

”MILLAN JA MATIN PÄIVÄ”

Terveyttä edistävä peli esikouluikäisille lapsille

Mortti Nadja

Mursu Emilia

Pirttikoski Noora

Opinnäytetyö, syksy 2017

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Mortti, Nadja. Mursu, Emilia. Pirttikoski, Noora. ”Millan ja Matin päivä” – terveyttä edistävä peli esikouluikäisille. Diak Oulu, syksy 2017. 36 s, 3 liitettä.
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma, Sairaanhoidaja (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa esikouluikäisille terveyttä edistäviä valintoja tukeva lautapeli. Tavoitteena oli edistää esikouluikäisten terveyttä. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Oulun kaupungin kanssa.

Opinnäytetyö tehtiin tuotteistamisprosessia noudattaen. Lautapeli sisältää pelilaudan ja ohjekirjan. Ohjekirja sisältää ohjeet pelin toteuttamiseen, ohjaamiseen ja pelin tarinaan. Pelilauta toimii tarinan tukena ja apuna lapsille tarinan seuraamiseen. Pelin aiheita ovat ravinto, liikenne, hätätilanne ja pienet vahingot. Pelistä voidaan jatkossa kehittää mobiili- tai verkkopeli laajempaan jakoon.

Asiasanat: terveyden edistäminen, esikouluikäiset, lautapeli, oppiminen, lapsen kehitys

ABSTRACT

Mortti Nadjia, Mursu Emilia, Pirttikoski Noora. "Milla and Matti's day"- health promoting game for preschoolers, 36 pages, 3 appendices. Language: Finnish. Diaconia University of Applied Sciences, Degree programme in Nursing. Degree: Registered Nurse.

The aim of this thesis was to make a board game for preschoolers about making health promoting choices. The goal was to promote preschooler's health. The thesis was made in cooperation with the city of Oulu, Finland.

The board game includes instructions and a game board. The game instructions have instructions for executing and leading the game and following the main story. The board was made to support the story. Themes of the game were nutrition, traffic and small injuries. In the future the game can be advanced to a mobile or internet game.

Keywords: health promotion, preschoolers, board game, learning, development of a child

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 PELILLÄ TERVEYTTÄ.....	7
2.1 Leikki-ikäisen terveyttä edistävä peli	7
2.2 Leikki terveyden edistäjänä	10
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	13
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	14
4.1 Toimintaympäristö ja käyttäjät	14
4.2 Lautapelin suunnittelu.....	15
4.3 Lautapelin toteutus	16
4.4 Lautapelin testaus	17
5 POHDINTA	20
5.1 Pelin merkityksestä käyttäjälle.....	20
5.2 Eettisyys	20
5.3 Luotettavuus.....	21
5.4 Opinnäytetyöprosessi	22
LÄHTEET	24

LIITE 1: Kuva värillisestä pelilaudasta

LIITE 2: Kuva mustavalkoisesta pelilaudasta

LIITE 3: Pelin ohjeet

1 JOHDANTO

Terveyttä edistävillä toimilla voidaan ehkäistä kansansairauksia ja niistä aiheutuvia kustannuksia. Suomen kansansairauksiin, kuten diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiin voidaan vaikuttaa elintavoilla. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksella on erilaisia hankkeita, joilla pyritään edistämään suomalaisten terveyttä. Tupakointi ja alkoholin käyttö ovat merkittäviä terveysongelmia Suomessa. (Sosi- aali- ja terveysministeriö 2017.)

Lapsuus on tärkeä ajanjakso luoda perusteet terveydelle ja hyvinvoinnille tulevaisuudessa. Toimenpiteet terveyden edistämiseksi on hyvä aloittaa jo lapsuudessa, jotta taataan riittävät mahdollisuudet terveelliseen elämään ja sairauksien ennaltaehkäisyyn. Terveiden edistäminen on prosessi, jossa aktivoidaan ihmisiä hallitsemaan terveyttään. Haasteina terveyttä edistävissä toimenpiteissä ovat pääasiassa olleet ihmisten vähäinen osallistuminen ja resurssien puute. Uudelle, mielenkiintoa herättävälle ja taloudelliselle idealle on tarvetta lasten terveyden edistämiseksi. Pelit ovat toimiva keino edistää terveyttä edellä mainittuihin haasteisiin nähden. (Parisod 2014, 165.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa esikouluikäisille lapsille lautapeli, jonka kautta he voivat oppia terveyttä edistäviä valintoja. Tavoitteena oli edistää esikouluikäisten lasten terveyttä tuottamalla työväline päiväkotien työntekijöille. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Oulun päiväkodin kanssa.

Oulun kaupungin kunnallisissa päiväkodeissa järjestetään lapsille varhaiskasvatusta perheen tarpeiden mukaan joko kokopäiväisenä, osapäiväisenä tai osaviikkoisena. Yleisimmät lasten ryhmät ovat alle 3-vuotiaiden ryhmät sekä 3-5-vuotiaiden ryhmät. Useissa päiväkodeissa järjestetään lisäksi myös avoimen varhaiskasvatuksen maksutonta kerhotoimintaa ja esiopetusta. Ryhmäperhepäiväkodissa on kaksi perhepäivähoitajaa ja enintään kahdeksan lasta. Jos ryhmässä on myös lastenhoitaja, voi lapsia olla tuolloin 12. Ryhmäperhepäiväkodissa on kodinomaista ja siellä on toiminnallista ohjelmaa. Pohjoisella alueella kunnallisia päiväkoteja on 22 kappaletta, itäisellä alueella 19 kappaletta, keskisen alueella

26 kappaletta ja eteläisellä alueella 22 kappaletta. Ryhmäperhepäiväkoteja Oulussa on neljä kappaletta. (Oulun kaupunki i.a.)

2 PELILLÄ TERVEYTTÄ

2.1 Leikki-ikäisen terveyttä edistävä peli

Opinnäytetyössämme terveyden edistäminen oli keskeinen aihe. Sen pohjalta teimme lautapelin, jonka tarkoituksena on tukea ja edistää esikouluikäisen lapsen terveyttä. Terveyden edistämisen aihe huomioitiin koko pelin suunnittelussa ja toteutuksessa. Peliä suunniteltaessa täytyi ottaa huomioon mitä terveys merkitsee lapselle ja miten lapsi ymmärtää terveys-käsitteen. Lisäksi täytyi miettiä lapsen näkökulmasta mitkä terveyttä edistävät aiheet ovat heille tässä ikävaiheessa tärkeitä. Otimme huomioon leikin merkityksen lapsen terveyttä edistävänä asiana.

Terveyden edistäminen on tavoitteellista toimintaa, jonka vaikutukset näkyvät yksilön ja koko yhteiskunnan hyvinvointina. Se voidaan määritellä myös arvoihin perustuvana toimintana ihmisten terveyden aikaansaamiseksi. Terveyden edistämisen tuloksena terveyttä suojaavat tekijät vahvistuvat sekä elämäntavat muuttuvat terveellisempään suuntaan. (Sairaanhoitajat.fi 2014.) Sen toimintamuotoja ovat mm. terveystarkastukset ja -neuvonta sekä seulonnat ja terveystarkastukset. Terveyden edistämistä Suomessa ohjaa muun muassa laki, kuten perustuslaki, kuntalaki ja kansanterveyslaki. Terveyden edistäminen on osa kansanterveys-työtä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 8,16,22.)

Lapsen terveyttä edistävät erilaiset ulkoiset ja sisäiset tekijät, kuten turvallinen ja luotettava ympäristö, vuorovaikutussuhteet ja terveelliset elämäntavat. Päivähoidon työntekijöillä on tärkeä rooli leikki-ikäisen lapsen terveyden edistämisessä. Lapsi omaksuu terveelliset elämäntavat jo nuorena. Lasten terveyttä uhkaavat liikunnan vähäisyys, hampaiden reikiintyminen ja huonot ravitsemustottumukset. Leikki-ikäisen lapsen terveyttä edistetään päivähoidossa kokonaisvaltaisesti. (Ikonen & Jolkkonen 2010.) Esimerkiksi juuri ravitsemustottumukset olivat pelissämme iso osa-alue. Pääasiallisen mallin terveyden edistämisestä lapsi saa vanhemmiltaan. (Hytönen 1997.)

Lapsen omaa kokemusta hyvinvoinnistaan voidaan kutsua lapsen terveydeksi. Lapsen terveys muuttuu ja muotoutuu erilaisten arjen tilanteiden ja kehityksen mukaan. Terveys on lapselle erilainen käsitys kuin aikuiselle. Lapsen terveystarkastuksessa on korostettava, että leikki on lapsen elämäntehtävä. (Hytönen 1997.) Lapsen käsitys terveydestä voi muuttua oppimispelin myötä ja lapsi voi saada uutta tietoa terveydestä.

Lapsella on 4-vuotiaana laaja terveystarkastus neuvolassa, jossa kiinnitetään huomiota muun muassa lapsen oppimisiin taitoihin ja perheen terveystottumuksiin sekä lapsen fyysiseen kasvuun. Esikouluvuonna lapsella ei ole laajaa terveystarkastusta, vaan seuraava tarkastus on alakoulun ensimmäisellä luokalla. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Tampereen yliopiston terveystieteiden maisteri Anna Aikasalo, yliopiston lehtori ja dosentti Sari Fröjd sekä yliopiston lehtori ja dosentti Katja Joronen ovat tutkineet alakoulun ensimmäisen luokan oppilaiden näkemyksiä terveyttä edistävästä mobiilipelistä. Heidän tutkimus on ollut osana kehittämishanketta, missä on kehitetty 1. luokan oppilaille terveystietopelin demoversio. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaisena lapset näkevät digitaalisten terveystietopelien mahdollisuudet terveyden edistämiseksi.

(Aikasalo, Fröjd & Joronen 2016, 262-273.)

Tutkimustuloksissa korostui, että lasten mielestä terveystietopeleissä oppii toimimaan toisten ihmisten kanssa sekä oppii asioita hyvinvointia lisäävistä elintavoista. Lapset toivovat, että terveyttä edistävässä pelissä käsitellään monipuolisesti eri aihealueisiin liittyviä asioita. Lapset ilmensivät myös, että he vaativat itse peliltä tarpeeksi mielenkiintoa ja tasoa, jotta pelaaminen on mieluista. (Aikasalo, Fröjd & Joronen 2016, 262-273.)

Tony Mannisen kirjassa Pelisuunnittelijan käsikirja (2007, 16) ilmennetään pelille neljä erilaista määritelmää. Peli voi olla taidemuoto, jossa pelaajat tekevät päätöksiä hallitakseen pelimerkkien muodossa olevia resursseja matkaten kohti päämäärää. (Costikyan 1994, suom. Manninen.) Peli on muodollinen järjestelmä siten, että pelaajat rakenteelliseen konfliktiin päätyen epätasaiseen lopputulokseen.

(Fullerton et al. 2004, s 37, suom. Manninen.) Peli on järjestö, minkä puitteissa pelaajat pyrkivät sääntöjoukon määrittämään ja ohjaamana ratkaisemaan keino-tekaisen konfliktin, jonka ratkaisusta seuraa mitattavissa oleva lopputulos. (Salen & Zimmerman, 2004, suom. Manninen.) Peli on yksi leikin muoto, mikä tapahtuu kuvitellussa todellisuudessa ja missä osallistujat yrittävät saavuttaa vähintään yhden pelin asettamista tavoitteista noudattaen pelin sääntöjä. (Adams & Rollings, 2007, s.5, suom. Manninen.) Nämä pelin perusmääritelmät on hyvä tietää, jotta pelin suunnittelu sujuu menestyksekkäästi. (Manninen 2007, 16.) Pelin suunnitteluprosessissa tarvitaan asiantuntijuutta pelin kehittämisestä ja ymmärrystä pelin mekaniikasta. Terveyttä edistävää peliä tehtäessä tarvitaan teoreettista ymmärrystä terveyden edistämisestä. (Parisod 2014, 165.)

Oppimispelit voivat olla hyvin viihteellisiä ja miellyttäviä, mutta muista peleistä ne voi erottaa niiden käyttötarkoituksesta. Oppimispelit on suunniteltu ja tehty tukemaan opetusta sekä opettamaan uusia asioita. Opetuksellista sisältöä voidaan toki havaita muissakin peleissä kuin oppimispelissä. Oppimispelien viihteellisyys motivoi pelaajaa keskittymään aiheeseen, jolloin oppimiskokemuksesta tulee miellyttävä. (Mäyrä ym. 2010. 18-19.) Lapset ovat suuresti innostuneita ja kiinnostuneita peleistä, joten se on luonteva väylä terveysviestinnälle. (Aikasalo, Fröjd, Joronen 2016). Pelit kiinnostavat kaiken ikäisiä tyttöjä ja poikia. Erityisesti digitaalisten pelien pelaaminen on lisääntynyt varhaislapsuudessa. (Parisod 2014, 165.)

Toiminnallinen oppimisympäristö esiopetuksessa on tärkeää. Lapset hahmottavat maailmaan leikkien ja toiminnallisten tuokioiden avulla. Pelit ja leikit lisäävät oppimismotivaatiota. Olisi ihanteellista, jos lapset saataisiin opetustilanteissa käyttämään mahdollisimman montaa aistiaan. Pelit ovat oiva keino tukea oppimista sekä yhteisöllisiä toimintatapoja. Lasten työskennellessä yhdessä, heitä rohkaistaan ihmettelemään, miettimään, kyselemään sekä ratkaisemaan ongelmia. (Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 28.)

Oppimisympäristöjen monimuotoisuutta on painotettu tutkimuksissa sekä kehitystyössä. Oppimisympäristö tulisi ymmärtää laaja-alaisesti, jotta sitä saataisiin kehitettyä eteenpäin. On tärkeää, että oppilaille ja opettajille saataisiin avattua

uudenlaisia mahdollisuuksia oppimiseen sekä opettamiseen. Suomalaisessa koulutusjärjestelmässä onkin painopisteenä oppimisympäristöjen kehittäminen ja tätä varten on myös rahoitusta saatu. Viime aikoina tietotekniikasta on tullut iso osa kouluyhteisöä ja sen kautta oppimista on pyritty lisäämään ja kehittämään. (Kankaanranta, Mikkonen & Vähähyyppä (toim.) 2012, 5-8.)

Hakalan mukaan pelitutkimuksen professori Frans Mäyrä kertoo teoksessaan pelillisyyden hyödyistä. Mäyrän mukaan monia asioita voidaan pelillistä ja peleillä on mahdollista vaikuttaa positiivisesti maailmaan. Pelillisyyden toimii apuna opetuksessa, markkinoinnissa ja televisioviihteessä. Kun peli on suunniteltu hyvin voidaan, sillä ohjata ihmisiä löytämään arkeen uusia toimintatapoja sekä – malleja. Hakalan mielestä pelillisyyden korostaa aktiivista tekijyyttä ja oppijuutta. (Hakala, Pelillisyyden voi parantaa maailmaa, 2011.)

Hakala toteaa pelialan kehittäjän ja tutkijan Jane McGonigalin sanoneen, että kunnianhimoisimmissa visioissa pelit voivat opettaa aktiivista ongelmanratkaisuasennetta. Hakala lainaa Mäyrää, jonka mukaan pelillisyyden sopii hyvin yhteen konstruktivisen oppimishanteen kanssa. Tässä ihmiset kohtaavat itse ongelmia, alkavat miettimään erilaisia taktiikoita ongelmaperusteisesti sekä keräävät erilaista materiaalia ja tietämystä, minkä avulla he pääsevät ongelman ympärille ja saavat selvyuden itse ongelmakysymykselle. (Hakala, Pelillisyyden voi parantaa maailmaa, 2011.)

Pelaajan näkökulmasta pelit voivat olla hauskoja. Pelien avulla pelaaja voi edistyä ja oppia asioita omaan tahtiinsa. Peli lisää myös sosiaalista kanssakäymistä, kun peliä pelataan useamman hengen ryhmässä tai kun digitaalista peliä pelataan monipelinä. (Parisod 2014, 165.)

2.2 Leikki terveyden edistäjänä

Leikki on lapsen luontainen tapa toimia, ja se on lapsen päivän keskeinen sisältö. Aina kun leikkiin on mahdollisuus, lapsi tekee sitä. Leikki on lapsen elämässä arvokasta ja keskeistä toimintaa. (Hytönen 1997.) Leikissä lapsi on äärimmäisen

keskittyneessä tilassa, jota ympäristön ärsykkeetkään eivät yleensä häiritse. Leikissä lapsi oppii itsestään ja ympäristöstään ja näin leikki edistää lapsen kehitystä. Lapsi oppii paljon leikkiessään, koska se on omaehtoista toimintaa. Oppimisen kannalta olennaisia asioita ovat oma mielenkiinto ja tavoitteet. (Ritmala, Ojanen, Sívén, Vihunen, Vilén 2009, 200-201.)

Lapsen lihasliikkeet tarkentuvat ja lihakset vahvistuvat leikissä. Samalla lapsi oppii hallitsemaan kehoaan. Lapsen tuntemuksia omasta kehosta voidaan vahvistaa esimerkiksi voimistelemalla ja hieromalla lapsen kehoa. Toiminnalliset leikit joihin sisältyy esimerkiksi juoksua ja hyppyjä, kehittävät lapsen karkea- ja hienomotoriikkaa.

Kaikenlaiset liikuntaleikit ovat lapselle esikouluiässä mieluisia. Lapsi nauttii luovasta ilmaisusta ja tanssimisesta. Lapsi harjoittelee pyöräilyä apurattailla ja mm. hiihtoa. Lapsi nauttii erilaisista liikuntamuodoista. 6-vuotiaan ajattelutoiminnot kehittyvät nopeasti. Esikouluikäinen oppii mieluiten leikkien ja itse kokeillen. 6-vuotias pystyy jo melko hyvin keskittymään ja tekemään työnsä loppuun. Esikouluikäinen on innokas oppimaan uutta ja nauttii asioiden oivaltamisesta. Ajattelukyky, muisti ja sanavarasto kehittyvät, kun lapsen kanssa keskustellaan ja pohditaan yhdessä. Moni 6-vuotiaista oppii kirjoittamaan nimensä, jotkut oppivat jo lukemaan. Leikkiminen on 6-vuotiaalle tärkeää. Roolileikeissä lapsi voi asettua toisen ihmisen asemaan. Leikkiessä lapsi tutustuu omiin kykyihinsä ja erilaisiin uusiin asioihin. Leikki on lapsen luovuuden lähde, ja sille on varattava päivästä runsaasti aikaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

Esikouluikäinen lapsi kehittyy koko ajan kokonaisvaltaisesti. Lapsi kasvaa tasaisesti. Paino lisääntyy noin 3 kg vuodessa ja pituutta tulee lisää 5-10 cm. Neuvo-lassa kiinnitetään huomiota lapsen tasaiseen pituuskasvuun ja yleiseen hyvinvointiin. Lapsen ensimmäiset maitohampaat irtoavat 5-6 vuoden iässä. Lapsi nauttii erilaisista liikuntamuodoista. Lapsi osaa pitää kynää oikeassa otteessa ja ei vaihda kynää kädestä toiseen. Lapsi nauttii kaikenlaisesta käsillä tekemisestä.

Viisi-kuusivuotias lapsi voi olla ailahtelevainen ja rauhaton. Lapsi alkaa olla monessa asiassa itsenäinen. Lapsi haluaa olla monessa toiminnassa mukana ja

avustaa esimerkiksi kotitöissä. Lapsi näyttää vanhempien silmissä isolta, mutta silti hän tarvitsee päivittäistä huolenpitoa. Suuttuessaan lapsi voi olla hyvinkin ärhäkkä ja sanoa pahastikin. Kaveripiiriin, liikkumiseen ja itsenäistymiseen liittyen lapsi rohkaistuu ja tarvitseekin vanhemman tukea. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

Kun lapsi kokeilee leikissä erilaisia rooleja, hänen minäkuvansa vahvistuu ja hän rakentaa omaa identiteettiään. Leikki vahvistaa lapsen luottamusta itseensä, mikä myös auttaa lasta rakentamaan identiteettiään. Leikissä lapsi voi käsitellä erilaisia tunteita, kuten pelkoa ja iloa. Toisten leikkijöiden kanssa hän huomaa tunteidensa vaikutuksia toisiin ihmisiin. (Ritmala ym. 2009, 201-203.)

Kaikenlaiset liikuntaleikit ovat lapselle tässä iässä mieluisia. Lapsi nauttii luovasta ilmaisusta ja tanssimisesta. Lapsi harjoittelee pyöräilyä apurattailla ja mm. hiihtoa. Lapsi nauttii erilaisista liikuntamuodoista. 6-vuotiaan ajattelutoiminnot kehittyvät nopeasti. Esikouluikäinen oppii mieluiten leikkien ja itse kokeillen. 6-vuotias pystyy jo melko hyvin keskittymään ja tekemään työnsä loppuun. Esikouluikäinen on innokas oppimaan uutta ja nauttii asioiden oivaltamisesta. Ajattelukyky, muisti ja sanavarasto kehittyvät, kun lapsen kanssa keskustellaan ja pohditaan yhdessä. Moni 6-vuotias oppii kirjoittamaan nimensä, jotkut oppivat jo lukemaan. Leikkiminen on 6-vuotiaalle tärkeää. Roolileikeissä lapsi voi asettua toisen ihmisen asemaan. Leikkiessä lapsi tutustuu omiin kykyihinsä ja erilaisiin uusiin asioihin. Leikki on lapsen luovuuden lähde, ja sille on varattava päivästä runsaasti aikaa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa esikouluikäisille lapsille peli, jonka kautta he voivat oppia terveyttä edistäviä valintoja elämässä. Tarkoituksena on edistää esikouluikäisten lasten terveyttä. Lautapelin kautta lapset oppivat terveyttä edistäviä valintoja päivittäisessä elämässä leikin ohella.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Ville Vuorelan pelintekijän käsikirjassa käsitellään yleisesti pelin luomisprosesseja pelin tekemiseen. Prosesseista on valikoitunut kolme suurempaa osa-aluetta esituotanto, tuotanto ja jälkituotanto. Jokainen isompi otsikko sisältää pienempiä otsikoita. Esituotantoon kuuluu konseptointi, resursointi ja tehtäväjako. Tuotantoon pelin runko, sisältö ja testaus. Jälkituotantoon kuuluu levitys ja markkinointi. (Vuorela 2007, 41.)

4.1 Toimintaympäristö ja käyttäjät

Opinnäytetyön kohderyhmäksi valittiin esikouluikäiset. Esikoululaiset olivat sopiva kohde terveydenedistämisen peliin, koska tietoa ei ole vielä laajasti terveydestä, mutta ikä on sopiva oppimaan heitä itseään koskevia asioita. Pelityypiksemme valittiin lautapeli. Lautapeli ja sen ohjeet ovat selkeät ja helposti noudatettavissa. Laudassa ja ohjeissa huomioitiin pelaajien ikä ja yhden ohjaajan mahdollisuus ohjata pelin kulkua. Ohjaajan rooli on tärkeä, koska ohjaaja pitää pelin kasassa, johtaa pelin kulkua ja samalla toimii puheenjohtajana lasten keskusteluissa ja heräävissä kysymyksissä.

Pelistä tehtiin sellainen mihin kaikki lapset voivat osallistua ja esikouluopettaja riittää pelin ohjaamiseen. Toimintaympäristönä pelille toimii esikoululuokka. Luokassa on tarvittavat välineet pelin toteuttamiseksi. Toimintaympäristönä toimii tila missä voi asettaa lautapelin lasten eteen, ohjaajan ääni kuuluu selkeästi, esimerkiksi luokkahuone tai jumppasali. Materiaaleiksi pelin kulkuun riittää kopiot värilisistä tai mustavalkoisesta laudasta ja ohjeet opettajalle.

Peliin valittiin aiheita, jotka koskettavat kaikkia lapsia. Aiheita joihin lapset voivat myös ikänsä puolesta vaikuttaa. Pääaiheina olivat ravintoon liittyvät valinnat, liikenteen huomioiminen, toiminen hätätilanteessa, pienet vahingot ja niiden hoitaminen ja miten toimia syrjimistilanteessa. Pelin tarkoitus on olla lapselle hauska, mutta informatiivinen.

4.2 Lautapelin suunnittelu

Opinnäytetyön suunnittelun alussa ajateltiin, että järjestämme terveydenedistämistä koskevan tapahtuman. Tapahtuma olisi ollut tarkoitus järjestää tarhaikäisille lapsille. Koulun ehdotuksesta toimintamalli päätettiin muuttaa lautapelin muotoon ja suunnata se esikouluikäisille lapsille. Päätimme myös laajentaa aiheitamme, joten lautapeliin lisättiin terveydenedistämisen lisäksi myös muita aiheita, joita esikouluikäisen lapsen olisi hyvä oppia. Lautapeli tukee lapsen oppimista sekä lapsen kehittymistä opettamalla asioita hausalla ja mielenkiintoisella tavalla pelaamalla peliä. Peliä pelaamalla lapset oppisivat tärkeitä aiheita paremmin kuin vierailemalla aiheeseen liittyvässä tapahtumassa. Lautapeli valittiin tapahtuman sijasta, koska lautapeliä on helppo levittää tulevaisuudessa ja siitä on enemmän hyötyä jatkossa kuin yksittäisestä kertaluontoisesta tapahtumasta. Lautapeliä on mahdollista levittää useaan esikouluun ja sitä voi käyttää useita vuosia. Lautapelin voi myös halutessaan tulevaisuudessa muokata mobiili- tai verkkopeliksi.

Pelin tarina kertoo sisarusten Millan ja Matin päivästä. Milla ja Matti ovat esikouluikäisiä ja tarina kohdentuu heidän normaaliin päivän kulkuun. Päivä kulkee kronologisesti aamusta iltaan. Aamu alkaa aamupalan valinnalla, pukeutumisella keeliin sopivasti ja kulkuneuvon valitsemisella. Siirtymisessä eri paikkoihin huomioidaan aina liikenne siihen liittyvillä kysymyksillä. Eskarissa huomioidaan käsihygieniä ja kiusaamistilanne. Eskarin jälkeen lapset saapuvat mummolaa, jossa lapset oppivat uhkaavan tilanteen käsittelemisestä ja ensiaputaitoja. Puistossa lapset soittavat hätäpuhelun. Kauppaan saapuessa lapset pääsevät valitsemaan perheen ruoat ja valitsemaan terveellisen ja epäterveellisen vaihtoehdon väliltä. Peli loppuu saman pisteeseen mistä alkaa.

Pelin sisältö on yksinkertainen. Ei tarvitse olla terveydenhuollon henkilö ohjataksseen peliä. Kaikkea ei ole sen takia avattu liian pitkästi pelin ohjeissa, koska pelin käsiteltävät aiheet ovat yleisesti aikuisen tiedossa ja aikuinen osaa vastata lasten kysymyksiin.

Pelissä eteneminen tapahtuu lasten vastausten mukaan. Eri vastauksista edetään laudalla eri määrä askelia. Tarinan mittaan lapset pääsevät omilla valinnoillaan vaikuttamaan. Pelin uudelleenpelattavuus pysyy hyvänä, koska eri valinnoilla tarina etenee eri lailla. Pelin teemoihin on aina hyvä palata takaisin.

Pelissä opitaan parhaiten antamalla lasten pohtia oikeaa vastausta keskenään keskustelemalla ja aina lasten vastatessa perustellaan miksi heidän antamansa vastaus on oikein tai väärin. Pelin tarkoitus on kehittää lasten omia mahdollisuuksia parantaa omaa hyvinvointiaan ja saada heitä miettimään terveellisiä elämäntapoja jokapäiväisessä elämässä.

Ideat lautapeliin ovat meidän omia. Sisällössä on paljon keskusteltavaa, mutta joissakin tilanteissa, joissa tarvittiin faktatietoa, käytettiin Punaisen Ristin ensiaputietoja, liikenneturvan tieliikennesääntöjä, tervekoululainen nettisivujen ravintotietoja ja 112.fi nettisivun ohjetta hätäpuhelun tekemiseen.

4.3 Lautapelin toteutus

Pelilauta toteutettiin hahmottelemalla käsin paperille peliin tulevia hahmoja sekä pelilaudan taustaa. Pelin hahmot ja tausta piirrettiin välttääksemme kopioimasta muita olemassa olevia hahmoja ja kuvia. Hahmoista ja kohteista saatiin persoonalliset ja sen näköiset kuin halusimme.

Pelin henkilöt ja kohteet hahmoteltiin paperista, ja niiden paikkaa suunniteltiin itse pelilaudalla. Hahmot sommiteltiin ensin A3-kokoiselle paperille nähdäksemme kokonaisuuden laudasta, kohteet sommiteltiin loogisesti paperille. Pelilautaan lisättiin värit. Pelilauta väritettiin puuväreillä. Värittämisessä vältettiin liian räikeitä tai vahvoja värejä, joten pelilaudan väreiksi valittiin hyvin neutraaleja ja haaleita sävyjä

Valmis pelilauta skannattiin tietokoneelle, jonka jälkeen rajauksia sekä värejä paranneltiin vielä tietokoneen avustuksella. Pelilautaa siistittiin Adobe Photoshop -

kuvankäsittelyohjelmalla. Ohjelmalla siistittiin pelilaudan yleisilmettä. Valmiista pelilaudasta tallennettiin värillinen sekä mustavalkoinen versio.

Pelilaudasta tehtiin myös mustavalkoinen versio, että peliä pelaavat lapset voisivat halutessaan värittää pelilaudan ennen pelaamista tai sen jälkeen. Valmis pelilauta tulostettiin A3 -kokoiselle paperille.

Pelin pelaamisen kehitettiin kirjallinen ohjekirja. Pelin ohjekirja on kirjallinen tuotos, jossa kerrotaan peliin tarvittavat välineet, ohjeet pelissä etenemiseen sekä pelin tarina. Pelin ohjeista haluttiin tehdä mahdollisimman yksinkertaiset ja helposti seurattavat, jotta peliä ohjaavalla henkilöllä on helppo kertoa pelin etenemisestä peliä pelatessa.

Pelin pelaamisesta ja ohjeista haluttiin tehdä niin yksinkertaiset, että kuka tahansa pystyy ohjaamaan ja opastamaan peliä. Ohjekirja toimii pelilaudan kanssa ja yhdessä pelilauta sekä ohjekirja muodostavat kokonaisuuden pelin pelaamiseen. Ohjekirja luotiin Microsoft Word -tekstinkäsittelyohjelmalla ja se tallennettiin myös PDF -muotoon, jotta sitä on helppo levittää eteenpäin.

4.4 Lautapelin testaus

Pelin valmistumisen jälkeen peliä testattiin Oulun kaupungin ennakoon valitussa esikoulussa. Esikouluun oltiin yhteydessä jo vuonna 2016 ja testaus sovittiin keväälle 2017. Esikouluopettaja toivoi, että saisi ensimmäisellä kerralla seurata peliä ja käyttäisi peliä jatkossa itsenäisesti. Testaus toteutettiin meidän toteuttamana pienissä ryhmissä luokkahuoneessa. Ryhmissä oli 4-5 lasta ja he olivat eri sukupuolista, uskonnoista ja kulttuureista. Pelin pelaamisen kului n. 20–30 minuuttia ryhmistä riippuen. Oppitunti kestää 45 minuuttia eli pelin kesto oli sopiva oppituntia ajatellen. Peli oli myös sopivan mittainen lapsille. Loppuvaiheessa lasten keskittyminen meinasi jo hieman herpaantua, mutta lapset jaksoivat hyvin loppuun asti. Pelin ohjeet ja pelilaudat jätettiin esikoulun käytettäväksi.

Oli mukavaa huomata, että lapset oppivat paljon uusia asioita ja olivat innokkaita kyselemään ja osoittivat kiinnostusta pelin aiheisiin. Lapset osasivat myös kertoa

toisilleen esimerkkejä pelin tapahtumista. Lapset sanoivat, että peli oli hauska ja alkuun sanoivat, etteivät oppineet uusia asioita, mutta pelin aikana ilmeni useita asioita, mistä lapsilla ei ollut tietoa ja uudelleen kysyttäessä aiheista lapset sanoivat, että eivät oikeasti tienneet niistä aikaisemmin. Lapset kertoivat olevansa halukkaita pelaamaan uudestaan ja he pitivät siitä, että saivat itse värittää pelilaudan pelaamisen jälkeen. Lapset osasivat noudattaa hyvin pelin ohjeita.

Lastentarhanopettaja kehui peliä hyväksi ja piti sitä hyödyllisenä. Aiheet olivat ajankohtaisia ja sopivia lasten ikää ajatellen eivätkä kuitenkaan pelottavia, vaikka tarinassa harjoiteltiin hätäpuhelun soitto. Uudelleenkäytettävyyttä keuhuttiin, sillä joka vuosi tulee uusi ryhmä esikoululaisia ja peliä voidaan testata uusiin ryhmiin syksyllä. Ainoana aiheena, joka oli lapsille hieman hankala, ja ei vielä välttämätön, oli liikennesäännöt. Suurin osa lapsista ei ollut vielä tutustunut niihin, koska kulkevat vanhempien saattamana tai kuljettamana.

Pelin vaikuttavuutta ei arvioitu, vaan palautteet kerättiin lapsilta ja esikouluopettajalta pelin kehittämistä varten. Testauksen yhteydessä pelistä löydettiin virhe, joka oli hyvä korjata pelin etenemisen kannalta.

Pelin testausta arvioitiin opettavuuden ja käytettävyyden kannalta. Pelin pelaaminen eteni ryhmillä hienosti. Kaikki lapset osallistuivat pelin pelaamiseen ja pelin aiheet herättivät keskustelua lasten keskuudessa. Pelin pelaaminen isommissa ryhmissä kuten 6-10 hengen ryhmissä voi koitua ongelmalliseksi, koska suuren ryhmäkoon takia pelin ohjaajan on haastavampaan ohjata pelin kulkua ja kaikki lapsista eivät pääse kunnolla osallistumaan pelin pelaamiseen.

Visuaalinen pelilauta ja pelaaminen auttoivat lapsia keskittymään pelissä keskusteltaviin aiheisiin ja mielenkiinto pysyi aiheessa paremmin kuin esimerkiksi pelkästään kuuntelemalla. Pelin pelaaminen motivoi lapsia oppimaan ja keskustelemaan muiden lasten kanssa pelissä tapahtuvista asioista.

Pelin aiheet olivat esikouluikäisille sopivia. Suurimmalle osalle lapsista pelissä kohdattavat tilanteet olivat uusia ja pelin pelaaminen opetti kuinka toimitaan kyseisessä tilanteessa. Osa pelin aiheista ja ongelmista oli tuttuja lapsille

omakohtaisista kokemuksista. Esimerkiksi eräässä kohdassa peliä kysytään kuinka toimia palovamman tapahtuessa. Lapset, joilla oli omakohtaista kokemusta, osasivat kertoa kuinka pitäisi toimia.

Liikennesääntöjen opettaminen kuului myös pelin aiheisiin, ja se valittiin peliin, koska esikouluikäinen alkaa iässään havainnoida liikennettä. Liikenneturvan mukaan 5-6 vuotiaat lapset ovat kykeneviä ymmärtämään jo syy-seuraussuhdetta ja osaavat keskittyä liikenteen havainnointiin sekä tärkeisiin asioihin liikenteessä. Liikennesääntöjen opettelu aloittaminen aikaisessa vaiheessa antaa lapselle hyvän pohjan niiden oppimiseen. (Liikenneturva 2017). Pidimme liikenneasioita tärkeänä, koska seuraavana vuonna esikouluikäiset menevät kouluun ja usein joutuvat kulkemaan kouluun yksin.

Pelilauta kiinnosti lapsia. Peli oli helposti pelattava ja se oli tarpeeksi yksinkertaisesti ja selkeästi toteutettu. Tarinan kulku piti lasten mielenkiinnon pelissä. Pelin ongelmatilanteet herättivät lasten keskuudessa keskustelua ja ongelmatilanteita selvitettiin ohjaavan aikuisen tuella. Mustavalkoinen versio pelilaudasta voidaan myös ennen pelaamista värittää lasten kanssa, joka on hyvä tapa tutustua pelilautaan ja sen aiheisiin jo ennen varsinaisen pelin pelaamista ja tekee pelaamisesta vielä mielekkäämpää.

5 POHDINTA

5.1 Pelin merkityksestä käyttäjälle

Peli on tärkeä käyttäjäryhmälleen eli tässä tapauksessa esikouluikäisille lapsille, mutta myös ohjaavalle aikuiselle tärkeä työväline. Peli on siis lapsiryhmää ohjaavalle aikuiselle apuväline terveystkasvatukseen, sekä lapselle itselleen mielekäs tapa oppia terveyttä edistävästä valinnoista elämässä. Lapset olivatkin heti luontaisesti kiinnostuneita ja innoissaan pelin pelaamisesta, kun kerroimme heille mitä on luvassa.

Jatkossa peliä voisi kehittää niin, että siitä tehtäisiin mobiiliversio. Nykyisin lapset ovat todella taitavia tekniikan käytössä, ja mobiilipeli voisi olla entistä kiinnostavampi. Oppimisperlejä on tehty nykyisin mobiilipelin muotoon, esimerkiksi niin, että pelin voi ladata älypuhelimien sovelluskaupasta ja pelata älypuhelimella tai tabletilla.

5.2 Eettisyys

Tutkimus- ja kehittämistyön etiikassa pyritään toimimaan hyvillä käytännöillä. Opinnäytetyön eri vaiheet ja tehdyt valinnat kuvaavat opinnäytetyön etiikkaa, ja onkin tärkeää kuvailla ja perustella opinnäytetyön eri vaiheet. Se lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus ovat tärkeitä asioita läpi opinnäytetyöprosessin. (Gothóni, Hyväri, Karjalainen, Kivirinta, Kolkka, Vuokila-Oikkonen 2016). Opinnäytetyössä kuvailtiin prosessin eri vaiheet perustellen ja tuoden rehellisesti esille kaikki prosessiin liittyvät asiat. Yhteistyö työelämän yhteistyökumppanin kanssa oli molemmin puolin kunnioittavaa ja rehellistä.

Salassapito- ja vaitiolovelvollisuus koskee kaikkia henkilöitä, jotka työskentelevät sosiaali- ja terveysalalla sekä luottamustehtävissä. Se tarkoittaa, että työntekijä ei saa ilmaista saamiaan tietoja sivullisille. (Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto 2017). Opinnäytetyössä noudatettiin eettisiä periaatteita ja salassapitovelvollisuutta.

Salassapitovelvollisuudesta huolehdittiin niin, ettei yhteistyökumppania tai lapsia voitu tunnistaa. Tästä kerrottiin myös vanhemmille tekemässämme tiedotteessa. Kenenkään nimeä tai muita tunnistettavia tietoja ei siis kerrottu opinnäytetyössä. Koska oli kyse esikouluikäisestä lapsesta, lapsen vanhemmilla oli myös oikeus päättää siitä, osallistuiko lapsi pelin pelaamiseen. Kaikki ryhmän lapset saivat luvan osallistua. Keräsimme lapsilta palautetta suullisesti ja nauhoitimme lasten kommentteja. Kun olimme hyödyntäneet lasten palautteet, nauhoitteet tuhottiin.

5.3 Luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä huomioitiin mahdolliset luotettavuusongelmat. Lähteitä etsimme ainoastaan luotettavista tietokannoista ja harkiten, ja kirjallisuudesta luotettavaa ja ajankohtaista tietoa. Informaatikolta saimme apua tiedonhakuun ja skannattuja versioita artikkeleista, jotka olivat huonosti saatavilla. Tietokannoista käytimme mm. Mediciä ja Theseusta sekä Finnaa. Ulkomaisia tietokantoja käytimme jonkin verran tiedonhaussa. Esimerkiksi englanninkieliset lähteet saattavat heikentää luotettavuutta, jos käännösvaiheessa tapahtuu virhe.

Lautapelin aiheet on tehty erilaisiin terveyssuosituksiin pohjautuen, esimerkiksi suomalaiseen ravitsemussuositukseen, ja lautapeliä tehdessä täytyi selvittää teoriataustaa kohderyhmää koskien. Jotta peli voitiin tehdä, täytyi selvittää lapsen elämässä olevia ajankohtaisia asioita ja ajatella toteutus lapsilähtöisesti.

Tuotettamme eli lautapeliä koskee tekijänoikeussuoja. Se tarkoittaa, että teoksen tekijöillä on yksinomainen oikeus määrätä kappaleiden valmistamisesta ja julkistamisesta yleisön saataville. (Tekijänoikeuslaki 1961/404). Luovutimme kappaleen tuotteestamme yhteistyökumppanin käyttöön. Diakonia-ammattikorkeakoululla on lupa käyttää opinnäytetyötämme jatkokehittämistä varten.

5.4 Opinnäytetyöprosessi

Olimme kaikki halukkaita tekemään toiminnallisen opinnäytetyön. Opinnäytetyön aihe oli aluksi ensiapuopetus lapsille, mutta seminaarissa saimme opettajalta vinkin tehdä aiheesta peli. Aihe muokkautui siis vielä ensiapuopetuksesta terveyden edistämiseen ja näin saimme laajemman alueen josta lähteä tekemään peliä lapsille. Pelkän opetustapahtuman sijaan teimme pysyvän tuotteen, mikä tuntui luonnolliselta ollakseen opinnäytetyö.

Aluksi taustalla oli myös ajatus tehdä mobiilipeli, mutta päädyimme kuitenkin lautapeliin, sillä koimme mobiilipelin tekemisen haasteellisena ja halusimme tehdä perinteisen lautapelin. Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheena voisikin olla kehittää terveyspeli mobiiliversiona. Peliä voisi myös kehittää niin, että se tehtäisiin esimerkiksi alakouluikäisille lapsille heidän kehitysvaiheensa ja opetussuunnitelman mukaisesti, ja lapset voisivat olla suunnittelussa mukana. Lapsilla voisi olla myös mobiilipelin teknisiin ominaisuuksiin liittyviä ideoita.

Yhteistyökumppani oli aluksi hieman haasteellinen löytää. Laitoimme sähköpostia varhaiskasvatusjohtajalle, joka lähetti viestin päiväkoteihin. Eräs lastentarhanopettaja otti yhteyttä sähköpostitse, ja aloitimme yhteistyön kyseisen päiväkodin kanssa. Yhteistyö oli joustavaa ja sujuvaa, vaikka aiheemmekin vaihtui kesken kaiken. Opinnäytetyön aihe oli mielenkiintoinen ja sitä oli mielekästä tehdä. Prosessi muuttui hieman aikataulultaan alkuperäisestä suunnitelmasta, sillä ajattelimme aluksi esittää valmiin opinnäytetyön syyskuussa. Olimme kuitenkin pienen aikalisän, jotta työn kanssa ei tarvinnut kiirehtiä, ja valmis työ esitettiin marraskuussa 2017. Aihe ei ollut helpoin mahdollinen, mutta saimme hyvin toteutettua suunnittelemaamme lautapelin.

Opinnäytetyötä tehdessä opimme uusia asioita erityisesti esikouluikäisen lapsen kehityksestä ja siitä, mitä 6-7-vuotiaan lapsen terveys on. Myös pelin suunnittelu oli kaikille täysin uusi asia, mutta se sujui kuitenkin hyvin. Harjaannutimme myös ohjaustaitoja lasten kanssa. Peliä pelatessa lapsiin täytyi saada kontakti ja pitää heidän mielenkiintonsa yllä. Oli myös otettava huomioon se, että terveyden edistäminen voi olla vaikea termi esikouluikäiselle lapselle, joten

peiliä testatessamme käytimme muita termejä jotka ovat lapsille ymmärrettävämpiä. Huomasimme, että lapset ymmärsivät kuitenkin mitä esimerkiksi terveellinen tarkoittaa.

Pelin aiheita oli suhteellisen helppo keksiä. Kaikista tärkeimpänä asiana opinnäytetyötä tehdessä terveyden edistämisen lisäksi pidimme leikkiä, sillä se on lapsen tärkeintä toimintaa ja sen avulla lapsi oppii uusia asioita.

LÄHTEET

Aikasalo, Anna; Fröjd, Sari; Joronen, Katja. Alakoulun ensimmäisen luokan oppilaiden näkemyksiä terveyttä edistävästä mobiilipelistä. Hoitotiede 2016. Viitattu 23.9.2017.

Gothóni, Raili; Hyväri, Susanna; Karjalainen, Anna Liisa; Kivirinta, Mervi; Kolkka, Marjo; Vuokila-Oikkonen Päivi (toim). 2016. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas. (Diak opetus, 2). Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.11.2017.
<http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2645561>

Hakala, Jarkko. Pelillisyyden voi parantaa maailmaa. Aikalainen 2011. Viitattu 30.10.2017. <http://aikalainen.uta.fi/2011/02/18/pelillisyyden-voi-parantaa-maailmaa>

Hytönen, Taina. Leikki terveyden edistäjänä – lastenosastojen hoitajien kokemuksia leikin merkityksestä lasten terveyteen. 1997. Pro gradu- tutkielma, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.9.2017
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12324/473.pdf?sequence=1>

Ikonen, Anne; Jolkkonen, Heli. 2010. Lasten terveyttä edistävä päiväkotiympäristö. Opinnäytetyö, Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.9.2017 https://theseus.fi/bitstream/handle/10024/13136/anne_ikonen.pdf?sequence=1

Kankaanranta, Marja; Mikkonen, Inka; Vähähyppä, Kaisa (toim.). Tutkittua tietoa oppimisympäristöistä. Tieto- ja viestintätekniikan käyttö opetuksessa. Oppaat ja käsikirjat 2012. Viitattu 8.5.2017.
http://www03.edu.fi/aineistot/oppimisymparistot/tutkittua_tietoa_oppimisymparistoista_VERKKO.pdf

Liikenneturva. Lapsen liikennekasvatus – Mitä opettaa ja minkä ikäisenä? Viitattu 30.10.2017

<https://www.liikenneturva.fi/fi/eri-ikaisena/lapsen-liikennekasvatus-mita-opettaa-ja-minka-ikaisena>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017. Lapsen kasvu ja kehitys.

Viitattu 19.2.2017 http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/

Manninen, T. Pelisuunnittelijan käsikirja; ideasta eteenpäin. Kustannus Oy Rajalla. Tallinna 2007

Mäyrä, Frans; Sihvonen, Tanja; Paavilainen, Janne; Saarenpää, Hannamari; Kul-
tima, Annakaisa; Nummenmaa, Timo; Kuittinen, Jussi; Stenros,
Jaakko; Montola, Markus; Kinnunen, Jani & Syvänen, Antti. 2010.
Monialainen pelitutkimus. Viitattu 5.4.2017.
http://people.uta.fi/~frans.mayra/Monialainen_pelitutkimus.pdf

Oulun kaupunki. Kunnallinen varhaiskasvatus i.a. Viitattu 23.11.2017.
<https://www.ouka.fi/oulu/paivahoito-ja-esiopetus/paivakodit>

Opetushallitus. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset
ja ohjeet 2016. Viitattu 10.3.2017. http://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Parisod, Heidi. The advantages and limitations of digital games in children's
health promotion. University of Turku. Viitattu 31.10.2017. Saata-
vissa <https://diak.finna.fi>.

Ritmala, Marjo; Ojanen, Tuija; Sivén, Tuula; Vihunen, Riitta; Vilén, Marika. Lap-
sen aika. WSOY 2010.

Sairaanhoitajat.fi. Terveiden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. WWW-artikkeli. Viitattu 30.10.2017. <https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/terveyden-edistaminen-kasitteena-ja-kaytannossa/>

Savola, Elina & Koskinen-Ollonqvist Pirjo. Terveiden edistäminen esimerkein – käsitteitä ja selityksiä. Terveiden edistämisen keskus ry 2005. Viitattu 30.10.2017. http://www.soste.fi/media/pdf/terveyden_edistaminen_esimerkein_2005.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen kannattaa. Viitattu 31.10.2017. <http://stm.fi/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-kannattaa>

Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto. Salassapito- ja vaitiolovelvollisuus. Viitattu 24.11.2017. http://www.valvira.fi/terveydenhuolto/hyva-ammattinharjoittaminen/salassapito/salassapito-_ja_vaitiolovelvollisuus

Tekijänoikeuslaki 1961/404, 8.7.1961. Viitattu 24.10.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Lastenneuvolakäsikirja. Viitattu 30.10.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/maaraaikaistarkastukset/laaja-terveystarkastus/laajat-terveystarkastukset-ikakausittain>

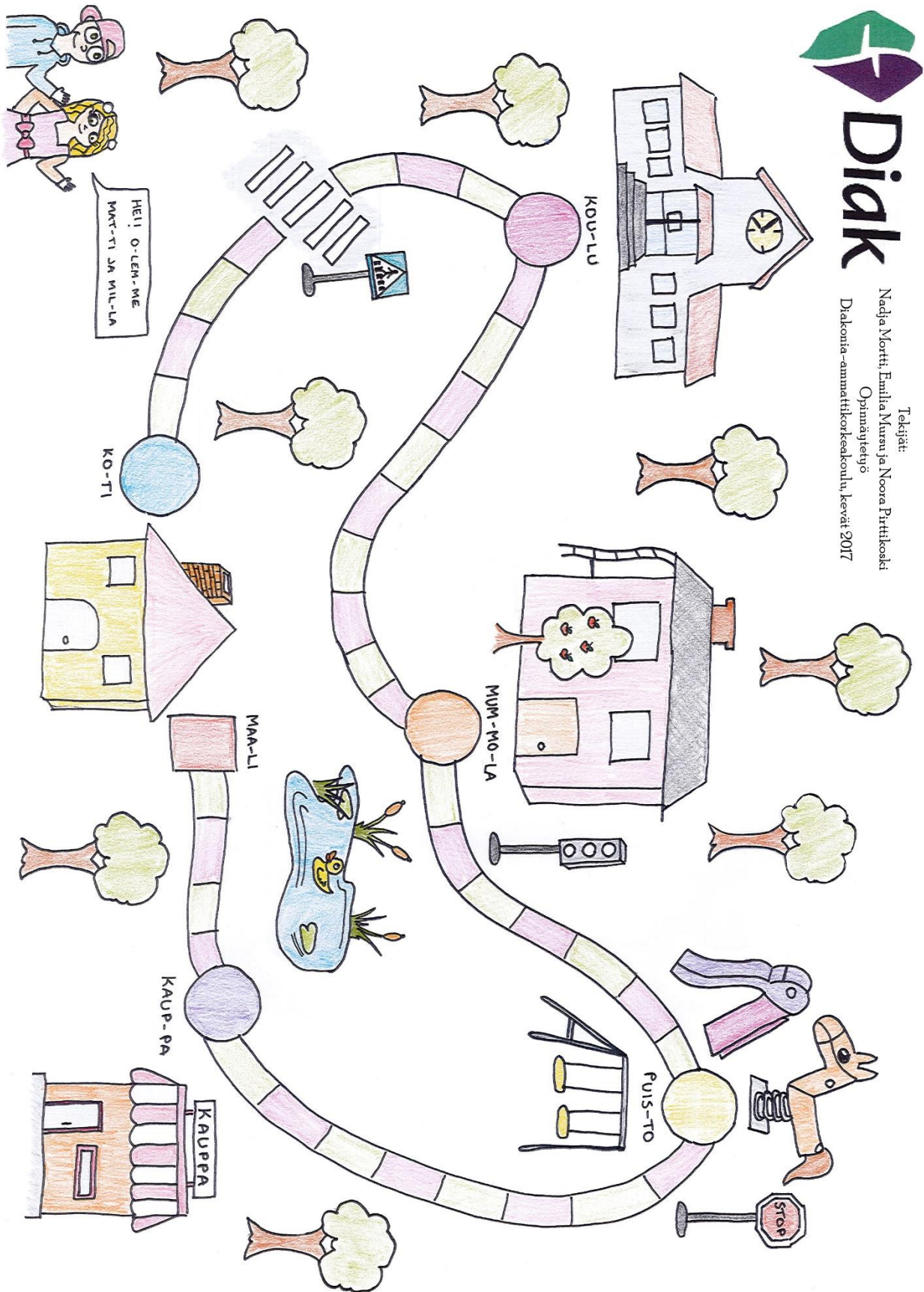
Vuorela, Ville. Pelintekijän käsikirja. Helsinki: BTJ 2007



Diak

Tekijät:
Nadja Moritz, Emilia Mursu ja Neora Pirttikoski
Opinmäytely
Diakonia-ammattikorkeakoulu, kevät 2017

LIITE 1

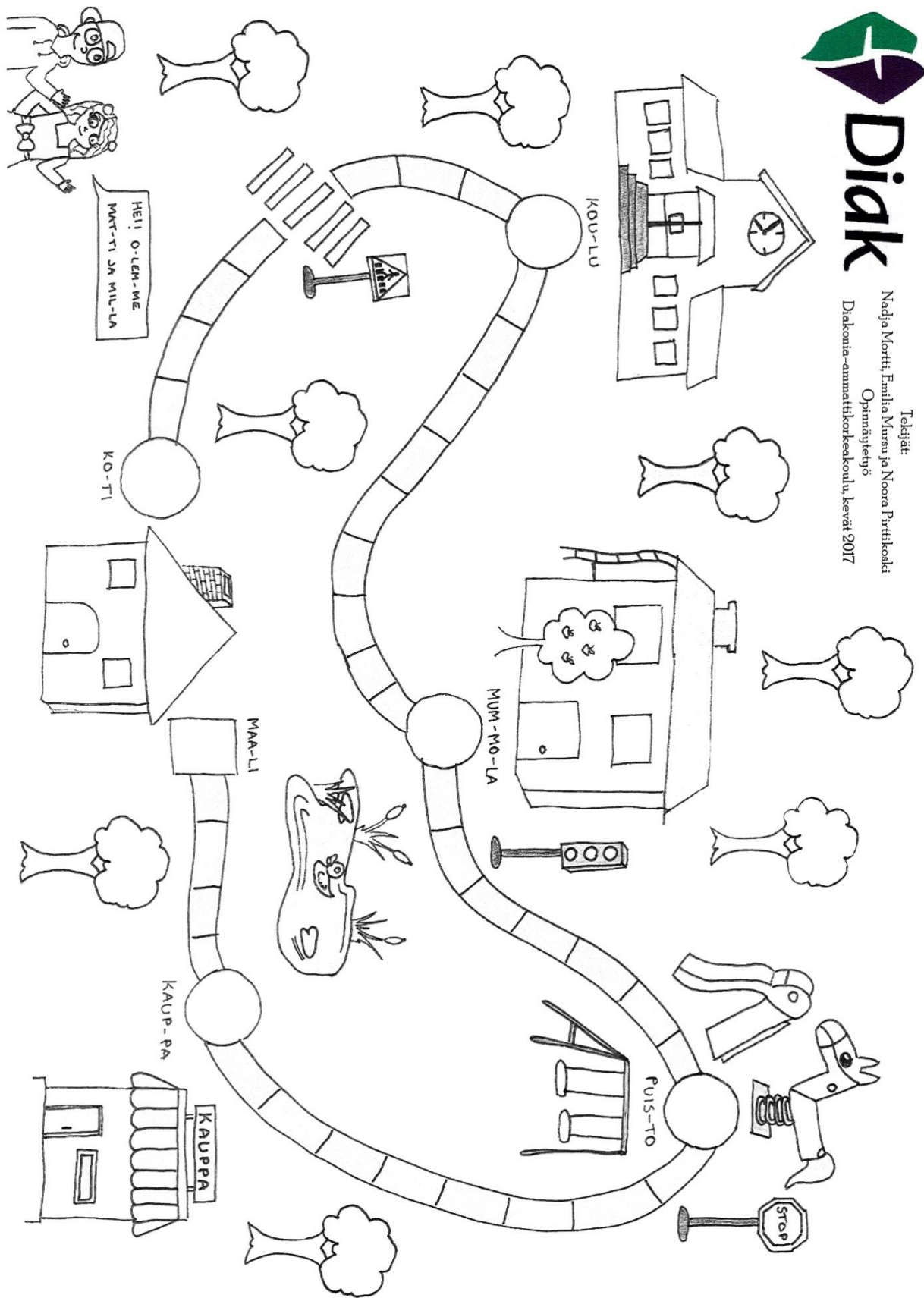




Diak

Tekijät:
Nadja Mortti, Emilia Mursu ja Noora Pirttikoski
Opinnäytetyö
Diakoniat-ammattikorkeakoulu, kevät 2017

LIITE 2



LIITE 3

Pelilaudan ohjeet

Nadja Mortti, Emilia Mursu ja Noora Pirttikoski

Opinnäytetyö

Diakonia-ammattikorkeakoulu, kevät 2017

MILLAN JA MATIN PÄIVÄ

PELIN ALOITUS

- Pelin tarina kertoo esikouluikäisen lapsen päivästä ja asioista, joissa täytyy tehdä päätöksiä päivän mittaan. Tarinassa seurataan sisarusten Millan ja Matin päivää.
- Pelissä lapsi etenee ruudun ohjeiden mukaan. Ruuduissa lukee erilaisia tilanteita, ja niille on vastausvaihtoehdot.
- Aikuinen, joka ohjaa peliä lukee vastausvaihtoehdot. Vastauksen mukaan saa edetä ruutuja eteenpäin.
- Pelipohjan voi tulostaa netistä joko mustavalkoisena tai värillisenä. Lapset saavat myös itse värittää halutessaan oman pohjansa.
- Pelipohjia on hyvä olla yksi per 1-3 oppilasta. Kysymyksiin lapset vastaavat ryhmänä tai jos ohjaajia on enemmän, voidaan jakaantua pienempiin ryhmiin.
- Peliin tarvitaan: Tulostettu lauta (värillinen tai mustavalkoinen), aikuinen ohjaajaksi, pelinappuloita ja halutessaan värikynät.

KOTI

"Milla ja Matti heräävät aamulla, kello on puoli kahdeksan. Äiti odottaa jo lapsia keittiössä valmiina tarjoamaan aamupalaa. Aamupalaksi he saavat valita **muroja tai puuroa.**"

Kumman valitset aamupalaksi?

Puuro (Etene 2 askelta), hyvä vaihtoehto, koska sisältää paljon kuituja eli maha toimii paremmin ja pitää pitempään nälän poissa kuin murot. Verensokeri pysyy tasaisena ja pysyy virkeämpänä.

Murot (Etene 1 askel), huonompi vaihtoehto, koska sisältää runsaasti sokereita. Verensokerissa tulee pikainen nousu ja myös lasku. Nälkä tulee nopeampaa ja alkaa herkemmin väsyttämään.

"Aamupalan jälkeen on aika valmistautua eskariin lähtöön. Milla ja Matti katsovat ikkunasta ulos ja huomaavat, että ulkona on"

Valitkaa yhdessä vuodenaika ja mainitkaa ainakin 3 asiaa tai esinettä mitkä tulee ottaa huomioon ennen lähtöä.

a) kesä tai

Jos on kesä, mitä tulee ottaa huomioon ulos lähtiessä? (esim. hattu, aurinkolasit, aurinkorasva, juotavaa, voi hyväksyä muutkin vaihtoehdot).

b) talvi.

Jos on talvi, mitä tulee ottaa huomioon ulos lähtiessä? (esim. toppahaalari, top-patakki, toppahousut, kauluri, pipo, hanskat, villasukat yms.)

"Nyt on aika lähteä eskariin. Milla ja Matti pohtivat, millä he lähtevät eskariin. Lähtevätkö he"

a) pyörällä vai

b) kävellen?

Mikäli he lähtevät **pyörällä**, saa edetä 2 askeletta.

Jos taas **kävellen**, silloin saa edetä 1 askeleen

.

"Vastaaan tulee suojatie:"

"Kysymys: Miten toimit?"

Oikea vastaus: **pysähdyn**.

"Miten ylität turvallisesti suojatien?"

A) Katsot vasen-oikea-vasen, tuleeko ajoneuvoja?

B) Kävelet tien yli katsomatta eri suuntiin

C) Juokset suojatien yli katsomatta.

Jos vastaat **A**, saat edetä 4 askelta turvallisesti ylittäen suojatien.

Jos vastaat **muut vaihtoehdot**, säikähdät tulevaa autoa, joka pysähtyy auton renkaat kirskuen suojatien eteen. Saat edetä 4 askelta.

ESKARI

"Milla ja Matti saapuvat yhtä matkaa esikouluun. He saavat kuulla, että eskarissa on flunssaa liikkeellä. Flunssan leviämisen estämiseksi opettaja pyytää oppilaita näyttämään, **miten aivastetaan oikein?**"

Oppilaat näyttävät, miten heidän mielestään aivastetaan oikein.

Oikea vastaus: **Käyttää nenäliinaa tai paperia suun edessä tai aivastaa kyy-närpäähän.**

Opettaja muistuttaa käsien pesusta.

"Kun olet oppinut oikeaoppisen aivastamisen, saat edetä 2 askelta."

"Sitten on välitunnin aika. Leikkiessä Milla ja Matti huomaavat, että isommat lapset kiusaavat päiväkodin pienempiä lapsia. **Mitä teet?**"

A) jatkan leikkimistä

B) menen kertomaan aikuiselle.

Jos vastaat **B**, saat edetä 3 askelta, koska toimit oikein ja ilmoitit kiusaamistilanteesta. Ketään ei saa kiusata ja aina aikuiset eivät huomaa kiusaamista.

Jos vastaat **A**, saat edetä 2 askeleen. Silloin keskustellaan, mitä olisi voinut tehdä toisin?

"Eskari päivä on tullut päätökseen ja Milla ja Matti pääsevät käymään äidin mukana mummolassa. Äiti tulee hakemaan autolla sisarukset eskarista."

"Mitä lasten tulee muistaa autoon mentäessä?"

Vastaus: Turvavyö ja istuinkoroke jos pituus on alle 135 cm (liikenneturva.fi)

Molemmista vastauksista saa edetä 4 askelta.

Jos ei tiedä vastauksia saa edetä 2 askelta.

MUMMOLA

"Mummolaan saapuessa äiti menee sisään ja sisarukset jäävät leikkimään pihalle. He lähtevät katsomaan mummon pihalla olevaa ankkalampea ja huomavat koiran, mutta koira ei ole tuttu. Koira juoksee haukkuen kohti. **Mitä teen?"**

A) liikun rauhallisesti, en käännä selkää koiralle ja menen sisään kertomaan äidille

B) houkuttelen koira luokseni rapsuttaakseni sitä.

Jos vastaat **A**, saat edetä 3 askelta.

Jos vastaat **B**, saat edetä 2 askelta. Koira lähestyy uhkaavasti kohti sisaruksia, mutta juuri sillä hetkellä metsän reunasta kuuluu koiran omistajan kutsu. Koira lähtee juoksemaan omistajansa luokse. Jos vastaus oli B, keskustellaan miksi näin ei tehdä.

"Milla ja Matti menevät pihaleikkien jälkeen sisälle. Mummo on keittänyt kahvit. Matti kurkottaa kaapista juomalasia, ja ei huomaa kuumaa hellaa. Hänen sormensa osuu kuumalle hellalle ja se tulee kipeäksi. **Mitä hänen täytyy nyt tehdä?** (vaihtoehtoisia vastauksia)."

Hyvästä vastauksesta (esim. aikuisen apu, kylmääminen, viileän veteen laittaminen) saa edetä 2 askelta.

Mikäli **vastaus on muunlainen**, käydään oikea vastaus läpi ja sen jälkeen saa edetä 2 askelta.

"Mummolan jälkeen he lähtevät kauppaa kohti. He pysähtyvät liikennevaloihin. Milla kysyy mitä liikennevalojen värit tarkoittavat. **Näytä liikennevalotolpasta liikennevalojen värit.**

(Voidaan värittää värit tolppaan)"

Vastaus: punainen = ei saa mennä,
 keltainen = valmistaudu pysähtymään
 vihreä = saa ylittää tien

Liikennevalojen jälkeen saa edetä 3 askelta.

PUISTO

”Milla ja Matti huomaavat auton kyydistä läheisessä puistossa itkevän lapsen ja he pysähtyvät kysymään mikä lapsella on hätänä. Lapsi on pudonnut rimpuilute-lineestä ja hänen käteensä sattuu. Lapsi ei muista vanhempiensa numeroa ja itkee kovasti. Äiti päättää, että lapselle täytyy soittaa ambulanssi.”

”Äiti on opettanut sisaruksille hätänumeroon soittamisen ja Milla soittaa nume-roon?”

Vastaus: 112

Vastauksen jälkeen saa edetä 1 askeleen.

”Milla soittaa numeroon 112 ja puhelimesta vastaa hätäkeskus. Mitä asioita Mil-lan tulee kertoa puhelimessa? Saako puhelimen sulkea heti soiton jälkeen?”

Vastaus: esimerkkejä: Mitä on tapahtunut, kelle ja missä. Tärkeintä on vastata hätäkeskuksen kysymyksiin. Kerro myös lapsille alla olevat 112 ohjeet.

- hätänumeroon soittamista ei tarvitse pelätä – soittamalla saa apua ja neuvoja.
- puhelimeen vastaa setä tai täti, joka kysyy tilanteesta lisää tietoa.
- tärkeää on vastata sedän tai tädin esittämiin kysymyksiin ja puhelimen saa sulkea vasta, kun siihen annetaan lupa.
- Hätänumeroon 112 voi soittaa, vaikka puhelimessa ei ole saldoa jäljellä.
- hätänumero 112 ei ole leikin asia. Asiattomat puhelut ruuhkauttavat hätänumeroa ja saattavat hidastaa avunsaantia todellisilta tarvitsijoilta. (112.fi)

”Ambulanssi saapuu pian soiton jälkeen ja tyttö saa apua käteensä ja hänet vie-dään terveyskeskukseen.”

Saatte edetä 4 askelta.

”Perhe jatkaa autettuaan matkaa autolla. Matti ihmettelee ääneen mitä keltainen kolmio punasilla reunoilla tarkoittaa tien vieressä?”

Vastaus: Väistämisvelvollisuus eli täytyy väistää kaikkia risteyksessä olevia.

Saatte edetä **oikean vastauksen** jälkeen 4 askelta tai jos **vastaus on väärin** 3 askelta.

KAUPPA

”Äiti, Milla ja Matti jatkavat matkaansa kauppaan. Kaupassa on ruuhkaa ja he joutuvat jättämään auton kauas parkkipaikalle. Mikä on paras tapa kulkea kauppaan sisälle?”

a) Juosten

b) Kävellessä

c) Yhdessä kävellessä pitäen äitin tai sisaruksen kädestä kiinni

A vastaus väärin, voi aiheuttaa vaaratilanteen, koska lapset ovat lyhyitä eivätkä näy hyvin autojen takaa. **B** Vastaus hyväksytään, tulee kuitenkin olla äärimmäisen varovainen, jos liikkuu yksin, että kaikki varmasti huomaavat lapsen. **C** vastaus paras, koska silloin äiti pystyy huomioimaan liikkuvat autot ja heidät huomataan paremmin.

Kaikista vastauksista saa edetä 3 askelta

”Kaupassa heidän tulee tehdä ruokaostoksia ja äiti haluaa antaa Millalle ja Matille vaihtoehtoja. Heidän tulee valita äidin kahdesta ehdottamasta ruoasta toinen ja se joka on terveellisempi.”

Jokaisesta oikeasta vastauksesta saa edetä yhden askeleen. Kunnes saavutetaan maali.

Perunat ja jauhelihakastike vs. pitsa

Murot vs. **Puuro**

Hedelmät vs. karkit

Ranskalaiset vs. **keitetyt perunat**

Maitokaakao – **Tee**

Pähkinät – Sipsit

Jäätelö - **Jogurtti**

Ruisleipä vs. sämpylä

MAALI

"Milla, Matti ja äiti ovat saaneet ruokaostokset tehtyä ja palaavat kotiin. Isä odottaa jo kotona ja onkin valmistanut iltaruoan. Syötyään sisarukset ovat hyvin väsyneitä pitkän päivän jälkeen ja lähtevät iltapesuille. Isä lukee heille iltasadun.

He nukahtavat sadun jälkeen hyvin mielin miettien mitä seikkailuita huomina tuo tullessaan."