nuorten ravinnontarve on yksilöllistä, ja siihen vaikuttavat nuoren kasvun ja kehityksen vaihe sekä fyysinen aktiivisuus (Aaltonen ym. 2003, 133–135). Energiankulutuksessa on eroja, esimerkiksi murrosiässä tapahtuva kasvu lisää energiantarvetta. Pojat myös kuluttavat energiaa enemmän kuin tytöt. (Terve koululainen 2016.) Nuorelle tarpeita vastaava ravinto ja säännölliset ruoka-ajat ovat edellytys hyvinvoinnille sekä fyysiselle kunnolle. Useat tekijät vaikuttavat nuoren ruoanvalintaan, kuten ruokahalu, elämäntyyli, perhe ja kaverit. (Aaltonen ym. 2003, 133–135.) Myös syömiseen liittyvät kokeilut, kuten kouluaterian laiminlyönti tai pois-

jäänti perheen ruokailuista, kuuluvat nuoruuteen. Ne ovat osa normaalia itsenäistymiskehitystä, ja kokeilut ovat tilapäisiä. On kuitenkin tärkeää huomioida syömättömyyteen tai ruokailuun liittyvät muutokset, sillä ne voivat olla oireena kehityvässä syömishäiriössä. Huonot ruokailutottumukset ovat erityisen tärkeä huomata, sillä ne aiheuttavat mahdollisesti ongelmia läpi elämän ja altistavat sairauksille. Vanhemmat saattavat siirtää vastuun ruokailuista nuorelle turhan varhaisessa vaiheessa, ja nuori voi kuitenkin tarvita vielä apua ja tukea ravitsemukseen liittyvissä asioissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 92.)

Päivittäin nuoren olisi hyvä syödä aamiainen, lounas, päivällinen, 1–3 pienehköä välipalaa sekä iltapala. Nuoren on hyvä syödä säännöllisesti, noin 3–4 tunnin välein. Syömällä säännöllisesti verensokerit pysyvät tasaisena ja vireys pysyy yllä. (Terve koululainen 2016.) Kouluterveyskyselyyn osallistuneista 8. ja 9. luokkalaisista 33% ei syö koululounasta päivittäin, ja 59% ei syö kaikkia ateriaan kuuluvia osia kouluruoalla (Kouluterveyskysely 2015, 6). Kouluruokailun on tarkoitus edistää hyvinvointia, ja säännöllisesti syövien oppilaiden vireystaso koulupäivän aikana pysyykin yllä, ja levottomuus oppitunneilla vähentyy (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5).

Hyviin välipaloihin kuuluvat kasvikset, marjat, hedelmät, ja kuitupitoiset viljavalmisteet muilla ruoka-aineryhmillä täydennettyinä. Rahkavälipalat, hedelmät ja marjat sellaisenaan tai pirtelössä, täysjyväviljaleivät tai leseet tai hiutaleet jogurttiin lisättyinä ovat suositeltavia välipaloja. Energia- ja virvoitusjuomat, makeiset ja muut rasvaa, sokeria ja suolaa paljon sisältävät tuotteet eivät ole välipaloja, jotka kuuluvat kouluympäristöön. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7, 13.) Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaista 5% kertoi juovansa energiajuomia päivittäin, ja 6% kertoi syövänsä karkkia tai suklaata lähes päivittäin (Kouluterveyskysely 2015, 6). Useat välipalat päivän aikana ovat huomattavasti parempi vaihtoehto kuin 1–2 suuren aterian ahmiminen. Suuret ateriat sulavat hitaasti, heikentävät vireystilaa ja heikentävät ruoan imeytymistä. Nuoren tulisi itse oppia tunnistamaan, mikä on ruokailulle hyvä aika ja sopiva ruoan määrä. Tasainen ruokailurytmi auttaa jaksamaan paremmin läpi päivän. (Ahlsten, Arvonen, Borg, Dahlström, Hurme, Iivonen, Jylhä, Kekäläinen, Laihon, Mattila, Miettinen, Miettinen,

Mäkelä, Nikku, Puolanne, Puonti, Ranto, Sorjonen, Stevander, Vatanen, Vuohiniemi & Wikström 1999, 26–40.)

Ruokavalion tulisi sisältää päivittäin noin 55–60% hiilihydraatteja, 10–15% proteiineja sekä 30% rasvoja. Vihanneksista, hedelmistä ja marjoista saa vitamiineja ja kivennäisaineita sekä hyviä antioksidantteja, joiden avulla elimistö selviytyy päivän rasituksesta ja pysyy terveenä. Puoli kiloa kasviksia päivässä on tavoite, joka täyttyy, kun joka aterialla syö kourallisen kasviksia. Kuitua saa esimerkiksi täysjyväviljavalmisteista, ja ne ovat loistavia hiilihydraatin lähteitä. Kalsiumia, proteiinia ja D-vitamiinia sisältävät maitotuotteet auttavat pysymään kylläisenä. Proteiinia saa myös esimerkiksi lihasta, kalasta ja kananmunasta. Kasviöljyt, kuten rypsiöljy tai pähkinät, sisältävät hyvälaatuisia rasvaa, joka toimii elimistössä voiteluaineena kudoksissa sekä nivelissä. (Terve koululainen 2016.) Makeisia, virvoitusjuomia, leivonnaisia, voita ja sipsejä, eli kaikkea runsaasti sokeria ja rasvaa sisältävää, kannattaa välttää (Ahlsten ym. 1999, 39–40).

2.5 Liikunta

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea toimintaa, joka kuluttaa energiaa enemmän kuin paikallaan oleminen (Terve Koululainen 2016). Istumisjaksoja jotka kestävät yli kaksi tuntia tulisi välttää (UKK-instituutti 2008, 6). Kouluikäisillä istumista kertyy koulumatkoista, oppitunneista sekä viihdemedian ääressä vietetystä ajasta (Aittasalo 2013, 10). Lapsuudesta aikuisikään siirryttäessä liikunnan harastaminen vähenee (UKK-instituutti 2008, 6, 12). Monipuolista ja säännöllistä liikuntaa tarvitaan kuitenkin terveeseen kasvuun ja kehitykseen (Terve Koululainen 2016). Nuorten liikuntasuositus on suunnattu 13–18-vuotiaille. Sen ikäisten nuorten tulisi liikkua tunnista puoleentoista tuntiin päivässä. Päivittäin liikuntaan tulisi sisältyä useita vähintään 10 minuutin reippaita liikunnan jaksoja. Reipasta liikuntaa voivat olla esimerkiksi pihaleikit ja pelit, luonnossa liikkuminen, pyöräily tai ripeä kävely kouluun. (UKK-instituutti 2008, 19–23.) Alle puolet tutkimukseen osallistuneista nuorista kertoi liikkuvansa 5–6 kertaa viikossa niin, että liikuntaa tulisi vähintään puoli tuntia kerrallaan ja että se olisi lievästi hengästyttävää (Merkivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 78). On tärkeää löytää mieluinen tapa liikkua,

ja päivän liikunta-annoksen voikin kerätä koululiikunnasta, pihatöistä tai pikkusisarusten kanssa leikkimisestä (Terve koululainen 2016). Nuori, joka liikkuu vähän, tarvitsee aikaa päästäkseen liikuntasuosituksen minimitasolle. Liikunnan lisäämisen on hyvä tapahtua vähitellen, samalla kun istumiseen käytettyä aikaa vähennetään. (UKK-instituutti 2008, 24–25.) Liikkuminen kuitenkin vähenee 15:ttä ikävuotta lähestyttäessä. Tutkimuksessa varsinkin teini-ikäisten ohjattu liikuntaharrastus vähenee jyrkästi, ja tilalle tulee median harrastaminen. (Merikivi ym. 2016, 64, 75.) Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta parantaa fyysistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja sillä on tärkeä rooli sepelvaltimotaudin ehkäisyssä. Liikunta myös parantaa nuorten itsetuntoa, ja urheilu on terveysvaikutuksien lisäksi myös tärkeää nuorille sosialisoinnissa. (WHO 2000, 74.)

Nuorten lihavuus ja ylipaino ovat maailmanlaajuinen ongelma (Niskala, Ruotsalainen, Kyngäs & Kääriäinen 2015, 227). Ylipainolla tarkoitetaan sitä, että rasvaa on liikaa elimistössä. Sen mittaamiseen voidaan käyttää erilaisia painoindекsejä, kuten paino jaettuna pituuden neliöllä. Lihomista tapahtuu, jos ravinnosta saadaan liikaa energiaa kulutukseen nähden. (Aaltonen ym. 2003, 139.) Lihavien ja ylipainoisten osuus on kolminkertaistunut kolmen viime vuosikymmenen aikana 12–18-vuotiaiden ikäryhmässä (Käypä hoito 2013). Rungas ruutu aika voi myös lisätä lihavuuden riskiä, sillä päivittäinen liikunta tai riittävä yöuni voivat häiriintyä runsaan ruutuajan seurauksena (Terve koululainen 2016). Kouluterveystudkimuksessa koko maan 8. ja 9. luokkalaisista 16% kertoo kokevansa olevan ylipainoisia (Kouluterveyskysely 2015, 9). Hoitotiede-lehdessä julkaistussa tutkimuksessa tarkasteltiin ylipainoisten ja lihavien nuorten terveellisiin elintapoihin sitoutumista ja sosiaalista tukea ennen elintapaohjausinterventiota, 3 kuukautta ja 24 kuukautta intervention jälkeen sekä sitoutumisen ja sosiaalisen tuen yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen ja ruutu aikaan. Tutkimuksessa ilmeni, että ruutu aika tulee ottaa huomioon ylipainoisten nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä osana elintapaohjausta. Ruutuajan vähentäminen voi lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää päivässä. (Ruotsalainen, Kääriäinen, Tammelin & Kyngäs 2014, 239–249.)

Yksi mahdollinen tekijä lapsuusajan lihavuudelle on aika, joka käytetään ruudun ääressä, kuten televisiota tai videoita katsomalla, tai videopelejä pelaamalla.

Kolme mahdollista vaihtoehtoa yhdistävät television katselun ylipainoon. Television katselu syrjäyttää liikunnan ja energiansaanti lisääntyy televisiota katsellessa ja napostellessa. Televisiossa olevat elintarvikkeiden mainokset houkuttavat syömään, ja lepoaineenvaihdunta myös hidastuu. (Wethington, Pan & Sherry 2012, 6–7.) Ruokamainokset joita esitetään lasten televisio-ohjelmien aikana lisäävät tunnetta, että energiatiheät ruoat ovat miellyttäviä. Varsinkin paljon televisiota katsovilla lapsilla tunne lisääntyy. (Käypä hoito 2013.) Elintapaohjauksen sisällössä lasten ja nuorten lihavuuden hoidon periaatteissa teemoina ovat ravitsemus, fyysinen aktiivisuus, ruutuaika ja uni (Käypä hoito 2013). Vuonna 2011 tehdyn tutkimuksen tulokset osoittavat, että ne 5–6-luokkalaiset, joiden päivittäinen ruutuaika oli yli kolme tuntia, saivat koulussa heikompia arvosanoja kuin alle kaksi tuntia ruutuaikaa päivittäin käyttävät lapset. Liikunnallisesti aktiiviset lapset saivat parempia arvosanoja kuin ne, jotka liikkuvat vähemmän. (Syväoja, Kantomaa, Ahonen, Hakonen, Kankaanpää & Tammelin 2013.)

Kouluterveyskyselyssä 22% 8. ja 9. luokkalaisista kertoo harrastavansa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan korkeintaan tunnin viikossa (Kouluterveyskysely 2015, 8). Vähintään kolmesti viikossa tulisi harjoittaa lihaskuntaa, liikkuvuutta sekä luiden terveyttä edistävää liikuntaa. Lihaskuntaa voi kehittää lihaskuntoliikkeiden tai kuntosaliharjoittelun avulla. Hyyt ja suunnanmuutoksia sisältävät pelit kuten palloilulajit lujittavat luustoa. Liikkuvuutta voi kehittää esimerkiksi voimistelemalla ja venyttelemällä. (UKK-instituutti 2008, 19–23.) Fyysisen aktiivisuuden väheneminen voi lisätä suurien ruoka-annosten syömistä sekä napostelua, ja liian vähäinen uni häiritsee ruokahalua säätelevien hormonien erittymistä, ruokahalua samalla lisäten (Nuutinen & Anglé 2014). Vanhempien on tärkeää tukea lastensa liikuntaa esimerkiksi liikkumalla yhdessä, tarjoamalla liikuntavaihtoehtoja, kannustamalla arkiliikuntaan sekä tukemalla luontaista liikunnallisuutta. Fyysisellä aktiivisuudella on tärkeä osa lasten lihavuuden ehkäisyssä. (Käypä hoito 2013.)

3 Aika ruudun ja sosiaalisen median ääressä

3.1 Ruutuaika ja sen merkitys nuoren elämässä

Ruutuajalla tarkoitetaan aikaa, jota vietetään esimerkiksi tietokoneen, television, puhelimen tai pelikonsolin ääressä (Haasio 2016, 64–66). Opetusministeriön mukaan ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2008). Myös Käypä hoito-suosituksen (2013) mukaan ruutuaika tulisi rajoittaa korkeintaan kahteen tuntiin päivässä. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus on suunnattu kaikille 7–18-vuotiaille, ja suosituksen mukaan ruutuaajan määrä viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä (UKK-instituutti 2008, 18). Joidenkin tutkimusten mukaan yksi tunti päivässä on sopiva ruutuaika nuorille. Tunti ei nykyaikana kuitenkaan ole realistinen ruutuai- kasuositus, sillä jo koulutehtävien tekoon menee luultavasti enemmän kuin tunti. Amerikkalaistutkija Aric Sigmanin mukaan kaksi tuntia ruutuaikaa päivässä on sopiva aika alle 18-vuotiaille ja alle kouluikäisille puolitoista tuntia ruutuaikaa. Alle kolmevuotiaiden ei tarvitsisi viettää ruutuaikaa vielä ollenkaan. (Haasio 2016, 64–66.) Kouluikäisen tulee välttää yhtämittäisiä istumisen jaksoja jotka kestävät pitkään. Viihdemedian ääressä aikansa viettävät nuoret eivät todennäköisesti saa täytettyä liikuntasuosituksen määrää. (UKK-instituutti 2008, 23.)

Ruutuaajan käytöstä on hyvä sopia perheessä, ja televisio tai tietokone tulisi sijoittaa yhteisiin tiloihin, ei nuoren omaan huoneeseen (Nuutinen & Anglé 2014). Ruutuaika on yhteydessä kotona oleviin televisioiden ja tietokoneiden lukumäärään (Aittasalo 2013, 10). Tutkimuksessa alle 15-vuotiaiden vanhemmista 67% pitää lapsensa median käyttöä sopivana, 32% koki sen liiallisena (Merikivi ym. 2016, 49). Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisemassa kouluterveyskyselyssä (2013) peruskoulua käyvistä pojista 26% kertoi viettävänsä ruutuaikaa arkipäivisin neljä tuntia tai enemmän, tytöistä 22%. Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa selvisi, että niillä 12–17-vuotiailla, joilla on televisio omassa huoneessaan, ruutuaajan suositukset ylittyvät. Omassa huoneessa oleva televisio ja suositukset ylittävä ruutuaika yhdistettiin ylipainoon. (Wethington ym. 2012, 6–7.)

Lapsella tai nuorella oleva televisio tai tietokone on yhteydessä ruutuajan määrään (Aittasalo 2013, 10). Television hyvin runsas katsominen on yhdistetty lihomisen riskiin nuoruusiässä, kuten myös runsas fyysisesti passiivinen ajankäyttö (Käypä hoito 2013). Kahdeksaluokkalaisista 70% vietti arkisin yli kaksi tuntia ruudun ääressä, pojat yleisemmin kuin tytöt. Tutkimuksessa kokonaisruutu-aikaan määriteltiin television, videoiden ja dvd:n katsomisen, pelikonsolipelien pelaamisen, ja tietokoneen käytön yhteisaika vapaa-aikana arkisin ja viikonloppuisin. (Kaikkonen, Mäki, Hakulinen-Viitanen, Markkula, Wikström, Ovaskainen, Virtanen & Laatikainen 2012, 133.) Myös videopalveluiden kuten YouTube:n käyttäminen on suosituinta 13–16-vuotiaiden keskuudessa, pojilla suositumpaa kuin tyillä (Merikivi ym. 2016, 39).

Internetin käytöstä on tullut monelle ihmiselle suuri osa elämää (Haasio 2013, 15). Internetiä voidaan nykyisin käyttää kannettavien ja pöytätietokoneiden lisäksi myös muilla laitteilla, kuten taulutietokoneella tai älypuhelimella (Merikivi ym. 2016, 30). Aktiivinen internetin käyttö on kuitenkin eri asia kuin nettiriippuvuus. Vaikka ihmisellä kuluisikin monta tuntia päivässä esimerkiksi tietokoneen käyttöön, se ei vielä tarkoita, että hän olisi riippuvainen siitä. A–klinikkasäätiön mukaan internetiriippuvuus on hallitsematonta ja pakonomaista, ja se häiritsee muitakin elämänalueita. Mobiiliriippuvaisesta tuntuu, että hänen täytyy olla kaiken aikaa tavoiteltavissa mobiililaitteella. Ihminen voi olla myös informaatiosta riippuvainen, eli esimerkiksi uutisia on seurattava pakonomaisesti. (Haasio 2013, 15–17.)

Riippuvuutta aiheuttavat usein myös internetin palvelut, joita ovat esimerkiksi pelit tai Facebook. Facebook-riippuvaisille tilapäivytysten tekeminen ja muiden tilapäivytysten seuraaminen voi olla pakonomaista. (Haasio 2013, 16–17.) Nuorilla nettiriippuvuuden piirteitä ovat uneliaisuus koulussa, aikatauluista lipsuminen ja arvosanojen huononeminen. Vapaa-aika kuluu internetissä, ja tietokone menee kavereiden tapaamisen edelle. Nuori ärtyy, ellei pääse tietokoneelle, valehtelee pelaamisesta ja internetin käytöstä ja laiminlyö hygieniansa. Tietyt fyysiset oireet voivat myös kertoa internet-riippuvuudesta. Niitä ovat unettomuus, päänsärky, rannekanavaoireyhtymä sekä niska- ja selkävaivat. (Haasio 2016, 60–61.) On

myös mahdollista, että internet on väline, jonka kautta ”jäädään koukkuun” esimerkiksi ihmissuhteisiin (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016b).

Erilaisten pelien pelaaminen on tullut suureksi osaksi nuorten elämää (Sinkkonen 2010, 186–187). Pojat pelaavat nettipelejä useammin kuin tytöt, ja pelaaminen on poikien suosituin mediaharrastus, ilmenee 10–29-vuotiaille tehdyssä tutkimuksessa (Merikivi ym. 2016, 29, 65). Kouluterveyskyselyssä (2015) 25% peruskoulussa opiskelevista pojista kertoi pelaavansa kaksi tuntia päivässä, tytöistä taas 18%. Pelit eivät ole parhain keino pitää yllä ystävyys-suhteita, sillä pelatessa tuijotetaan ruutua ja eläydytään peliin (Sinkkonen 2010, 186–187). On olemassa myös pelejä, jotka tarjoavat fyysistä aktiivisuutta, jolloin liikkuminen ja pelaaminen samaan aikaan onnistuvat (UKK–instituutti 2008, 24). Liikkuen pelattavat pelikonsolipelit, kuten Nintendo Wii, lisäävät liikkumista (Terve Koululainen 2016). Peleissä on myös usein sosiaalinen ulottuvuus, ja pojilla mediaharrastukset ovat yhteisöllisempiä kuin tytöillä (Merikivi ym. 2016, 65). Toisaalta, jos ei ole ajan tasalla uusimmista peleistä, voi puheenaiheet olla vähissä kavereiden kanssa (Sinkkonen 2010, 186–187). Kavereiden kesken pelien sisältöjen arviointi onkin yksi mieluisista puheenaiheista, ja voidaankin sanoa, että se on yksi uudenlainen kommunikaation muoto (Lehtinen & Lehtinen 2007, 100). Pelit voivat auttaa myös sosialisoinnissa, sillä pelien kautta nuoret kokeilevat erilaisia sosiaalisia rooleja, kuten konflikteja ikätovereiden ja vanhempien kanssa (Sinkkonen 2010, 186–187). Positiivista pelien pelaamisesta on myös englannin kielen kehittymisen, sillä useimmat tietokonepelit ovat englanninkielisiä. Ruutuajan on myös tutkittu edistävän työelämävalmiuksia. (Haasio 2016, 64–66.)

Nuorista suuri osa hyödyntää internetiä harrastuksissaan, ja sen avulla myös pidetään yhteyttä samaa asiaa harrastaviin kavereihin. Kyselyssä 42% 10–29-vuotiaista kertoo pitävänsä jotakin mediaan liittyvää harrastuksenaan. Mediaan liittyviä harrastuksia voivat olla esimerkiksi pelaaminen, elokuvien tai tv-sarjojen katseleminen, musiikin kuunteleminen, blogin pitäminen, valokuvaaminen tai ohjelmointi. Vuonna 2013 tehdyssä vapaa-ajan tutkimuksessa nuoret eivät vielä kokeneet median ääressä toimimista harrastuksena. Median harrastaminen vuoden 2016 tutkimuksessa on tavallisinta 15–19-vuotiaille pojilla. Iän myötä mediassa harrastaminen vähenee, ajanpuutteen lisääntyessä. (Merikivi ym. 2016, 60–62.)

Tietokoneiden ja erilaisten pelilaitteiden äärellä istuminen ja pelaaminen ovat yksi syy nuorten niska- ja hartiaseudun lisääntyneisiin kipuihin. Pelatessa asennot eivät välttämättä ole parhaita mahdollisia parantamaan lihasten hyvinvointia. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 100.) Liiallinen ruutu-aika voikin aiheuttaa päänsärkyä, silmäoireita sekä selkäkipuja ja niska- ja hartiakipuja. Selkäsäryt sekä niska- hartiäsäryt voivat alkaa vaivata jo 1–2 tunnin päivittäisen ruutuajan myötä. Silmäoireet ja päänsärky ilmenevät yleensä vasta, jos ruutu-aikaa on päivässä 4–5 tuntia. Varsinkin tytöille näitä oireita ilmenee helpommin kuin pojille. (Haasio 2016, 66–67.)

3.2 Sosiaalinen media

Sosiaalinen media tarjoaa työkaluja ja palveluita, jotka mahdollistavat kommunikaatiota ja vuorovaikutteisuutta (Merilampi 2014, 81–82).

Sosiaalinen media on verkon avulla tapahtuvaa yksityistä ja julkista keskustelua, arkitiedon rakentelua ja tehokasta sanallisten ja kuvallisten viestien jakamista. Siinä yksilöt ja ryhmät rakentavat yhteisiä merkityksiä, mutta samalla julkinen ja yksityinen sekoittuvat. Sosiaalinen media tarjoaa jonkinlaisia jokamiehen oikeuksia liikkua virtuaaliluonnossa. (Merilampi 2014, 81–82.)

On tärkeää tukea nuorta sosiaalisen median käytössä. On hyvä selvittää, mitä palveluita hän käyttää ja mitä hän sosiaalisessa mediassa tekee. On myös hyvä tietää, millaisia kuvia tai videoita hän julkaisee ja keiden kanssa hän on tekemisissä. Vanhempien tulee myös kertoa nuorille sosiaalisen median ikävistä puolia ja siitä, että heille voi kertoa myös ikävistä asioista tai kokemuksista. Sosiaalinen media tuo nuorille mahdollisuuksia uusien sosiaalisten suhteiden solmimiseen ja vähentää näin myös nuorten yksinäisyyttä. Lisäksi yksinäisyyttä potevat nuoret voivat saada tukea mediasta. Media myös vahvistaa jo aiemmin muodostuneita sosiaalisia suhteita ja mahdollistaa yhteydenpidon pitkistä välimatkoista riippumatta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a.) Median käytön tärkeä syy kaikissa ikäryhmissä oli yhteyden pitäminen toisiin ihmisiin. Nuoret pitävät median välityksellä yhteyttä niin ystäviinsä, kuin myös perheenjäseniin. (Merikivi ym. 2016, 38, 69) Internetissä nuoret oppivat myös itseilmaisua, mikä on

tärkeää heidän tulevaisuutensa kannalta (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a).

Tutkimuksessa ilmeni, että 10–29–vuotiailla nettipelien pelaaminen vähenee, samalla ajankohtaisten asioiden seuraaminen lisääntyy, kuten myös osallistuminen yksityisiin keskusteluihin, sekä muiden käyttäjien sisältöjen kommunikointi. Nuoret hyödyntävät internetiä monipuolisesti. Lapsista ja nuorista 43% piti jotakin mediakäyttötapaa niin tärkeänä, että se kuuluu osaksi vapaa-ajan viettoa. Varsinkin tytöt osallistuivat aktiivisesti viestintään, sekä kuvien jakamiseen yksityisesti. Erityisesti 13–18–vuotiaat teini-ikäiset kokivat käyttävänsä mediaa liikaa. Ero tyttöjen ja poikien välillä ei ole tilastollisesti merkittävä. (Merikivi ym. 2016, 26, 33–35.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton (2015a) mukaan nuorten tunnettuja sosiaalisen median palveluita ovat Twitter, Facebook, Ask.fm sekä Instagram. Vuonna 2016 tehdyssä kyselytutkimuksessa 13–29–vuotiaiden nuorten käytetyimpiä sosiaalisen median palveluita olivat WhatsApp, YouTube, Facebook, Instagram, Spotify ja Snapchat. (SoMe ja nuoret 2016.) Tässä opinnäytetyössä käsittelemme muutamia nuorten käytetyimpiä sosiaalisen median palveluita. Nuorten 10-29-vuotiaiden keskuudessa suosituin media oli internet, jota käyttääkin päivittäin 93% tutkimukseen vastaajista (Merikivi ym. 2016, 22). Vuonna 2016 tehdyssä kyselytutkimuksessa selvitettiin nuorten sosiaalisen median käyttöä, ja tutkimuksen 19,5-vuotias keskivertonuori käytti sosiaalisen median palveluita noin 15 tuntia viikossa (SoMe ja nuoret 2016).

WhatsApp on sosiaalisen median palvelu, jolla on mahdollista tavoittaa ihmiset nopeasti. Sillä voi myös viestien lähettämisen lisäksi soittaa, äänittää, lähettää videoita ja kuvia. Myös ryhmäkeskusteluja voi luoda. Kyselytutkimuksen mukaan 13–17–vuotiaiden keskuudessa WhatsApp oli eniten käytetty palvelu. WhatsAppia kertoi käyttävänsä 91% kyselytutkimukseen osallistuneista 13–17–vuotiaista. Kyselytutkimukseen osallistuneista nuorista 85% kertoi käyttävänsä YouTube-videopalvelua, ja se onkin erittäin suosittu varsinkin 13–18–vuotiaiden joukossa. (SoMe ja nuoret 2016.) YouTube mahdollistaa videoiden etsimisen, katsomisen ja jakamisen muille (YouTube 2016).

Instagram on yksi nuorten tunnetuimmista sosiaalisen median palveluista, jota nuoret käyttävät (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a). Vuonna 2016 toteutetun kyselytutkimuksen mukaan 72% vastaajista käytti Instagramia (SoMe ja nuoret 2016). Instagramiin lisätään kuvia ja videoita, sekä tykätään ja kommentoidaan muiden kuvia ja videoita. Sovellusta käyttämällä kehitetään luovaa ilmaisua ja otetaan kantaa. Kuvien jakaminen on helppoa ja kuvia voidaan rajata ja muokata helposti. Instagramin ikäraja on 13 vuotta, eli yläkouluikäiset saavat käyttää tätä sovellusta. Instagram ei kuitenkaan erikseen kysy käyttäjän ikää, ja siksi siellä onkin paljon alle 13-vuotiaita. Kiusaamista ja häirintää esiintyy Instagramissa jonkin verran. Kun sovellusta käyttää järkevästi, ei ole syytä huoleen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a.)

Facebook on sivusto, jonka välityksellä voi jutella sekä jakaa kuvia ja videoita kavereiksi lisättyjen henkilöiden kanssa (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a). Nuorista 10–29-vuotiaista päivittäin 53% seurasi ajankohtaisia asioita ja uutisia, ja 55% luki tai katsoi toisten käyttäjien tuottamaa sisältöä esimerkiksi Facebookissa (Merikivi ym. 2016, 26). Vuonna 2016 toteutetun kyselytutkimuksen mukaan 81% vastaajista käytti Facebookia (SoMe ja nuoret 2016). Sovelluksessa voi liittyä erilaisiin yhteisöihin ja tapahtumiin ja saada niistä tietoa. Facebookissa voi hyvin itse määritellä yksityisyyden suojauksista, mitä muut ihmiset sinusta näkevät. Ikäraja sovellukselle on 13 vuotta. Yksityistietojen leviäminen sekä kiusaaminen ovat Facebookin riskejä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a.)

3.3 Median uhat ja mahdollisuudet

Vaikka sosiaalisesta mediasta on paljon hyötyä, siitä on myös haittaakin. Henkilökohtaisia tietoja voi levitä, ja kiusaamista tapahtuu internetissä paljon, sillä ihmisten ei tarvitse esiintyä omalla nimellään ja siten he voivat ilmaista itseään rohkeammin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a.) Kun ajatellaan että internetissä kiusaaminen on kasvotonta ja voidaan esiintyä tuntemattomana, myös kielenkäyttö on karkeampaa. Kirjoitettu kieli koetaan kuitenkin loukkaavammaksi kuin puhuttu kieli. (Hamarus 2012, 39–40.) Myös seksuaalista hyväksikäyttöä ja

huijausta tapahtuu paljon internetissä. Nuoren kanssa olisi hyvä puhua internetissä tapahtuvasta kiusaamisesta ja sosiaalisen median vaaroista muutenkin. Ohjeita internetin käyttöön kannattaa antaa. Yksi tärkeä ohje on, ettei lapsi laita sosiaaliseen mediaan mitään minkä ei haluaisi joutuvan tuntemattoman käsiin. Lasta on myös hyvä kannustaa käyttäytymään kunnioittavasti toisia sosiaalisen median käyttäjiä kohtaan. Sosiaalisessa mediassa täytyy käyttäytyä kohteliaasti, huomioida toisten mielipiteet ja tunteet, kunnioittaa toisen yksityistä tietoa ja auttaa toisia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015a.)

Internetissä tapahtuva kiusaaminen on pahan mielen aiheuttamista toiselle esimerkiksi netin tai puhelimen välityksellä. Kiusaamista voi tapahtua esimerkiksi pelisivustoilla, sosiaalisessa mediassa, tekstiviesteissä, sähköpostissa ja chatissa. Yleisimmin nettikiusaamiseen liittyy juoruilua, ilkeitä kommentteja, seksuaalista ahdistelua, kiristämistä ja yksityisien tietojen jakamista. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015b.) Usein internetissä tapahtuva kiusaaminen ja perinteinen kiusaaminen tapahtuvat samanaikaisesti, mutta internet-kiusaamista voi kuitenkin esiintyä yksistäänkin (Hamarus 2012, 39–40). Eräänä verkkokiusaamisen muotona voi olla myös sosiaalisten yhteisöjen ulkopuolelle sulkeminen tai uhkailu. Kiusaamisen muodot vaihtelevat, mutta tarkoitus on sama: tuottaa kiusatulle tietynlainen maine tai eristää hänet yhteisöstä. Verkko yhteisö on myös eräänlainen yhteisö, jossa halutaan tulla hyväksytyksi sellaisena kuin on ja luoda ystävyys suhteita. Mustamaalaaminen, haukkuminen, pelottelu, uhkailu, kiristäminen tai eristäminen voi olla jollekin ihmiselle tapa rakentaa omaa asemaa verkko yhteisössä. (Hamarus 2012, 39–40.)

Vaikka kaikissa sosiaalisen median palveluissa esiintyy kiusaamista, tavat kuitenkin eroavat. Yleisin tekotapa on viestittely. Viestit voivat olla loukkaavia, uhkaavia tai muuten häiriötarkoituksessa tehtyjä. Esimerkiksi kiusatun pahoinpitelyä voidaan suunnitella näkyvästi sosiaalisessa mediassa. Yleisin tarkastelluista uhrikokemuksista oli tekstiviestikiusaaminen. Kiusaamista tekstiviestin välityksellä oli kokenut noin joka viides kuudes- ja yhdeksäsluokkalaisista tytöistä. Yhdeksäsluokkalaisista pojista tekstiviestikiusaamista oli kokenut joka kymmenes, kun taas kuudennella luokalla olevista pojista hieman useampi. Juorujen levittäminen ja pahojen asioiden kirjoittaminen oli seuraavaksi yleisin uhrikokemus.

Uhreista suurin osa oli tyttöjä. Yhdeksäsluokkalaisille tytöille näin oli käynyt 19%:lle ja pojista saman oli kokenut 9%. Tekstiviestien välityksellä tapahtuva seksuaalinen häirintä oli melko harvinaista, ja sitä oli kokenut harvempi kuin joka kymmenes. (Ellonen, Kääriäinen, Salmi & Sariola 2008, 128.)

Haasio (2013, 74–82) tuo esille tutkimustuloksia, joiden mukaan joka viides nuori on joutunut verkossa seksuaalisen häirinnän uhriksi. Seksuaalisen häirinnän vaaroja ovat oman seksuaalisuuden ja minäkuvan vääristyminen, ahdistus ja tietenkin häirinnästä tulleet traumat. Rikoslaki määrää, että seksuaalinen hyväksikäyttö tai sen yritys ovat rangaistavia tekoja. Verkossa tapahtuva seksuaalinen hyväksikäyttö voidaan jakaa kolmeen kategoriaan tekotavan mukaan: Seksuaaliset viestit, seksuaaliset kuvat tai videot ja verkkokamerayhteys, jossa esiinnyttään seksuaalisesti. Internetin yleistyminen on pahentanut seksuaalisen häirinnän ongelmaa ja yksi poliisia eniten työllistävistä rikoksista onkin netissä tapahtuvat seksuaalirikokset. Lapsiin kohdistuva seksuaalinen hyväksikäyttö internetissä voidaan jakaa kahteen ryhmään: reaaliaikaiseen seksuaaliseen viestintään ja tilanteisiin, jossa verkko toimii välineenä saada lapsi suostumaan seksuaaliseen kontaktiin reaali maailmassa. Yleensä lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö tapahtuu ensin verkossa, jonka jälkeen hyväksikäyttäjä ehdottaa tapaamista. Lasten hyväksikäyttöä olisi varmasti myös ilman verkkoa, mutta internet tekee hyväksikäyttäjille helpommaksi löytää uhrinsa. Yleisimpiä foorumeja, jossa hyväksikäyttöä tapahtuu, ovat Facebook, IRC-galleria, Kuvake ja erilaiset chatit. Kouluterveyskyselyyn osallistuneista 8. ja 9.luokkalaisista 19% kertoi kokeneensa seksuaalista häirintää puhelimesta tai netissä, ja 19% vastaajista oli kokenut kehoa tai seksuaalisuutta loukkaavaa kiusaamista (Kouluterveyskysely 2015, 4).

Verkossa hyväksikäyttäjien on helppo valehdella ikänsä ja esiintyä nuorempana kuin oikeasti ovatkaan. Yleensä hyväksikäyttäjä luo aluksi nuoreen suhteen juttelemalla hänen kanssaan ja kehumalla häntä paljon. Näin hän kasvattaa nuoren luottamusta itseensä. Hän voi pyytää uhriaan lähettämään itsestään kuvia, ja myöhemmin kiristää uhria näillä kuvilla. Hän voi uhkailla esimerkiksi kertovansa kuvista ja keskusteluista uhrin vanhemmille. Usein he myös lahjoivat uhriaan, jolloin he saavat yhteydenpidon jatkumaan. Syylliset eivät usein koe tekevänsä mitään väärää, vaikka uhrille jää tästä pahimmassa tapauksessa pysyviä henkisiä

vaurioita, jotka vaikuttavat heihin läpi elämän. Yksi netissä tapahtuvaan seksuaaliseen häirintään liittyvä ongelma on se, kun teinit hakeutuvat itse heitä vanhempien miesten seuraan. Tämän seurauksena moni nuori valehtelee olevansa vanhempi kuin oikeasti on, eikä aikuinen silloin tiedä tekevänsä väärin. (Haasio 2013, 74–82.)

Yksi kiusaamisen muoto on sellainen, jossa tehdään kiusatun henkilöllisyydellä seuranhakuilmoituksia internettiin. Tähän liitetään henkilötietoja, jotka voivat saada aikaan häiritseviä yhteydenottoja. Uusi kiusaamisen muoto on palvelunestohyökkäykset eli dossaus, esimerkiksi toisen hallinnoimalle pelipalvelimelle. Sitä ovat myös erilaiset tietomurrot. Harvinaisempi tekotapa on tagaus, jolla merkitään toisen profiili kiusaamistarkoituksessa erilaisiin kuviin. Yksi nettikiusaamisen muoto on kollektiivinen nettikiusaaminen. Sillä tarkoitetaan kiusaamista, missä osa kiusaa ja osa seuraa hiljaa sivusta ja hyväksyy kiusaamisen. Kollektiiviseen kiusaamiseen voi liittyä myös fyysinen koulukiusaaminen. (Forss 2014, 37, 39.)

Internetissä tapahtuvan kiusaamisen estäminen on suuri haaste, sillä tekninen kehitys on nopeaa ja uusia välineitä käytetään myös kiusaamisessa. Ennaltaehkäisevänä toimintana olisi hyvä, jos ammattiauttajat voisivat olla internetissä nuorten käyttämällä sivustoilla kommentoimassa ja ohjaamassa nuoria. Tärkeää on, että vanhemmat ohjaavat lapsiaan netin käytössä jo pienestä pitäen. (Hamarus 2008, 73–74.) Vaikka mediassa on paljon uhkia, siellä on myös mahdollisuuksia. Internet ja sosiaalinen media tarjoavat nuorille paljon virikkeitä. Sosiaalinen media mahdollistaa yhteydenpidon ystäviin, uuden tiedon löytämisen, harrasteryhmiin kuulumisen ja muiden aktiviteettien hyödyntämisen, jotka vahvistavat nuoren tietoja ja taitoja. Internet auttaa myös löytämään vertaistukea, ja sen avulla voidaan rakentaa omia asenteita ja arvoja sekä maailmankuvaa. Rasismi ja poliittiset kannanotot voivat vaikuttaa nuoren maailmankuvan muotoutumiseen. Usein syy nuoren negatiiviseen käyttäytymiseen tai asenteeseen on kuitenkin muualla kuin verkossa. Nuori voi kuitenkin vahvistaa muualta opittuja negatiivisia käyttäytymismalleja internetistä. Perheen yhdessä vietetyt hetket internetissä ovat tärkein osa turvallisen ja luottamuksellisen verkon käytön muodostumista. (Haasio 2016, 15–16.)

On olemassa erilaisia viruksia ja haittaohjelmia, jotka leviävät verkon välityksellä. Erilaiset virukset voivat levittää itseään tietoturva-aukkojen kautta, vaurioittaa tietokonetta, poistaa tietoja tai lähettää niitä eteenpäin ja vahingoittaa tietokoneen käynnistyslohkoa niin, ettei se enää käynnisty. Virusten levittäminen on rikos, ja siitä voi tulla syyte vahingonteosta, tuhotyöstä, luvattomasta käytöstä, tietomurrosta tai tietoliikenteen häirinnästä. (Haasio 2013, 118–119.) Verkossa tapahtuu paljon huijauksia ja petoksia. Esimerkiksi sähköpostitse voidaan tehdä huijauksia, jossa houkutellaan ihmiset antamaan henkilökohtaisia tietoja. Myös teknisten sovellusten avulla voidaan tehdä huijauksia, joissa vakoiluohjelmalla saadaan esimerkiksi ihmisten salasanoja. Ihmisille voidaan kertoa heidän voittaneen lotossa, saaneen työtarjoituksen tai että on tapahtunut virhe. Tyttöystävähuijauksessa pyydetään esimerkiksi nettideitiltä rahaa, jotta pääsisi matkustamaan heidän sovittuun tapaamiseen. Hän ei kuitenkaan koskaan tule tapaamiseen ja näin saa huijattua uhrilta rahaa. Identiteettivarkauksia tapahtuu jonkin verran, myös Suomessa. Identiteettivarkaus tarkoittaa sitä, että hankitaan toisen ihmisen henkilötiedot. Tärkeimmät henkilötiedot saatuaan huijari pystyy tilaamaan verkosta muun muassa vaatteita, elektroniikkaa ja liittymiä toisen nimissä. Identiteettivarkaus ei kuitenkaan ole rikos, ellei siihen liittyen tee jotain rikollista. Paras keino identiteettivarkauksilta suojautumiseen on olla antamatta henkilötietoja muissa kuin perustelluissa tapauksissa. (Haasio 2013, 37–40, 46–47.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on ehkäistä ruutuajan aiheuttamia mahdollisia terveysongelmia ja edistää nuorten terveyttä. Tavoitteena on tuoda esille ruutuajan ja sosiaalisen median vaikutuksia nuoren terveydelle ja saada nuoret vähentämään liiallista ruutu-aikaa. Tehtävänä on toteuttaa selkeä esite ruutuajasta ja sosiaalisesta mediasta yläkouluikäisille nuorille ja heidän vanhemmilleen.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa on mahdollista tehdä tutkimuksellinen tai toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla alasta riippuen esimerkiksi opas, ohjeistus tai jonkin tapahtuman tai toiminnan järjestämistä. Käytännön toteutus ja sen raportointi kuuluvat tärkeänä osana toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Sen tulisi olla tehty myös tutkimuksellisella asenteella. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluvat raportti, sekä produkti eli tuotos. Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa on selostettu prosessia sekä omaa oppimista. Siitä ilmenee mitä, miksi ja miten on tehty, minkälainen työprosessi on ollut, sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Raportti on julkinen asiakirja, joka osoittaa hyvin tehtynä sen laatijan kypsyyttä. Raporttiin on myös tärkeää kirjoittaa, millaisin keinoin tuotos on saatu aikaiseksi. Produktin tekstissä sen sijaan puhutellaan kohderyhmää, jolloin tekstin on oltava erilaista kuin tutkimusviestinnän keinoin kirjoitetussa raportissa. Opinnäytetyön on tarkoitus osoittaa tekijän kykyä yhdistää käytännön ammatillinen taito sekä teoreettinen tieto niin, että siitä on ihmisille jotakin hyötyä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10, 51–52, 65, 159.) Tässä opinnäytetyössä toiminnallisuus näkyy tuotoksena, joka on esite. Tarve esitteelle tuli Pielisjoen koulun terveydenhoitajalta.

5.2 Lähtötilanteen kartoitus

Opinnäytetyön aihe Ruutuaika ja perheen aito yhteinen aika valittiin keväällä 2016, jonka jälkeen otettiin yhteyttä toimeksiantajaan Pielisjoen koulun terveydenhoitajaan. Sähköpostitse sovittiin tapaamisaika Pielisjoen koululle. Tapaamisessa käytiin läpi, mitä asioita toimeksiantaja haluaa työhön tulevan. Pielisjoen koulun terveydenhoitaja kertoi aiheita, joita haluaa opinnäytetyössä käsiteltävän. Niitä olivat: kuinka paljon ruutuaikaa on sopivasti, ruutuajan hyvät ja huonot puolet, kiusaaminen, seksuaalinen häirintä, ruutuajan vaikutus nuoreen, yleisimmät

sosiaalisen median palvelut sekä nettiriippuvuus. Kohderyhmämme tarkentui tapaamisessa, opinnäytetyömme tehdään yläkouluikäisille 7–9-luokkalaisille eli 13–15-vuotiaille nuorille. Työn aihetta rajattiin perheen aidosta yhteisestä ajasta ja ruutuajasta pelkkään ruutu aikaan, ja yhdessä mietittiin mitkä olisivat työhön tulevia tärkeimpiä asioita. Toimeksiantajamme antoi meille vapaat kädet tehdä opinnäytetyöstämme omannäköisemme. Esitettäkin suunniteltiin hieman, mietittiin sen mallia ja käytettäviä värejä sekä sovittiin sen rahoituksesta. Väritulostimien puutteellisuuden vuoksi mietittiin taitettavaa esitettä, joka olisi väreiltään mustavalkoinen ja kuvitukseltaan yksinkertainen. Rahoituksen tarvetta ei ole, sillä esite lähetetään terveydenhoitajalle sähköisenä versiona. Mielestämme opinnäytetyö on ajankohtainen nuorten ruutuajan lisääntyessä, ja terveydenhoitajalla oli myös tarvetta tällaiselle esitteelle, jonka voi tarvittaessa antaa nuorelle kotiin mukaan.

5.3 Esitteen suunnittelu

Kirjallisessa muodossa olevaa materiaalia käytetään erityisesti tilanteissa, joissa suulliselle ohjaukselle ei jää niin paljoa aikaa (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 124). Esitettä tehdessä on tärkeää ottaa huomioon, kenelle se kirjoitetaan (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 36). On tärkeää määrittää, ketä kohderyhmään kuuluu. Esimerkiksi esitteen sisältö perustuu siihen, minkälaiselle kohderyhmälle se on tarkoitus tehdä. (Vilka & Airaksinen 2003, 40.)

Tekstin on hyvä olla yleiskieltä, jotta se olisi ymmärrettävää. Selkeä kappalejako, sekä looginen esitysjärjestys lisäävät ymmärrettävyyttä, kuten myös tekstin ja kuvien hyvä asettelu ja ilmavuus. Tekstissä on olennaisinta, että kirjaimet erottuvat selvästi toisistaan. (Torkkola ym. 2002, 42–43, 53, 59.) Ymmärrettävään ohjeeseen sisältyy kirjasintyyppi, joka on selkeästi luettavissa. Riittävän suuri kirjaisinkoko tulee ottaa huomioon sekä se, että teksti on jaoteltu ja aseteltu selkeästi. Siinä tulisi myös olla melko lyhyitä sanoja ja virkkeitä. (Kyngäs ym.2007, 125.)

Otsikoita voi erottaa muusta tekstistä useammalla eri tavalla, kuten lihavoimalla. Monia eri erottelutapoja ei kuitenkaan tulisi käyttää. Kuvat tai piirrookset lisäävät

ohjeen luettavuutta, kiinnostavuutta ja ymmärrettävyyttä, jos ne täydentävät tekstiä ja ovat selittäviä. Kuvien käytössä täytyy ottaa huomioon tekijänoikeudet, jolloin on kysyttävä lupa kuvan käyttöön sen tekijältä. Viimeisenä esitteessä ovat yhteystiedot, tiedot ohjeen tekijöistä sekä vinkkejä lisätietoihin, joita voivat olla internetosoitteet tai käyttökelpoisiksi todetut ei-tieteellisten aikakauslehtien artikkelit. (Torkkola ym.2002, 40–44, 53, 59.)

Esitteen suunnittelussa otettiin huomioon kohderyhmä. Etusivusta haluttiin nuoren huomiota herättävä, jolloin mielenkiinto lukemiseen herää. Etusivulle tuleva kuva aiottiin toteuttaa itse, jolloin tekijänoikeuksista ei tarvitse huolehtia. Esitteessä ei haluta käyttää asiakieltä, vaan teksti aiotaan suunnata nuorille. Esitteestä halutaan selkeä, joten siihen ei tule liikaa tekstiä tai kuvia, jotta se on helpolukuinen. Myös mustavalkoisuus otetaan huomioon, joten esitteestä suunnitellaan yksinkertainen. Esitteessä haluttiin tuoda ilmi myös ruutuajan ja sosiaalisen median tuomia mahdollisuuksia, ei pelkkiä uhkia ja negatiivisia asioita.

5.4 Esitteen toteutus

Esitteen toteutus aloitettiin marraskuussa 2016. Opinnäytetyön tietoperustasta kerättiin tärkeimpiä asioita, joita esitteeseen haluttaisiin sisällyttää. Paperille tehtiin alustava versio esitteestä, jotta nähtiin, mille se tulee todellisuudessa näyttämään. Sanoja ja otsikoita muutettiin, jotta ne olisivat enemmän suunnattuja nuorille. Kansilehden kuva suunniteltiin ja piirrettiin itse. Kuvan suunnittelussa mietittiin, mikä herättää nuorten mielenkiinnon, ja pidettiin mielessä se, että kuvan pitää olla yksinkertainen. Päädyttiin huomiota herättävään ja hauskaan kuvaan, jossa on aiheeseen liittyen televisio, älypuhelin sekä pelikonsolin ohjain. Esitteen sisälle ei laitettu kuvia, vain pelkästään tekstiä. Mustavalkoisuuden ja esitteen rajallisen koon vuoksi kuvia ei esitteen sisällä käytetty, sillä kuvat olisivat vieneet tilaa ja hankaloittaneet lukemista. Esitteessä käytettiin kuitenkin erilaisia muotoja ja rajauksia, jotta sitä olisi mielenkiintoista lukea.

Koko tekstissä käytettiin samaa fonttia, joka oli Bookman Old Style, ja otsikot tehtiin tummemmiksi ja paksummiksi, jotta ne erottuvat paremmin. Myös tär-

keänä koetut asiat tehtiin tummemmiksi ja paksummiksi, jotta ne erottuisivat paremmin. Fontti oli kooltaan 12 niissä kohdissa, joissa kerrottiin tärkeimmistä asioista. Pienimmillään fontin koko oli 10 esitteen rajallisen koon vuoksi. Esitteessä on tietoa nuoren unesta, ruokailusta ja liikkumisesta. Siinä myös kerrotaan, mitä ruutuaika tarkoittaa, ja kuinka paljon sitä saisi olla päivässä. Myös sosiaalisen median palveluista sekä niiden antamista mahdollisuuksista kerrotaan lyhyesti. Vanhemmille ja nuorille koottiin vinkkejä sosiaalisen median maailmaan. Esitteen takasivulle koottiin myös muutamia sivuja, joista löytyy lisää tietoa ja apua, ja sinne laitettiin myös Pielisjoen koulun terveydenhoitajan yhteystiedot. Kaikki esitteessä olevat asiat löytyvät opinnäytetyöstä.

5.5 Esitteen arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena on ehkäistä ruutuajan aiheuttamia mahdollisia terveysongelmia ja edistää nuorten terveyttä. Tavoitteena on tuoda esille ruutuajan ja sosiaalisen median vaikutuksia nuoren terveydelle ja saada nuoret vähentämään liiallista ruutuaikaa. Tehtävänä on toteuttaa selkeä esite ruutuajasta ja sosiaalisesta mediasta yläkouluikäisille nuorille ja heidän vanhemmilleen. Kohde-ryhmältä on hyvä kerätä palautetta toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen, sekä sen tavoitteiden toteutumisen arvioinnissa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157).

Esitteestä saatiin palautetta ja sitä arvioitiin opinnäytetyöpienryhmissä, ja esitettä muokattiin palautteen mukaan. Esitteestä pyydettiin palautetta toimeksiantajalta Pielisjoen koulun terveydenhoitajalta, joka lähetti palautetta sähköpostitse. Palautteessa kerrottiin, että esite tukee elintapaohjauskäyntien sekä terveystarkastusten sisältöä sekä antaa hyvän työkalun terveydenhoitajan työn monipuolisempaan toteutustapaan. Esitteen motivoivan haastattelun mallia sekä kysymyksenasetteluja kehitettiin. Muokausehdotuksena esitteeseen oli terveellisten välipalojen mukana pitämisen merkitys, etteivät välipalat olisi ruoskaruokaa, suklaapatukoita tai energijuomia. Palautteessa myös pyydettiin lisäämään esitteeseen tietoa ajasta, kuinka paljon ennen nukkumaan menoa ruutuaikaa tulisi välttää. Myös Pielisjoen koulun terveydenhoitajan puhelinnumero oli vaihtunut, joten se vaihdettiin esitteeseen.

Palautetta esitteestä pyydettiin myös Pielisjoen koulun yläkouluikäisiltä palautelomakkeella (Liite 1), jotta palautetta saatiin myös kohdejoukon näkökulmasta. Palautelomakkeen täytti 19 Pielisjoen koulun kahdeksaluokkalaista oppilasta. Palautelomakkeiden perusteella 12 oppilasta sai esitteestä uutta tietoa. Loput 7 kertoivat, että eivät saaneet esitteestä uutta tietoa. Kaksi vastaajista oli sitä mieltä, että esite ei ollut selkeä lukea. Vastaajien mielestä esite ei ollut selkeä lukea, sillä se näyttää Tokmannin mainokselta. Toisen vastaajan mielestä esitteessä oli liikaa tekstiä liian supussa.

Palautelomakkeessa kysyttiin, mikä esitteessä oli vastaajan mielestä hyvää. Vastauksissa tuli ilmi, että esitteen koko, pienet "sarjiskuplat" ja etusivulla oleva söpö kuva olivat hyvää. Myös tosiasiat mainittiin hyvänä asiana. Useassa palautelomakkeessa tuli myös ilmi, että esite ei ollut liian pitkä vaan sopivan pituinen, että sen jaksaa lukea. Esitettä on helppo lukea, ja se on hyvin suunniteltu, ja siinä on selkeät kappalejaot. Yhden vastaajan mielestä asiat tulivat esitteessä hyvin esille, ja se oli täynnä tärkeää tekstiä. Kahdessa palautelomakkeessa mainittiin hyväksi asiaksi esitteessä olevat vinkit. Esitteessä oli hyvää yhden vastaajan mukaan ruutu-aika. Esite oli opettavainen, ja siinä oli yhden vastaajan mukaan perustietoja. Yhden vastaajan mielestä esitteessä oli hyvää kaikki, kahden vastaajan mukaan esitteessä ei ollut hyvää mikään.

Palautelomakkeessa viimeisenä kysymyksenä kysyttiin, olisiko esitteessä jotakin, minkä olisi voinut tehdä paremmin. Vastaajista 14 oli sitä mieltä, että esitteessä ei ole mitään, minkä voisi tehdä paremmin. Parannusehdotuksissa kolme vastaajaa mainitsi, että asiat olisivat voineet olla tiivistettyinä eikä niin pitkästi, ja tekstin ei tulisi olla noin supussa. Yksi vastaajista oli maininnut parannusehdotuksena värit, ja toisen mukaan kaiken olisi voinut tehdä paremmin. Yhdessä palautelomakkeessa parannusehdotuksena esitteeseen mainittiin, että olisi hyvä olla tietoa siitä, miten pystyy rauhoittumaan ennen nukkumaanmenoa. Esitteessä myös mainittiin, että esitteessä olisi hyvä olla vinkkejä millä tavalla aikaa saisi kulutettua ennen nukkumaan menoa ilman että se sisältäisi ruutu-aikaa.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena on ehkäistä ruutuajan aiheuttamia mahdollisia terveysongelmia ja edistää nuorten terveyttä. Tavoitteena on tuoda esille ruutuajan ja sosiaalisen median vaikutuksia nuoren terveydelle ja saada nuoret vähentämään liiallista ruutu-aikaa. Tehtävänä on toteuttaa selkeä esite ruutuajasta ja sosiaalisesta mediasta yläkouluikäisille nuorille ja heidän vanhemmilleen.

6.1 Opinnäytetyön prosessin kuvaus

Opinnäytetyön aihe valittiin toukokuussa 2016, ja silloin oltiin yhteydessä toimeksiantajaan. Sovittiin, että ollaan yhteydessä kesäloman jälkeen. Ensimmäinen tapaamisemme toimeksiantajamme Pielisjoen koulun terveydenhoitajan kanssa oli syyskuussa 2016. Opinnäytetyön aihesuunnitelma tehtiin ennen tapaamista, ja tapaamisen jälkeen suunnitelma muuttui ja selkeytyi. Toimeksiantajan tapaamisen jälkeen opinnäytetyön tekeminen aloitettiin sopivia lähteitä etsimällä. Aihetta oli rajattu, joten opinnäytetyön aloittaminen oli helpompaa. Opinnäytetyöpohjaan tehtiin alustava sisällysluettelo, jotta oli helpompi miettiä, mistä tarvitaan tietoa, ja mitkä ovat tärkeimpiä asioita, joita opinnäytetyöhön laitetaan.

Syys- ja lokakuu kirjoitettiin opinnäytetyön tietoperustaa, ja etsittiin sopivia lähteitä. Sisällysluettelo ja opinnäytetyöhön tulevia aiheita muokattiin paljon, ja opinnäytetyön ydinsisältöä mietittiin. Opinnäytetyöhön lisättiin tietoa nuorten elintavoista, ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Terveystiedon edistämisen näkökulma otettiin huomioon, ja etsittiin siitä tietoa. Opinnäytetyön aihetta rajattiin, ettei se kasva liian suureksi opinnäytetyön laajuuteen nähden.

Marraskuussa saatiin jo koottua tietoperustaa, joten esitettä alettiin alustavasti suunnittelemaan tietoperustan pohjalta. Mietittiin vielä tarkemmin opinnäytetyön tarkoitusta, tavoitetta ja tehtävää. Mietittiin myös, onko opinnäytetyön tuotoksen

nimi esite vai lehtinen, ja päädyttiin esitteeseen. Esitteessä olevaa tekstiä muokattiin sopivammaksi opinnäytetyöpienryhmän ehdotusten mukaisesti, ja pienryhmästä saatiin vinkkejä esitteen ulkoasuun ja kieleen. Marraskuun aikana suunniteltiin ja piirrettiin itse esitteeseen tuleva kuva sekä pohdittiin, mitä tietoa esitteeseen haluttiin laittaa. Opinnäytetyöstä kerättiin tärkeimpiä asioita, joita esitteeseen haluttiin sisällyttää. Sähköinen versio esitteestä tehtiin tietokoneella, ja sen sisältöä ja kuvitusta muokattiin. Tuttava hoiti esitteen tekemisen tulostettavaksi sopivaan sähköiseen muotoon suunnitelman pohjalta.

Joulukuussa tehtiin opinnäytetyön toimeksiantosopimus (Liite 2). Muuten opinnäytetyön tekeminen jäi tauolle muiden kiireiden vuoksi, eikä se joulukuun aikana edennyt. Tammikuussa 2017 opinnäytetyön tekemistä jatkettiin, vaikka tuntui että se ei enää etene. Yritettiin etsiä uusia tutkimuksia ja uutta tietoa, mutta sitä löydettiin enää niukasti. Keskityttiin opinnäytetyön sekä esitteen viimeistelyyn, ja opinnäytetyö käytettiin välitarkastuksessa. Opinnäytetyöhön korjattiin ohjeiden mukaan, ja hiottiin vielä tekstiä. Helmikuun alussa opinnäytetyö esitettiin opinnäytetyöseminaarissa, ja sieltä saatiin lisää vinkkejä opinnäytetyön viimeistelyyn. Vertaisarvioijilta ja yleisöltä saatua palautetta käytettiin hyödyksi. Helmikuussa sovittiin aika Pielisjoen koululle palautteen keräämistä varten. Maaliskuussa opinnäytetyötä viimeisteltiin ja tarkistettiin. Englanninkielinen tiivistelmä käytettiin tarkastuksessa, ja sitä korjattiin ehdotusten mukaisesti. Koko opinnäytetyön tekemisen aikana käytiin pienryhmäohjauksissa, josta saatiin uutta tietoa ja vinkkejä opinnäytetyön tekemiseen. Pienryhmissä käynti auttoi saamaan opinnäytetyötä etenemään. Käytiin kuuntelemassa myös opinnäytetyöseminaareja, joista sai uusia ideoita ja jaksamista oman opinnäytetyön suhteen.

6.2 Tuotoksen tarkastelu

Tähän opinnäytetyöhön tehty tuotos, esite ruutuajasta ja sosiaalisesta mediasta, tehtiin antamaan tietoa nuorille ja heidän vanhemmilleen (Liite 3). Esite tehtiin toimeksiantona Pielisjoen koulun terveydenhoitajalle, ja esite on sähköisessä muodossa, jotta sen päivittäminen ja tulostaminen olisi helppoa toimeksiantajalle. Väreiltään esitteestä tehtiin mustavalkoinen, jolloin väritulostimien puuttuessa

tekstin luettavuus säilyy hyvänä. Mielestämme onnistuttiin tekemään yksinkertainen esite, jossa on tarpeeksi tietoa ruutuajasta, sosiaalisesta mediasta ja nuorten hyvinvoinnin edistämisestä.

Taiteltava esite on ilmava, ja siinä on erilaisia reunustuksia ja muotoja, jotta se ei olisi tylsä lukea. Torkkolan ja Heikkisen (2002, 42–32, 53, 59) mukaan tekstin olisi hyvä olla yleiskieltä. Selkeä kappalejako, looginen esitysjärjestys, tekstin ja kuvien hyvä asettelu ja ilmavuus lisäävät ymmärrettävyyttä. Riittävän suuri kirjaisinkoko tulee ottaa huomioon (Kyngäs ym.2007, 125). Esitteessä on käytetty selkeää fonttia, ja fontti pysyy samana kaikessa tekstissä. Esitteessä käytettiin kieltä, joka on ymmärrettävää. Kappaleet olivat lyhyitä, eikä esitteessä ollut liikaa tekstiä. Otsikoita voi erottaa muusta tekstistä useammalla eri tavalla, kuten lihavoimalla. Monia eri erottelutapoja ei kuitenkaan tulisi käyttää. (Torkkola ym.2002, 40–44.) Esitteestä erotettiin otsikot muusta tekstistä isoilla kirjaimilla sekä käyttämällä lihavoimaa. Samaa fonttia käyttämällä esitteeseen saatiin yhtenäisyyttä.

Esitettä tehdessä on tärkeää ottaa huomioon, kenelle se kirjoitetaan (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 36) Esitteessä otettiin huomioon kohderyhmä, 13–15-vuotiaat yläkouluikäiset nuoret sekä heidän vanhemmat. Esitteessä käytimme nuoriin vetoavia kysymyksiä, joiden tarkoituksena on saada nuori pohtimaan asioita, kuten ruutuajan määrää. Perusmenetelmiä motivoivassa haastattelussa ovat esimerkiksi avoimien kysymysten esittäminen, jolloin on tarkoituksena saada potilas ajattelemaan aktiivisesti. (Käypä hoito 2014.) Nuorten sekä lasten terveyden edistämiseen tulee panostaa, sillä lapsuudessa muodostuvat elinikäiset tottumukset terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Vanhemmat ovat suuressa osassa nuoren terveyden edistämisessä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 64.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on ehkäistä ruutuajan aiheuttamia mahdollisia terveysongelmia ja edistää nuorten terveyttä. Esitteessä on tietoa nuoren terveyteen vaikuttavista asioista, kuten unesta, ravinnosta ja liikunnasta. Tarkoituksena on, että myös vanhemmat saavat esitteestä tietoa, kuinka edistää oman nuoren terveyttä ja jaksamista. Nuorille kirjoitettiin myös konkreettisia vinkkejä uneen, välipaloihin ja liikkumiseen liittyen. Esitteessä kerrotaan ruutuajasta, siitä mitä se

tarkoittaa, ja mitä liiallinen ruutuaika aiheuttaa. Tavoitteena oli tuoda esille ruutuajan ja sosiaalisen median vaikutuksia nuoren terveydelle ja saada nuoret vähentämään liiallista ruutuaikaa. Esitteessä tuotiin esille ruutuajan vaikutuksia terveydelle. Tehtävänä on toteuttaa selkeä esite ruutuajasta ja sosiaalisesta mediasta yläkouluikäisille ja heidän vanhemmilleen. Esite on selkeä, ja siinä on otettu huomioon nuoret sekä heidän vanhemmat. Molemmille löytyy vinkkejä sosiaalisen median maailmaan, ja kaikki esitteessä oleva tieto käy niin vanhemmille kuin nuorillekin.

Viimeisenä esitteessä ovat yhteystiedot, tiedot ohjeen tekijöistä sekä vinkkejä lisätietoihin, joita voivat olla internetosoitteet tai käyttökelpoisiksi todetut ei-tieteellisten aikakauslehtien artikkelit (Torkkola ym.2002, 59.) Esitteen viimeiselle sivulle laitettiin internetosoitteita, joista saa tarvittaessa apua ja lisätietoa. Myös Pielisjoen koulun terveydenhoitajan yhteystiedot laitettiin viimeiselle sivulle, jolloin vanhemman tai nuoren on helppo ottaa yhteyttä terveydenhoitajaan. Esitteen viimeiseltä sivulta myös ilmenee opinnäytetyön nimi, jolloin halutessaan aiheesta pääsee lukemaan lisää, ja samalla se on linkki esitteessä käytettyihin lähteisiin.

6.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön aihetta tutkiessamme käytetään lähdekritiikkiä lähteiden arvioimiseksi. Huomioon otetaan kirjoittajan tunnettavuus ja arvostettavuus, ja pyritään valitsemaan tuoreita uuteen tutkimustietoon perustuvia lähteitä. Lähteitä arvioidaan myös uskottavuuden ja julkaisijan tunnettavuuden perusteella, ja teksteissä otetaan huomioon objektiivisuus. (Hirsjärvi ym.2007, 109–110.) Hyviä lähteitä ovat tunnettujen asiantuntijoiden tuoreet ajan tasalla olevat lähteet. Tutkimustiedon muuttuessa nopeasti tulisi valita mahdollisimman tuoreita lähteitä. (Vilkkä & Airaksinen, 2003 72–73.) Opinnäytetyössä käytettiin tunnettuja lähteitä kuten Käypä hoito, sekä tuoreita aiheeseen liittyviä tutkimuksia. Myös muita suosituksia kuten fyysisen aktiivisuuden suositusta ja terveyden edistämisen laatusuosituksista käytettiin lähteenä.

Toisen tekstiä ei saa plagioida. Plagiointi on toisen tekstin kopioimista luvattomasti, tai sen esittämistä omana tekstinä. Lainaukset on esitettävä tarkasti, ja ne

on osoitettava tekstissä. (Hirsjärvi ym. 2007, 26.) Sitaatilla tarkoitetaan suoraa lainausta, jolloin teksti on kirjoitettu sanatarkasti lähtötekstin mukaan. Sitaatit sopivat opinnäytetyöhön höysteeksi, mutta niitä on käytettävä harkitusti. (Vilkkä & Airaksinen, 2003 71.) Opinnäytetyössä käytettiin yhtä suoraa lainausta, ja se merkittiin tekstiin ohjeiden mukaan. Suoria lainauksia siis käytettiin harkiten ja tarpeenmukaisesti. Lähdeviitteiden puuttuminen tai epämääräinen lainaus ovat luvatonta lainaamista (Hirsjärvi ym. 2007, 118). Epärehellinen ja vilpillinen toimintaa voidaan jakaa kahteen ryhmään: piittaamattomuuteen ja vilppiin. Vilpilliset teot kuten vääristely, tapahtuvat tahallisesti. Piittaamattomuus taas johtuu tietojen ja taitojen puutteesta. (Vilkkä 2005, 31.) Työssämme ei kopioitu kenenkään toisen tekstiä, ja lähdeviitteet tehtiin ohjeiden mukaan.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimus suunnitellaan, toteutetaan sekä raportoidaan laadukkaasti (Vilkkä 2005, 32). Tutkimus on eettisesti hyväksyttävä ja luotettava, jos se on tehty tieteellisen käytännön mukaan. Tuloksia tulisi tallentaa, esittää sekä arvioida huolellisesti, rehellisesti ja tarkasti. Tieteellisessä käytännössä mainitaan muun muassa viittausten asianmukaisuuden huomioon ottaminen, sekä muiden tekemän työn kunnioittaminen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Lähdeluettelossa, joka sijaitsee tutkimuksen lopussa, on tiedot lähteistä ja julkaisuista, joihin kirjoittaja on viitannut. Jokaisesta käytetystä lähteestä olisikin hyvä kirjoittaa ylös tärkeimmät asiat täsmällisesti, sillä myöhemmin niiden tavoittaminen voi olla hankalaa. Tietoja kerätessään tulisi olla tarkka sekä tarkistaa, että muistiinpanot sisältävät kaiken tärkeän ja keskeisen tiedon. Myös sivunumeroiden merkitseminen muistiin on tärkeää. (Hirsjärvi ym. 2007, 110–111.) Lähteet pyrittiin kirjoittamaan heti ylös, kuten myös sivunumerot tarvittaessa. Myös lukupäivämäärät ja internet-osoitteet kirjoitettiin heti lähdeluetteloon. Mahdollisuuksien mukaan tieto tarkistettiin useammasta eri lähteestä, tiedon todenmukaisuuden varmentamiseksi. Lähdemerkintöjä tarkistettiin koko ajan opinnäytetyön edetessä. Opinnäytetyössä pyrittiin myös käyttämään tuoreita ja uuteen tutkimustietoon perustuvia lähteitä, sekä kansainvälisiä lähteitä. Varsinkin ruutuajasta kertovat lähteet ovat uudempia, sillä aihe on nyt enemmän otsikoissa ja sitä tutkitaan vasta nyt enemmän.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Opinnäytetyön tuotoksena toteutettiin selkeä esite ruutuajasta ja sosiaalisesta mediasta yläasteikäisille nuorille ja heidän vanhemmilleen. Opinnäytetyönä syntynyttä esitettä voidaan käyttää Pielisjoen koulun terveydenhoitajan työssä, ja esite on helppo antaa nuorelle itselleen mukaan ja kotiin luettavaksi. Esite tukee elintapaohjauskäyntien sekä terveystarkastusten sisältöä. Esite on hyvä työkalu terveydenhoitajan monipuolisempaan työn toteutustapaan.

Tämän opinnäytetyön jatkokehitysideana voisi olla oppitunti, jolla käsiteltäisiin nuorten ruutuajaa ja sosiaalista mediaa. Oppitunnin voisi pitää yläkouluikäisille terveystiedon tunnilla, ja samalla aiheesta kyseltäisiin oppilailta sekä opettajilta ja myös avointa keskustelua saattaisi syntyä. Aiheesta voisi olla tehtynä Powerpoint-esitys, tietovisa tai esimerkiksi posterit. Oppitunnilla voisi myös jakaa aiheeseen liittyvän esitteen ja kysyä siitä palautetta nuorilta. Yksi jatkokehitysidea olisi, että tehtäisiin opinnäytetyö, jossa keskityttäisiin enemmän sosiaaliseen mediaan tai perheen yhteiseen aikaan. Sosiaalisen median käytöstä tai perheen yhteisestä ajasta voitaisiin tehdä esimerkiksi taulukko, johon merkittäisiin aikaa, joka vietetään perheen kesken tai sosiaalisen median parissa. Nuorten ruutuajasta ja sosiaalisesta mediasta voitaisiin pitää luento myös vanhemmille esimerkiksi vanhempainillassa, jolloin vanhemmat pystyisivät myös keskustelemaan keskenään lastensa ruutuajan käytöstä. Luennosta vanhemmat saisivat lisää tietoa aiheesta ja voisivat sitä myös kotiin nuorille. Aiheesta saisi myös tehtyä tutkimuksia, joissa selvittäisiin nuorten ruutuajan ja sosiaalisen median käyttöä ja vaikutusta elämään ja terveyteen.

Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen mieheksi tai naiseksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo:WSOY.
- Ahlsten R., Arvonen S., Borg P., Dahlström J., Hurme K., Iivonen M., Jylhä R., Kekäläinen M., Laihonen P., Mattila A., Miettinen M., Miettinen P., Mäkelä M., Nikku R., Puolanne M., Puonti P., Ranto S., Sorjonen P., Stevander A., Vatanen J., Vuohiniemi M. & Wikström J. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Aittasalo, M. 2013. Lisää liikuntaa vai vähemmän istumista koulupäivään?. UKK-instituutti. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1000-tutkuutiset-web.pdf>. 23.1.2017.
- Duodecim. 2016. Terveysten edistäminen. Terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03433&p_hakusana=terveyden%20edist%C3%A4minen. 12.11.2016.
- Duodecim. 2015. Mitä terveys on?. Terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903. 9.12.2016.
- Ellonen N., Kääriäinen J., Salmi V. & Sariola H. 2008 Lasten ja nuorten väkivaltakokemukset. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Forss M. 2014. Fobban sosiaalisen median selviytymisopas. Helsinki: GPS group.
- Haasio A. 2016.Koukussa nettiin. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- Haasio A. 2013. Netin pimeä puoli. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Hamarus P. 2012. Haukku haavan tekee. Juva: Bookwell Oy
- Hamarus P. 2008. Koulukiusaaminen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K.M., Jakobsen, R., Lundervold, A.J. & Sivertsen, B. 2015. Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. BMJ Open. <http://bmjopen.bmj.com/content/5/1/e006748.full>. 14.12.2016.
- Järvinen, M. 2014. Motivoiva haastattelu. Käypä hoito. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix02109>. 22.1.2017.
- Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen–Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen, M.L., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.<https://www.thl.fi/documents/10531/95751/Raportti%202012%2016.pdf>. 27.10.2016.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki:WSOY.
- Käypä hoito. 2013. Lihavuus (lapset). http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=hoi50034. 27.10.2016.
- Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä Mättää?. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2015a. Lapsi sosiaalisessa mediassa. Vanhempainnetti.http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset_ja_media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/.4.10.2016.

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2015b. Nettikiusaaminen. Vanhempainnetti. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset_ja_media/nettikiusaaminen/4.10.2016
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2016a.12-15- vuotias. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/. 17.10.2016.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2016b. Nuori viettää liikaa aikaa tietokoneella. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori_viettaa_liikaa_aikaa_tieto/. 22.11.2016.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M.2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Valtion liikuntaneuvosto & Nuorisosiain neuvottelukunta. https://issuu.com/tietoanuurista/docs/lasten_ja_nuorten_vapaa-aikatutkimu. 11.11.2016.
- Merilampi, R.S. 2014. Mediakasvatuksen perusteet. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- Muurinen, E. & Surakka, T. 2001. Lasten ja nuorten hoitotyö. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Niskala, J., Ruotsalainen, H., Kyngäs, H. & Kääriäinen, M. 2015. Ylipainoisten nuorten terveellisiin elintapoihin sitoutumisen ja sosiaalisen tuen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ja ruutuaikaan. *Hoitotiede* 27 (3), 225-258.
- Nuutinen, O. & Anglé, S. 2014. Lihavuuden ehkäisy lapsilla ja nuorilla. *Duodecim*. http://www.terveysportti.fi/tietopalvelu/karelia.fi/dtk/pit/koti?p_artikkeli=lih00171&p_haku=ruutuaika. 23.10.2016.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2008. Koululaiset liikkeelle - koululaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. 8.12.2016. http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/artikkelit/Kouluhuvinvoinnin_kehittaminen/Koululaiset_liikkeelle.html?lang=fi. 8.12.2016.
- Ruotsalainen, H. Kääriäinen, M. Tammelin, T. Kyngäs, H. 2014. Sosiaalista mediaa hyödyntävä elintapaohjausintervention kehittäminen ylipainoisille nuorille. *Hoitotiede* 26 (4), 239–249.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WS Bookwell Oy.
- SoMe ja nuoret 2016. Kyselytutkimus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Ebrand Suomi Oy. <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2016/tiivistelma/>. 14.12.2016.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Terveiden edistämisen laatusuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. http://stm.fi/documents/1271139/1359643/terveydenlaatusuositus_1.pdf/adbcba5-7cad-4e36-86bc-77fac9769466. 11.11.2016.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T.H. 2013. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Academic Performance in Finnish Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2013/11000/Physical_Activity,_Sedentary_Behavior,_and.10.aspx. 14.12.2016
- Terve koululainen. 2016. Kymmenen osa-aluetta. <http://tervekoululainen.fi/elementit/>. 17.10.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Kouluterveyskysely. https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/indikaattorikuvaukset/elintavat#ruutuaika_arkipavivisin_4_tuntia_tai_enemman. 11.11.2016.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Kouluterveyskysely. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_komaa_2006_2015_pk.pdf. 27.10.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy.
- Tietoja YouTubesta. <https://www.youtube.com/yt/about/fi/>. 4.1.2017.
- Torkkola, S. Heikkinen, H. Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi : opas potilasohjeiden tekijöille. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 22.1.2017.
- UKK-instituutti. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf 2.9.2016
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2008. Kouluruokasuositus. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf. 8.12.2016.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Wethington, H., Pan, L. & Sherry, B. 2012. The Association of Screen Time, Television in the Bedroom, and Obesity Among School-Aged Youth: 2007 National Survey of Children's Health. American School Health Association. <http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=dc7eab75-c18e-436f-8431-0428f0762a79%40sessionmgr107&vid=15&hid=102>. 23.10.2016.
- World Health Organization. 2000. Health and Health Behavior among Young People. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/119571/E67880.pdf. 14.12.2016.

PALAUTELOMAKE

Pyydämme palautetta oheisesta esitteestä, lomakkeeseen ei tarvitse laittaa nimeä!

1. Saitko esitteestä itsellesi uutta tietoa? Rastita oikea vaihtoehto.

Kyllä sain

En saanut

2. Oliko esite mielestäsi selkeä lukea? Rastita oikea vaihtoehto.

Kyllä

Ei

3. Jos vastasit edelliseen kysymykseen ei, miksi esite ei ollut selkeä lukea?

4. Mikä esitteessä oli mielestäsi hyvää?

5. Oliko esitteessä jotakin, minkä olisi voinut tehdä paremmin?

KIITOS VASTAUKSESTASI!



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

| Toimeksiantaja | |
|---------------------------|------------------------------|
| Organisaation nimi: | Pielisjoen koulu |
| Toimeksiantajan edustaja: | Sallinen Soile |
| Osoite: | Pappilantie 2, 80260 Joensuu |
| Puhelinnumero: | 050 516 5481 |
| Sähköposti: | soile.sallinen@jns.fi |

| Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot | |
|-----------------------------------|--|
| Koulutusohjelma: | Hoitotyö |
| Opiskelijanumero(t) ja nimi(et): | 1401791 Veera Moilanen 1401482 Ella Pääskyyvuori |
| Puhelinnumero: | 050 400 5905, 040 726 4255 |
| Sähköposti: | veera.moilanen@edu.karelia.fi, ella.paaskyvuori@edu.karelia.fi |

| Toimeksiannon kuvaus | |
|-----------------------------------|--|
| Aihe | Nuorten ruutuaika ja sosiaalinen media |
| Toteutusmuoto | Toiminnallinen opinnäytetyö, esite |
| Aikataulu | Kevät 2017 |
| Kustannusarvio ja kustannusvastuu | Toimitamme esitteen sähköisessä muodossa toimeksiantajalle. Toimeksiantajalle ja opiskelijoille ei synny kustannuksia opinnäytetyöstä eikä esitteestä. |

| Toimeksiantajan sitoumukset | |
|--|--|
| Toimeksiantajalla on käyttö- ja muokkaus oikeus tuotokseen | |

| Opiskelijan sitoumukset | |
|---|--|
| Sitoudumme tekemään opinnäytetyön Karelia AMK:n opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti. Sitoudumme noudattamaan eettisiä periaatteita työtä tehdessämme. Tekijänoikeus opinnäytetyöhön säilyy opiskelijoilla | |

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

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

| Allekirjoitukset | |
|----------------------|--|
| Päiväys 5.12.2016 | Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Ella Pääskyyvuori</i> Ella Pääskyyvuori VEERA MOILANEN |
| Päiväys 5.12.2016 | Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Soile Sallinen</i> SOILE SALLINEN |
| Päiväys 8.12.16 | Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Merja Nuutinen</i> Merja Nuutinen <i>Tuulia Sunikka</i> Tuulia Sunikka |

Tuntuuko, että sinun tulee olla aina muiden tavoitettavissa?

- > Mobiili riippuvaisesta tuntuu, että hänen täytyy olla kaiken aikaa tavoitettavissa mobiililaitteestaan

Meneekö tietokone kavereiden edelle?

- > Nettiriippuvuus aiheuttaa nuorille uneliaisuutta koulussa, aikatauluista lipsumista ja arvosanojen huononemista



- > Pielisjoen koulun terveydenhoitaja puh. 013 330 5898
- > www.nuortenlinkki.fi/nettineuvonta
- > http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapset_ja_media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/
- > http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori_viettaa_liikaa_aikaa_tieto/

NUORI! MUISTA NÄMÄ KOLME ASIAA

1. Tarvitset unta 8-10 tuntia joka yö, niin arkisin kuin viikonloppuisinkin.

Vinkki: Varaa tarpeeksi aikaa rauhoittumiselle, vältä sosiaalista mediaa ja ruutu-aikaa puoli tuntia ennen nukkumaanmenoa.

2. Rytmitä syömisesi! Syö 3-4 tunnin välein, jotta vireystasosi pysyy yllä ja jaksat paremmin.

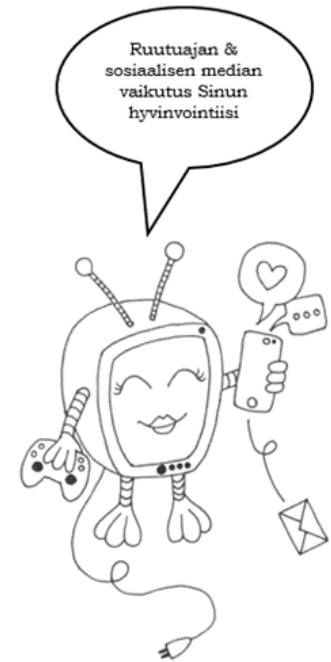
Kokeile: Pidä mukana välipaloja. Hyvä välipala voi sisältää kasviksia, marjoja, hedelmiä tai kuitupitoisia viljavalmisteita.

3. Sinun tulee liikkua tunnista puoleentoista tuntiin päivässä. Päivittäin liikuntaan tulisi sisältyä useita vähintään 10 minuutin reippaita liikunnan jaksoja.

Vinkki: Kerää päivän liikunta-annos hyötyliikunnasta, mieluisasta ulkoilusta tai koulu liikunnasta.

Näistä kolmesta asiasta huolehtimalla parannat hyvinvointiasi!

ELÄMÄ RUUDULLA



Tämä esite on osa opinnäytetyötä: Ruutuajan ja sosiaalisen median vaikutukset nuoren terveydelle, 2017

Tekijät: Sairaanhoitajaopiskelijat Veera Moilanen & Ella Pääskyvuori



RUUTUAIKA, MITÄ SE ON?

- > Ruutu-aikaa on kaikki television, tietokoneen, pelikonsolin tai puhelimen ääressä vietetty aika
- > Ruutu-aikaa saisi olla päivässä korkeintaan kaksi tuntia. **Montako tuntia sinä vietät päivässä ruudun äärellä?**
- > Liiallinen ruutu-aika aiheuttaa päänsärkyä, silmäoireita sekä selkä- ja niskakipuja. **Oletko huomannut itsessäsi näitä oireita?**

Sosiaalisen median palveluita ovat esimerkiksi WhatsApp, Facebook, YouTube sekä Instagram



VINKKEJÄ SOSIAALISEN MEDIAN MAAILMAAN

VANHEMPI

Puhu nuorelle netissä tapahtuvasta kiusaamisesta ja sosiaalisen median vaaroista, kuten:

- > seksuaalisesta häirinnästä
- > henkilöllisyyden joutumisesta väärin käsiin
- > loukkaavista viesteistä
- > huijauksista

Anna ohjeita ja ole nuoren tukena!

NUORI

- > Älä laita sosiaaliseen mediaan mitään, minkä et haluaisi joutuvan tuntemattomien käsiin
- > Kunniota muita median käyttäjiä
- > Pidä huoli yksityisyydestäsi, älä anna henkilötietojasi tuntemattomille

Uskalla kertoa aikuiselle, jos netissä tapahtuu kiusaamista tai muuta ikävää!