Päivi Haverinen, Tanja Haverinen ja Niina Kokkonen

Materiaalin tuottaminen 3.-4.-luokkalaisten lasten vanhempien vanhempainkouluun

Kehittämistehtävä
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Kevät 2009

Kajaanin ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Päivi Haverinen, Tanja Haverinen ja Niina Kokkonen	
Työn nimi Materiaalin tuottaminen 3.-4.-luokkalaisten lasten vanhempien vanhempainkouluun	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveydenhoityotyön suuntautumisvaihtoehto	Ohjaaja(t) Sirkka-Liisa Niskanen
	Toimeksiantaja Kajaanin Ammattikorkeakoulu
Aika Kevät 2009	Sivumäärä ja liitteet 19+1

Syksyllä 2008 valmistuneessa opinnäytetyössä tuotimme materiaalia 4.-6.-luokkalaisten lasten vanhempien vanhempainkouluihin. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Perhekeskukset Kainuuseen -hanke, johon Kainuulainen vanhempainkoulu -malli kuuluu. Vanhempainkoulut toteutettiin Kajaanin Nakertajan koulun ja Pietari Brahen koulun Soidinsuon yksikössä keväällä 2008. Kokemukset vanhempainkoulusta olivat enimmäkseen positiivisia, vaikka osallistujamäärät jäivät vähäisiksi.

Yhteistyömme Nakertajan koulun kanssa jatkui myös kehittämistehtävässä ja tuotimme materiaalia keväällä 2009 järjestettyihin vanhempainkouluihin, jotka oli suunnattu 3.-4.-luokkalaisten lasten vanhemmille. Vanhempainkoulut pidettiin vanhempainiltojen yhteydessä, minkä odotettiin lisäävän osallistujien määrää. Vanhempainkoulussa käsiteltäviä aiheita ideoitiin yhdessä Nakertajan koulun opettajien kanssa. Suunnittelimme aiheiksi terveelliset elämäntavat sekä sosiaaliset suhteet ja päihteet. Aiheet olivat esillä jo opinnäytetyön aikana ja ne nostettiin nyt uudestaan esille opettajien koulussa tekemistä huomioista. Ensimmäisessä vanhempainkoulussa aiheena oli koululaisen terveelliset elämäntavat. Aihetta ei ehditty käsitellä kokonaan, joten opettajat päättivät jatkaa samalla aiheella myös toisessa vanhempainkoulussa.

Kehittämistehtävänä tuotettu vanhempainkoulu materiaali koostuu teoriosuudesta ja PowerPoint -esityksestä, joka sisältää kuusi esimerkkitapausta. Esimerkkitapausten avulla koululaisten terveellisiä elämäntapoja käsiteltiin keskustellen. Vanhempainkoulujen toteuttajina toimivat Nakertajan koulun kolme opettajaa, jotka myös työkseen opettavat 3.-4.-luokkalaisia.

Vanhempainkouluun osallistuneiden vanhempien mielestä tilaisuudet oli hyviä. Ajatuksia oli herännyt paljon ja keskustelu oli ollut avointa. Nakertajan koulun opettajat olivat tyytyväisiä tuottamaamme materiaaliin, joka myös meidän mielestämme oli onnistunut. Kehittämistehtävän aikana yhteistyö Nakertajan koulun opettajien kanssa sekä pienryhmässämme sujui ongelmitta.

Kieli	Suomi
Asiasanat	Vanhempainkoulu, terveelliset elämäntavat
Säilytyspaikka	☒ Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta ☐ Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

THESIS
ABSTRACT

School	Degree Programme
Kajaani University of Applied Sciences	Health and Sports
Author(s) Päivi Haverinen, Tanja Haverinen and Niina Kokkonen	
Title Producing Material for the Parents School of 3rd-4th-Graders' Parents	
Optional Professional Studies Public Health nursing	Instructor(s) Sirkka-Liisa Niskanen
	Commissioned by Kajaani University of Applied Sciences
Date Spring 2009	Total Number of Pages and Appendices 19+1

In autumn 2008 we finished our thesis, where we produced material for the parents school of 4th-6th-graders' parents. The thesis was commisioned by the Family Centres to Kainuu project, which the Kainuu Parent School model is part of. Parents schools were carrying out in Nakertaja School and Soidinsuo unit of Pietari Brahe School in Kajaani in spring 2008. Experiences from the parents schools were mostly positive even though attendance was not very high.

Our cooperation with Nakertaja School continued also throughout this development work, and we produced material for the parents school which was organized in spring 2009. The parents school was directed to 3rd-4th-graders' parents. The parents school sessions were organized in the same evenings as PTA meetings, which was expected to raise the attendance to the parents school. Ideas and subjects for the parents school were worked on in cooperation with the teachers at Nakertaja School, and topics such as healthy lifestyle, social relationships and intoxicants were chosen. These topics were already discussed during the time when the thesis was being written, but now they had become topical. The topic of the first parents school was school-childrens' healthy lifestyle, and there was not enough time to conclude that topic, the teachers decided to continue with it at the second parents school.

The material produced through this development work consists of a theoretical part and a PowerPoint – presentation with six example cases to be used in discussions on school-childrens' healthy lifestyle . The principal and two teachers of 3rd-4th-graders at Nakertaja School worked in the parents school.

Parents who attended the parents school thought that the sessions were good. The sessions had generated new thoughts, and the discussion had been open. Nakertaja School teachers were satisfied with the produced material which we also think is succesful. During the development work the cooperation with Nakertaja School teachers and the team work within our own group faced no problems.

Language of Thesis	Finnish
Keywords	Parents school, healthy lifestyle
Deposited at	☒ Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences ☐ Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO 1

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ 2

2.1 Kehittämistehtävän taustaa 2

2.2 Kehittämistehtävän aiheet 3

3 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS 4

4 KOULULAISEN TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT 6

4.1 Ravitsemus 6

4.1.1 Ruokaympyrä 7

4.1.2 Lautasmalli 8

4.2 Liikunta ja vapaa-aika 8

4.2.1 Media 12

4.2.2 Poimintoja Tilastokeskuksen koululaisille teettämästä ajankäyttötutkimuksesta vuodelta 2002 13

4.3 Puhtaus ja pukeutuminen 14

4.4 Uni 15

4.4.1 Unen tarve 15

4.4.2 Väsymys 16

5 POHDINTA 17

6 LÄHTEET 18

LIITTEET

1 JOHDANTO

Terveydenhoitotyön ammattiopintoihin kuuluu kehittämistehtävän tekeminen. Kehittämistehtävä on jatkoa opinnäytetyöllemme, jonka aiheena oli Materiaalin tuottaminen 4.-6.-luokkalaisten lasten vanhempien vanhempainkouluun. Teoriaa keskilapsuuden (6-12-vuotiaat lapset) fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kasvusta ja kehityksestä sekä vanhempainkoulun lähtökohdista (Kainuulainen vanhempainkoulu –malli, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, perhe ja vanhemmuus, työn ja perheen yhteensovittaminen, vertaistuki ja vertaisohjaus sekä aikuinen oppijana) löytyy opinnäytetyöstämme.

Kehittämistehtävässä jatkoimme yhteistyötä Kajaanin Nakertajan koulun kanssa ja tuotimme materiaalia keväällä 2009 järjestettyihin kahteen vanhempainkouluun, joiden aiheena oli koululaisen terveelliset elämäntavat (ravitsemus, liikunta ja vapaa-aika, puhtaus ja pukeutuminen sekä uni). Aiheet ideoitiin yhdessä Nakertajan koulun opettajien kanssa heidän koulussa tekemiinsä huomioihin perustuen. Tuottamamme materiaali koostuu kirjallisesta teoriaosuudesta ja PowerPoint –esityksestä (LIITE 2). Vanhempainkoulut suunnattiin tällä kertaa 3.-4.-luokkalaisten lasten vanhemmille ja vanhempainkoulut toteutettiin vanhempainiltojen yhteydessä.

Vanhempainkoulut järjestettiin Nakertajan koululla 26.2. ja 26.3.2009 kello 18, jolloin tilaisuuksien vetäjinä toimivat koulun rehtori ja kaksi opettajaa. Vanhempainkouluja mainostettiin vanhemmille lähinnä yhteisenä keskusteluhetkenä, mutta tässä raportissa käytämme selkeyden vuoksi tilaisuuksista edelleen sanaa vanhempainkoulu. Vanhempainkouluun osallistui ensimmäisellä kerralla kahdeksan vanhempaa ja toisella kerralla seitsemän vanhempaa. Sekä opettajien että vanhempien kokemukset pidetyistä vanhempainkouluista olivat positiivisia, vaikka osallistujia olisi toivottu enemmän.

Kehittämistehtävässä olemme syventäneet opinnäytetyössä saavutettuja henkilökohtaisia tavoitteita esimerkiksi vuorovaikutus- ja tiimityöskentelyn osalta. Pitkäkestoisessa projektissa työskentely on tullut tutuksi, sillä kehittämistehtävä on jatkoa opinnäytetyöllemme, jonka työstäminen alkoi syksyllä 2007.

Tässä raportissa kerromme kehittämistehtävän taustasta, aiheista ja toteutuksesta. Raporttiin kuuluu myös koululaisen terveelliset elämäntavat -teoriaosuus sekä liitteenä oleva PowerPoint -esitys. Lopuksi pohdimme ja arvioimme kehittämistehtävää kokonaisuudessaan.

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

Terveydenhoitotyön ammattiopinnoissa tehdään laajuudeltaan viiden opintopisteen kehittämistyö terveydenhoitotyön ammatillisen osaamisen lisäämiseksi ja terveydenhoitajan työn ja ammatin kehittämiseksi. (Opetusministeriö 2006, 91.)

2.1 Kehittämistehtävän taustaa

Kehittämistehtävä on jatkoa syksyllä 2008 valmistuneelle opinnäytetyöllemme, jonka aiheena oli tuottaa materiaalia 4.-6.-luokkalaisten lasten vanhempien vanhempainkouluun. Opinnäytetyömme toimeksiantajana oli Perhekeskukset Kainuuseen –hanke ja teimme yhteistyötä Kajaanin Nakertajan koulun ja Pietari Brahen koulun Soidinsuon yksikön kanssa. Yhteistyökumppaneitamme olivat kyseisten koulujen rehtorit, osa opettajista ja vanhempainkoulujen toteuttamisesta vastanneet Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) kouluttamat vertaisohjaajat. Vanhempainkouluja järjestettiin molemmilla kouluilla kaksi kertaa keväällä 2008. Ensimmäisen vanhempainkoulun aiheena oli sosiaaliset suhteet ja toisen vanhempainkoulun aiheena itsetunto. Vanhempainkoulujen osallistujamäärä jäi pieneksi, mikä oli harmillista. (Haverinen, Haverinen & Kokkonen 2008.)

Nakertajan koulun opettajien (rehtori opetustyössä) kanssa yhteistyötä jatkettiin myös kehittämistehtävässä. Pietari Brahen koulun Soidinsuon yksikön tarpeet olivat erilaisia Nakertajan koulun kanssa, joten he päättivät olla osallistumatta kehittämistehtävään. Suunnittelimme yhdessä Nakertajan koulun rehtorin ja opettajien kanssa, että tuotamme materiaalia vielä kahteen, keväällä 2009 järjestettävään vanhempainkouluun. Vanhempainkoulujen aiheiksi valittiin terveelliset elämäntavat sekä sosiaaliset suhteet ja päihteet.

Kehittämistehtävämme suunnattiin 3.-4.-luokkalaisten lasten vanhemmille ja vanhempainkoulut toteutettiin vanhempainiltojen yhteydessä. Näin toivoimme osallistujamäärän kasvavan edellisistä. Nakertajan koulun opettajat toivat kokouksessa esille huomionsa, että 3.-4.-luokkalaisten lasten vanhemmat ovat aktiivisia osallistumaan vanhempainiltoihin. Heidän mielestään on tärkeää, että vanhempien kanssa keskustellaan lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvistä tärkeistä aiheista jo hyvissä ajoin, sillä perusta esimerkiksi terveellisille elämäntavoille luodaan jo lapsena.

Kehittämistehtävän tavoitteena oli suunnitella ja tuottaa materiaalia vanhempainkoulun vetäjän hyödynnettäväksi 3.-4.-luokkalaisten lasten vanhempien vanhempainkoulussa. Kehittämistehtävän tarkoituksena oli tukea vanhempainkoulun vetäjää 3.-4.-luokkalaisten lasten vanhempien vanhempainkoulun toteuttamisessa. Kehittämistehtävänä tuotetun materiaalin kirjallisesta teoriaosuudesta vanhempainkoulun vetäjä saa tietopohjan ja PowerPoint – esityksestä työvälineen hyödynnettäväksi vanhempainkoulussa.

2.2 Kehittämistehtävän aiheet

Kehittämistehtävän aiheet ideoitiin yhteistyössä Nakertajan koulun opettajien kanssa. Terveelliset elämäntavat sekä sosiaaliset suhteet ja päihteet olivat aiheina esillä jo opinnäytetyön aikana. Opettajat ovat huomanneet tarpeen terveellisten elämäntapojen kertaamiseen, sillä esimerkiksi lasten ruokailutottumuksissa on parannettavaa. Kouluruokailussa lautasmalli ei aina toteudu muun muassa kasvisten osalta. Lisäksi lasten väsymys ja puutteellinen hygienia näkyvät ajoittain koulussa. Terveelliset elämäntavat sopi aiheena vanhempainkouluun hyvin myös sen vuoksi, että koululla oli ennen sitä teemaviikko aiheeseen liittyen. Näin asiat käsiteltiin sekä vanhempien että lasten kanssa.

Sosiaaliset suhteet ja päihteet aiheina nousivat esille myös Nakertajan koulun huomioista liittyen lasten kaverisuhteisiin ja toisen ihmisen arvostamiseen sekä asenteesta päihteisiin. Koulussa on ilmennyt koulukiusaamista ja syrjintää lasten kesken. Esimerkiksi tytöt viihtyvät kahdestaan ja jättävät usein muita ulkopuolelle leikeistään. Kielenkäyttö lasten keskuudessa on ajoittain epäsopivaa (muun muassa haukkumasanat). Nakertajan koulussa suhtaudutaan kiusaamiseen vakavasti ja jokainen esille tullut ”tapaus” käsitellään lasten ja vanhempien kanssa. Lapsia rohkaistaan välitunneilla leikkimään kaikkien kanssa ja kohtelemaan muita tasavertaisesti. Päihteet aiheena koettiin ajankohtaiseksi, sillä vanhempien on tärkeää tukea lapsen itsetuntoa niin, että hän uskaltaa kieltäytyä päihteistä. 3.-4.–luokkalaiset ovat oletettavasti vielä niin nuoria, että heidän kohdallaan päihdekokeilut ovat vielä vähäisiä ja heidän asenteisiinsa voidaan vaikuttaa.

3 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS

Ensimmäisen vanhempainkoulun aiheeksi valittiin terveelliset elämäntavat. Nakertajan koulun opettajien kanssa suunnittelimme, mitä asioita terveellisiin elämäntapoihin liittyen vanhempainkoulussa käsitellään. Materiaali koostuu kirjallisesta teoriaosuudesta ja PowerPoint -esityksestä. Päätimme, että vanhempainkoulussa aiheita käsitellään PowerPoint -esitykseen liitettyjen esimerkkitapausten avulla. Kirjallinen teoriapohja antaa vanhempainkoulun vetäjälle teoriatietoa aiheista. Ensimmäisenä ideoimme esimerkkitapaukset, joita tuli yhteensä kuusi. Esimerkkitapausten pohjalta kokosimme kirjallisen teoriapohjan kehittämistehtävään. Lähteet kehittämistehtävään ovat kirjallisuudesta, internet -lähteistä, ravitsemus- ja liikuntasuosituksista sekä tutkimuksesta. Lähteitä kootessamme huomioimme lähdekritiikin, jotta tieto olisi luotettavaa. Kiinnitimme huomiota lähteiden aitouteen, riippumattomuuteen, alkuperäisyyteen ja puolueettomuuteen (Mäkinen 2006, 128-130). Pyrimme saamaan teoriaosuudesta kattavan ja helposti hyödynnettävän vanhempainkouluihin.

Koottuamme materiaalin terveellisistä elämäntavoista lähetimme sen Nakertajan koululle arvioitavaksi ennen ensimmäistä vanhempainkoulua. Palautteen pohjalta muokkasimme materiaalia hieman. Ensimmäinen vanhempainkoulu oli Nakertajan koululla 26.2.2009 klo 18.00. Vanhempainkoulun vetäjinä toimivat Nakertajan koulun kolme opettajaa, jotka myös toimivat luokanopettajina kyseessä olevan ikäryhmän lapsille. Yksi opettajista on koulun rehtori. Emme osallistuneet vanhempainkouluun, koska se ei kuulunut kehittämistehtäväämme.

Nakertajan koulun rehtori antoi meille palautetta ensimmäisestä vanhempainkoulusta sähköpostitse. Paikalla oli ollut kahdeksan vanhempaa, joista seitsemän oli äitejä ja yksi isä. Keskustelu tilaisuudessa oli ollut avointa ja ajatuksia oli herännyt paljon. Tilaisuudessa oli ehditty käsitellä kolmea aihetta, joista jokaista oli käsitelty noin puoli tuntia. Yhteensä tilaisuus oli kestänyt tunnin ja 40 minuuttia. Toivottavaa olisi tietenkin ollut, että vanhempia olisi saapunut paikalle vieläkin enemmän. Näin ollen vanhempia oli pyydetty houkuttelemaan muitakin vanhempia osallistumaan seuraavaan tilaisuuteen. Vanhemmista suurin osa oli ollut sitä mieltä, että tilaisuus oli ollut hyvä ja he aikoivat osallistua tällaisiin tilaisuuksiin jatkossakin.

Vanhempainkoulun vetäjät kokivat tällaisen toimintatavan onnistuneeksi ja he aikoivat jatkaa aihetta terveelliset elämäntavat toisessa vanhempainkoulussa Nakertajan koululla 26.3.2009 klo 18.00. Tämän vuoksi kehittämistehtäväämme ei tuotettu materiaalia aiheesta sosiaaliset suhteet ja päihteet.

Toisesta vanhempainkoulusta saimme palautetta sähköpostitse Nakertajan koulun opettajalta. Osallistujina oli ollut seitsemän vanhempaa, jotka kaikki olivat olleet äitejä. Tilaisuudessa oli käsitelty loput terveellisiin elämäntapoihin liittyvät aiheet. Keskustelu oli jälleen edennyt sujuvasti ja kiireettömästi. Lähes kaikki olivat osallistuneet keskusteluun aktiivisesti ja he, jotka eivät olleet juurikaan puhuneet, olivat seuranneet keskustelua kiinnostuneen oloisena. Nakertajan koulun rehtori oli todennut jo seurauksia vanhempainkoulussa käsiteltyihin aiheisiin liittyen. Jotkut vanhemmat olivat muun muassa alkaneet tarkistaa tietokoneelta lastensa sähköpostiviestejä ja löytäneet epäasiallista kirjoitusta. Jossakin kodissa oli rajoitettu lapsen median parissa käyttämää aikaa. Meikkaaminen oli ollut ainoa asia, joka ei ollut vanhempia juuri innostanut. Tämä voi johtua siitä, että 3.-4.-luokkalaisilla meikkaamiseen liittyvät asiat eivät ole vielä niin ajankohtaisia.

4 KOULULAISEN TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT

Olemme koonneet alle kehittämistehtävän teoriaosuuden, joka käsittää aiheet: koululaisen ravitsemus, 9-10-vuotiaan lapsen liikunta ja vapaa-aika, puhtaus ja pukeutuminen sekä uni. Teoriatiedon olemme koonneet luotettavista lähteistä lähdekritiikin huomioiden. Terveellisistä elämäntavoista teimme lisäksi PowerPoint -esityksen, jonka avulla aihetta käsiteltiin vanhempainkoulussa.

4.1 Ravitsemus

Tasapainoinen ravitsemus, riittävä liikunta ja uni tukevat lapsen fyysistä ja henkistä kasvua ja kehitystä. Samalla luodaan pohjaa myöhemmän iän terveydelle. Kouluikäisen lapsen ravinnontarve vaihtelee yksilöllisen kasvun ja kehityksen nopeuden sekä fyysisen aktiivisuuden mukaan. 9-10-vuotiaan lapsen energiantarpeen viitearvot ovat tytöillä 1820-1910kcal/vrk ja pojilla 2060-2200kcal/vrk. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2007, 134.)

Kunnollinen ruoka takaa kasvavalle koululaiselle parhaiten kaikkien ravintoaineiden saannin. Ravintoaineiden suositeltavat osuudet päivittäisestä energiantarpeesta ovat yli 2-vuotiailla lapsilla samat kuin aikuisilla, eli proteiineja 10-20%, hiilihydraatteja 50-60% ja rasvaa 25-35%. Koululaisen kannattaa syödä monipuolista, ravintotiheydeltään hyvää ja maukasta ruokaa oman energiantarpeensa mukaan. Täysjyväviljavalmisteet ja –leipä, peruna, kasvikset, hedelmät ja marjat, liha, kala, broileri ja muna sekä maito ja maitovalmisteet muodostavat ruokavalion rungon. (Haglund ym. 2007, 134-135.)

Säännöllisten aterioiden avulla lapsi saa tasaisesti ravintoa päivän aikana. Säännölliseen ateriarytmiin kuuluvat aamiainen, lounas, päivällinen ja välipalat. Liian pitkät ateriavälit voivat aiheuttaa ahmimista. Ravinnosta kertyy liikaa energiaa, jos syö ylimääräisiä aterioita tai aterointi on liian tiheää. Yksittäisten aterioiden määrää on hyvä arvioida lautasmallin avulla ja lasta kannustetaan nauttimaan 5-6 kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä. Ruoan tulee olla vähärasvaista, vähäsokerista ja runsaskuituista. (Haglund ym. 2007, 135, 138.) Aamulla lapsen kannattaa syödä kunnon aamupala, jotta hän jaksaa työskennellä aamupäivän tunnit koulussa. (Haglund ym. 2007, 135-136.)

Koulussa on tarjolla lounaaksi täysipainoinen kouluateria, johon kuuluvat pääruoka, peruna, riisi tai pasta, salaatti, leipä, leipärasva ja ruokajuoma. Kouluaterian tulee täyttää noin kolmasosa lapsen päivittäisestä energiantarpeesta. Noin 90% oppilaista ottaa pääruoan, mutta muiden aterianosien valinnat vaihtelevat. Koulun jälkeen lapselle on syytä varata monipuolista välipalaa. Keitto- ja laatikkoruoat ovat hyviä päivällisvaihtoehtoja. Jos lapsi lähtee harrastuksiinsa ennen päivällistä, hänen on hyvä syödä reilu välipala tai ottaa eväät mukaan. Iltapala on myös tarpeellinen. (Haglund ym. 2007, 135-136.)

Nykynuoret syövät aiempaa enemmän makeisia, perunalastuja ja muita epäterveellisiä ruokia sekä juovat virvoitusjuomia. Jos näiden jalostettujen ruoka-aineiden määrä ravinnossa on suuri, ruokavalion ravintoainetiheys pienenee ja vitamiinien ja hivenaineiden saanti saattaa jäädä vähäiseksi. (Haglund ym. 2007, 135.) Ravintoainetiheys tarkoittaa suojaravintoaineiden (proteiinit, vitamiinit ja kivennäisaineet) määrää energiayksikköä kohti (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 9, 213). Ruokavalion laatu ei heikkene liikaa, kun jalostettuja ruoka-aineita käytetään rajallisesti. Pika-ateriakin voi olla ravitseva; esimerkiksi täysjyväsämpylästä ja vähärasvaisesta pihvistä ja kasviksista koottu hampurilainen maidon kera on hyvä ateria. (Haglund ym. 2007, 135-136.)

4.1.1 Ruokaympyrä

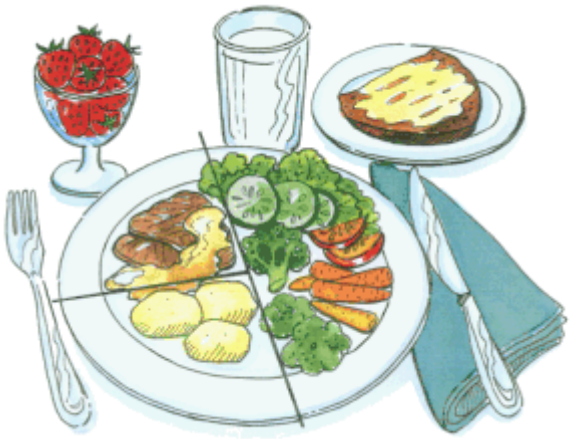
Ruokaympyrä helpottaa päivittäisen ruuan valintaa kuvaamalla eri ruoka-aineryhmien suhteellista määrää ruokavaliossa. Ruokia tulee valita päivittäin jokaisesta ruokaympyrän lohkosta: viljavalmisteet, peruna, kasvikset, hedelmät ja marjat, liha, kala ja kananmuna, maitovalmisteet ja ravintorasvat. (Suomen Ruokatieto Ry 1997-1999.)

Kuva 1: Suomen Ruokatieto Ry 1997-1999.

4.1.2 Lautasmalli

Lautasmalli kuvaa ruoka-aineiden suhteita. Keitto-, pata- ja kasvisruuat sopivat pääaterialle mainiosti, vaikkeivät ne näytäkään aivan samalta kuin kuvan lautasmalli. Tärkeintä on muistaa koota monipuolinen värikäs annos ja käyttää reilusti kasviksia. (Suomen Ruokatieto Ry 1997-1999.)

Lautasmallia on helppo käyttää vaikka kouluruokailussa. Aterian kokoaminen on hyvä aloittaa täyttämällä puolet lautasesta kasviksilla. Jäljelle jäävän puolikkaan toiseen osaan annostellaan perunaa, riisiä tai pastaa. Loppuneljännes varataan lihalle, kalalle tai kananmunalle. Ruokajuomaksi sopii rasvaton maito, piimä tai vesi. Leipänä kannattaa suosia kokojyväleipää, kuten ruis- ja näkkileipää, koska niistä saa runsaasti kivennäisaineita ja kuituja. Leipä voidellaan kevyesti kasvimargariinilla. Jälkiruokana hyviä ovat marjat tai hedelmät. (Suomen Ruokatieto Ry 1997-1999.)



Kuva 2: Suomen Ruokatieto Ry 1997-1999.

4.2 Liikunta ja vapaa-aika

Fyysinen kunto ja toimintakyky ovat liikunnan tavoitteita, koska niiden kautta on mahdollista vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. (Laakso 2002, 390). Liikunnalla on tärkeä osa myös koululaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä (Opetusministeriö 2008).

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille on, että kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään tunnista kahteen tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Opetusministeriö 2008.)

Päivittäinen liikunta on kouluikäisille lapsille terveen kasvun ja kehityksen edellytys (Opetusministeriö 2008). Silti tällä hetkellä vain kolmannes lapsista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Ojanen 2006). Lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kertyy koko valveillaolon aikana tehdyistä suhteellisen lyhyistäkin suorituksista, joista pääosa tehdään matalalla teholla. Päivittäisen aktiivisuuden tulee sisältää myös riittävästi reipasta liikuntaa, kuten ripeää kävelyä tai pyöräilyä, jolloin sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Lasten liikuntaharrastus esimerkiksi yhdestä kahteen kertaa viikossa on hyvä lisä päivittäiseen aktiivisuuteen, mutta ei yksistään riittävä. Kokonaisuuden kannalta tärkeämpää on se, miten lapset liikkuvat harrastusten välillä kotona ja koulussa. Yleensä lasten fyysistä aktiivisuutta ja luonnollista liikkumista tarvitse rajoittaa, sillä he pitävät tauon kun kuormitus tuntuu liian raskaalta. Lasten on kuitenkin vältettävä pitkäkestoista rasittavaa tai yksipuolista liikuntaa, koska tällaisesta voi tulla terveysriski. Lapset tarvitsevat myös riittävästi palautumisaikaa ja unta. (Opetusministeriö 2008.)

Seuraavassa taulukossa esittelemme alakouluikäisen lapsen fyysisesti riittävän aktiivisen päivän. Esimerkkinä käytetään yhdeksänvuotiasta Siiriä, joka kulkee koulumatkansa kävellen, liikkuu välitunneilla ja ulkoilee sekä kavereidensa että vanhempiensa kanssa. Taulukossa on kuvattu kellonaikojen avulla Siirin päivän tapahtumat sekä tapahtumiin kuuluvat fyysisen aktiivisuuden ajat, jotka kerryttävät fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää.

Kouluikäisen riittävän aktiivinen päivä, esimerkkinä 9-vuotias Siiri:

Kello	Mitä tapahtuu?	Fyysinen aktiivisuus
7.00	Aamupala	
7.40	Reippaasti kävellen kouluun	10 min.
8.00	Ensimmäinen oppitunti	
8.45	Välitunnilla hyppynaruhyppely kavereiden kanssa	10 min.
9.00	Toinen oppitunti	
9.45	Välitunnilla hyppynaruhyppely kavereiden kanssa jatkuu	10 min.
10.00	Kolmas oppitunti	
10.40	Kouluruokailu	
11.00	Välitunnilla hippaleikki kavereiden kanssa	10 min.
11.15	Neljäs oppitunti	
12.00	Reippaasti kävellen kotiin	10 min.
13.00	Kotitehtävät	
14.00	Välipala	
15.00	Ulos leikkimään kavereiden kanssa: kiipeilyä, roikkumista, hyppimistä, juoksua…	60 min.
17.00	Ruokailu	
18.00	Reipas kävelylenkki vanhempien kanssa	40 min.
19.00	Iltapala ja tv:n katselua	
21.00	Nukkumaan	
	Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä	2 h 30 min.

Siiri menettää mahdollisuuden riittävään päivittäiseen aktiivisuuteen, jos hän säännöllisesti:

- menee autokyydillä kouluun 10 min.
- istuu tai seisoo välitunnit paikallaan 30 min.
- menee bussilla koulusta kotiin 10 min.
- pelaa tietokonepeliä koulun jälkeen 60 min.

Eli Siiri menettää yhteensä lähes kaksi tuntia liikuntaan käytettävää aikaa.

(Opetusministeriö 2008.)

Liikunta kuuluu luonnollisena osana lasten elämään ja sen avulla he voivat saada elämäänsä iloa ja elämyksiä. Esimerkiksi alakouluikäisten fyysinen kasvu on suhteellisen tasaista, mutta jatkuvaa ja siksi he kehittyvät liikunnassa nopeasti ja oppivat uusia taitoja helposti. (Opetusministeriö 2008.) Liikunnallisten perustaitojen oppiminen on lasten perusoikeus (Ojanen 2006). Lapset tarvitsevatkin monipuolista ja ikätasolle sopivaa liikuntaa, sillä monipuolisuus on perustaitojen oppimisen ehto (Opetusministeriö 2008).

Monipuolinen liikunta tukee lasten hermostollista kehitystä ja vahvistaa edellytyksiä uusien, myös tiedollisten asioiden oppimiseen (Opetusministeriö 2008). Liikunta tukee myös muistia ja oppimista. Sen avulla voidaan edistää esimerkiksi muistamista, käsitteiden oppimista, ajattelun kehitystä ja rytmitajua. Liikunnan avulla koetut onnistumisen elämykset vahvistavat lasten myönteistä minäkuvaa ja omanarvontuntoa. Liikkumalla he oppivat myös ympäristöstään, jolloin liikunta voi lisätä lasten sosiaalista vuorovaikutusta, vahvistaa itsetuntoa, antaa mahdollisuuksia kokeilla ja ylittää omia rajoja sekä opettaa toimimista ryhmässä. (Ojanen 2006.)

Lapsuudessa luodaan pohja joko passiiviselle tai liikunnalliselle elämäntavalle (Ojanen 2006). Liikunnan harrastaminen lapsena lisää aikuisiän liikuntaharrastuksen todennäköisyyttä, jos lapsena on omaksuttu myönteinen asenne, hankittu perustaidot ja opittu se osaksi elämäntapaa. Hankituilla perustaidoilla tarkoitetaan, että eri liikuntamuodot, kuten pyöräily, uinti ja hiihto edellyttävät taitoja, joiden oppiminen on helpompaa lapsena kuin aikuisena. Monipuoliset liikuntataidot tarjoavat enemmän valinnanmahdollisuuksia, ja useita lajeja harrastanut henkilö on ennakkoluulottomampi ja motorisesti valmiimpi opettelemaan myös uusia lajeja. Harrastuksen aloittaminen uudelleen on helpompaa kuin alkeiden opetteleminen aikuisena. (Laakso 2002, 385-386.)

Alakouluiässä liikunta on erityisen hyödyllistä lapsen luustolle. Liikunnallisten lasten luuston mineraalimäärä on suurempi ja rakenne vahvempi kuin vähän liikkuvilla lapsilla. (Opetusministeriö 2008.) Kohtuullinen päivittäin tapahtuva liikunta lisää luiden tiheyttä ja paksuutta eikä pysäytä pituuskasvua (Ojanen 2006). Luuston kannalta parasta liikuntaa ovat hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät leikit ja pelit. Myös luiden välissä olevia niveliä tulisi käyttää koko liikelaajuudessaan esimerkiksi venytellessä, koska tämä ylläpitää niiden liikkuvuutta. Lapsen lihasvoiman ja lihaskestävyyden kehittymiseksi ja ylläpitämiseksi liikunnan tulisi sisältää osioita, jotka kuormittavat lihaksistoa. (Opetusministeriö 2008.)

Lapsen lihaskunnon vahvistaminen olisi hyvä aloittaa jo ennen murrosikää esimerkiksi lihaskuntoliikkeiden, kuntopiirin ja jumpan avulla kehon omaa painoa tai kevyitä lisäpainoja hyödyntäen. (Opetusministeriö 2008.)

4.2.1 Media

Tässä yhteydessä medialla tarkoitetaan sähköistä mediaa, eli televisiota, tietokonetta, pelilaitteita ja kännykkää. Suomalaisilla lapsilla kaikki nämä saattavat löytyä omasta huoneesta ja siksi media onkin osa lapsen jokapäiväistä elämää ja sosiaalisia suhteita. Nykyisin media toimii kasvattajana niin hyvässä kuin pahassakin eli sillä voi olla sekä positiivisia että negatiivisiakin vaikutuksia lapsiin. Parhaimmillaan media voi avartaa lasten maailmankatsomusta eettisine pohdintoineen ja opettaa heille uusia tietoja ja taitoja. Pahimmillaan internet ja pelit koukuttavat lapsia niin, että media ja todellisuus sekoittuvat. Myös sosiaaliset suhteet saattavat kärsiä ja internet voi toimia puuttuvien ihmissuhteiden korvikkeena. (Laukkanen 2006.)

Toisaalta television katselulla voi olla perheen sosiaalista vuorovaikutusta edistävä vaikutus, kun perhe kokoontuu yhteen katsomaan televisiota tai elokuvaa. Internetin käyttö ja pelien pelaaminen puolestaan ei useinkaan ole perheen yhteisenä harrastuksena vaan lapset ovat niiden äärellä usein yksin tai ikätovereidensa seurassa. Mitä paremmin vanhemmat tuntevat lastensa internetin käyttöä ja pelien pelaamista, sitä paremmin he pystyvät arvioimaan ja kertomaan, mikä on turvallista ja hyväksyttävää. (Laukkanen 2006).

Lasten suojeleminen median haitallisuudelta on lähes mahdotonta ja siksi vanhempien tehtävä ei ole helppo. Vaikka yhteiskunnalla on vastuu suojella lapsia haitalliselta median aineistolta, voi siihen törmätä tahtomattaan missä tahansa, esimerkiksi internetissä, televisiossa ja mainoksissa. Siksi vanhempien on autettava lapsia kannustamalla ilmaisemaan ajatuksiaan ja kysymään mieltä vaivaavista asioista, joita nähty materiaali on aiheuttanut. (Laukkanen 2006).

Kouluiässä lasten tulee välttää pitkiä, yhtäjaksoisia istumisjaksoja sekä koulupäivän aikana että vapaa-ajalla, koska pitkäkestoinen istuminen heikentää terveyttä. Terveys heikentyy, jos esimerkiksi viihdemedian ääressä käytetty aika on pois liikuntasuositusten mukaisesta liikuntaan tarkoitetusta ajasta. (Opetusministeriö 2008.)

Liiallisella istumisella on osoitettu olevan myös itsenäisiä, liikunnan harrastamisesta riippumattomia haitallisia vaikutuksia terveyteen kuten lihavuuteen ja tuki- ja liikuntaelinoireisiin. (Opetusministeriö 2008.) Television katselun on todettu olevan yhteydessä lasten ylipainoon, koska television ääressä istuminen vie aikaa ja innostusta liikkumiselta sekä hidastaa aineenvaihduntaa. Televisiossa esitetyt mainokset voivat innostaa myös nauttimaan epäterveellisiä välipaloja. (Ojanen 2006.)

Kehittyvät lapset tarvitsevat monipuolisia aistimuksia kaikilla aisteillaan, jotta heidän kehon hahmotuksensa kehittyisi. Esimerkiksi viihdemedia tarjoaa aistimuksia vain lähinnä kuulolle ja näölle, minkä lisäksi se pakottaa lapset liikkumattomaksi ja staattiset toiminnot voivat aiheuttaa liiallista lihasjännitystä. Pitkä paikallaan oleminen, vähäinen liikunta ja epäterveellinen ravinto (etenkin vähäinen kalsiumin ja d-vitamiinin saanti) voivat olla jopa normaalin luuston kehittymisen este. (Opetusministeriö 2008.)

4.2.2 Poimintoja Tilastokeskuksen koululaisille teettämästä ajankäyttötutkimuksesta vuodelta 2002

Koulupäivinä runsaan neljänneksen koululaisten päivästä veivät opiskelu ja kotitehtävien tekeminen. Alakoululaisella se tarkoitti yhteensä noin kuutta tuntia, josta 40 minuuttia kului kotitehtävien tekemiseen. Muuhun lukemiseen kuin kotitehtäviin koululaiset käyttivät koulupäivinä aikaa noin 20 minuuttia ja vapaapäivinä 40 minuuttia. Koulupäivinä koululaiset käyttivät aikaa kotitöihin puolesta tunnista tuntiin, mutta vapaapäivinä käytetty aika kaksinkertaistui. Kotitöihin käytettävä aika kasvaa iän myötä. Tavallisimpia koululaisen tekemiä kotitöitä olivat siivous ja ostoksilla käynti. (Pääkkönen 2002.)

Suurin osa alakoululaisista nukkui koulupäivinä vähintään kahdeksan tuntia yössä. Vapaapäivinä suurin osa heistä nukkui vähintään kymmenen tuntia yössä. Uni- ja valverytmin erilaisuudella koulu- ja vapaapäivien välillä on todettu yhteys koulumenestykseen, sillä suuri ero voi aiheuttaa ongelmia koulunkäyntiin ja menestymiseen opinnoissa. (Pääkkönen 2002.)

Koululaisille jäi opiskelusta, kotitehtävistä, kotitöistä, nukkumisesta ja muista henkilökohtaisista tarpeista vapaa-aikaa koulupäivinä noin kuusi tuntia ja vapaa-päivinä noin kymmenen tuntia. Kolmasosa koululaisten vapaa-ajasta kului television ääressä. (Pääkkönen 2002.)

Koulupäivinä televisiota katsottiin noin kaksi tuntia ja vapaapäivinä noin yli kolme tuntia. Liikunnalla ja ulkoilulla oli edelleen osansa koululaisten vapaa-ajassa. Koulupäivinä alakoululaiset liikkuivat noin tunnin ja vapaapäivinä noin puolitoista tuntia. Koululaisten liikunnassa korostuivat pallopelit, aktiiviset ulkoleikit ja talviliikunta. (Pääkkönen 2002.)

Sosiaaliseen kanssakäymiseen (seurustelu tai juttelu perheenjäsenten tai tuttavien kanssa) koululaiset käyttivät koulupäivinä noin tunnin ja vapaapäivinä noin puolitoista tuntia. Huomattava osa käytetystä ajasta oli kavereiden kanssa olemista. Myös matkapuhelimen käyttö on muodostunut tärkeäksi yhteydenpidon välineeksi. Tietokoneen tai konsolipelien parissa koululaiset viettivät aikaansa koulupäivinä noin 30-40 minuuttia ja vapaapäivinä noin 50 minuuttia. (Pääkkönen 2002.)

4.3 Puhtaus ja pukeutuminen

Aikuisten velvollisuus on huolehtia lasten sopivasta vaatetuksesta. Vaatteiden hankkimisessa tulee huomioida esimerkiksi käyttötarkoitus, koko, mukavuus, kestävyys, materiaali sekä hinta ja laatu. (Aaltonen, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 1997, 217.)

Kouluikäiset lapset alkavat selviytyä vähitellen itsenäisesti puhtauden ylläpidosta. Pesulla käydään tarpeen mukaisesti. Hampaat pestään kaksi kertaa päivässä ja hiustenpesu riittää kerran viikossa. Lapsille on hyvä ohjata ksylitolimakeisten ja -purukumin käyttö, koska niillä on hampaiden reikiintymistä estävä vaikutus. Säännölliset hammaslääkärikäynnit ovat osa koululaisten suun ja hampaiden hoitoa. (Katajamäki 2004, 74.)

Asiallinen keskustelu lasten kanssa esimerkiksi nenän niistämisestä, käsien pesusta ja hampaiden harjaamisesta on ajoittain paikallaan. Se, että lasten siisteydestä pidetään huolta, tarkoittaa myös sitä, että heitä rakastetaan. (Aaltonen, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 1997, 220-222.)

4.4 Uni

Uni jaetaan kahteen pääviheeseen: non-REM-uneen ja vilkeuneen eli REM- uneen. Non-REM- uni jakautuu vielä neljään vaiheeseen, joista S1 ja S2 ovat kevyttä unta ja S3 ja S4 ovat syvää unta. Uni alkaa S1-vaiheella ja etenee S2-vaiheen kautta syvään uneen, jonka jälkeen seuraa vilkeunijakso tai havahtuminen. Syvä uni painottuu alkuyöhön ja vilkeuni puolestaan loppuyöhön. (Saarenpää-Heikkilä 2002, 346.)

Kokonaisunesta syvää unta on 20%, vilkeunta 20% ja enemmän kuin puolet non-REM-unesta on kevyen unen vaiheita, pääasiassa S2-unta. Unen eri vaiheissa hengityksessä ja sydämen toiminnassa voidaan havaita muutoksia. Aivojen sähkötoiminta hidastuu unen aikana niin, että se on hitaimmillaan syvässä unessa. Vilkeunessa puolestaan aivosähkötoiminta on taajuudeltaan nopeaa ja sen aikana lihasjänteys katoaa ja esiintyy nopeita silmänliikkeitä. (Saarenpää-Heikkilä 2002, 346.)

4.4.1 Unen tarve

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, entinen Kansanterveyslaitos toteaa julkaisussaan (2007), että 7-10-vuotiaat koululaiset tarvitsevat keskimäärin 10-11 tuntia unta yössä. Murrosikäiset tarvitsevat keskimäärin 9-11 tuntia unta yössä, koska silloin perusfysiologia muuttuu ja luontainen väsymyskin tulee myöhemmin illasta. Koululaisen nukkumaanmenoa voivat viivästyttää esimerkiksi tietokone, televisio ja kännykkä. Mikäli nuori pysyy aktiivisena myöhään, unensaanti saattaa vaikeutua. Monet koululaiset nukkuvatkin liian vähän. Vähäisellä unella ja koulumenestyksellä on todettu yhteys, jolloin vähäinen uni laskee tiedollista toimintakykyä. Pienikin päivittäinen univaje heikentää ihmisen päivittäistä suorituskykyä ja laskee mielialaa. Unen aikana ihminen myös tallentaa päivän aikana opitun muistiinsa. Uni pitää muistitallenteet kunnossa, säilyttää ja järjestelee ne sekä pitää huolta, että tallenteet ovat tarpeen tullen käytettävissä. Mikäli lapsi tai nuori nukkuu liian vähän, hän ei kykene älyllisesti parhaimpaan suoritukseensa. Jos hän nukkuu riittävästi, hän pystyy oppimaan ja keskittymään paremmin.

4.4.2 Väsymys

Päiväväsymyksen syitä ovat unen puute, unihäiriöt ja yleissairaudet. Päiväväsymyksen yleisin syy on riittämätön lepo, mihin syynä voi olla huono unen laatu, liian vähäinen uni tai lisääntynyt unen tarve. Tavallisin väsymyksen syy on myöhäinen nukkumaanmenoaika. Unirytmin korjaaminen voi onnistua pyrkimällä samankaltaiseen unirytmiin sekä viikolla että viikonloppuisin. Piristävien nautintoaineiden käyttö, kuten colan juominen, rasittavat urheilusuoritukset ja tunteisiin vaikuttavat elämykset kuten elokuvat vaikeuttavat nukahtamista, joten niitä on hyvä välttää iltaisin. (Saarenpää-Heikkilä 2002, 347- 348.)

Hyvä unihygienia tarkoittaa oppia terveellisestä unesta. Siihen kuuluvat säännölliset nukkumisajat ja -tavat sekä nukkumisympäristön siisteys ja rauhallisuus. Ulkoilu ja liikunta alkuillasta ovat myös osa hyvää unihygieniaa, koska ne helpottavat nukahtamista. (Saarenpää-Heikkilä 2002, 347.)

Lapsi nukkuu rauhallisesti, jos hänen psyykkiset ja fyysiset tarpeensa on tyydytetty. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että lapsen on saatava riittävästi ravintoa ja mieltä painavat asiat on saatu käsiteltyä ennen nukkumaan menoa. Lisäksi turvallisuuden tunteen luominen on tärkeää. (Aaltonen ym. 1997, 201.)

Riittävä uni pähkinänkuoressa:

- Kouluikäisen unentarve on 10 tuntia vuorokaudessa.
- Vanhempien tehtävä on huolehtia, että lapsi nukkuu riittävästi.
- Lasten väsymys voi näkyä rauhattomuutena, ärtyneisyytenä ja ylivilkkautena.
- Säännölliset iltatoimet ja iltahetken rauhoittaminen helpottavat nukkumaanmenoa.
- Lastenhuone ei ole suositeltava paikka televisiolle.
- Olisi hyvä, jos perheelle jäisi aikaa yhteiseen olemiseen ennen lapsen nukkumaanmenoa.
- Alkuillan liikunta ja ulkoilu helpottavat nukahtamista.
- Vältä colajuomien, kahvin ja teen juontia ennen nukkumaanmenoa.

(Rissanen & Ponkilainen 2006).

5 POHDINTA

Kehittämistehtävä on jatkoa opinnäytetyöllemme, jonka aiheena oli Materiaalin tuottaminen 4.-6.-luokkalaisten lasten vanhempien vanhempainkouluun. Kehittämistehtävänä tuotimme materiaalia 3.-4.-luokkalaisen koululaisen terveellisistä elämäntavoista Nakertajan koululla keväällä 2009 pidettäviin vanhempainkouluihin. Materiaali tuli vanhempainkoulua pitävien opettajien käyttöön ja koostui kirjallisesta teoriaosuudesta ja PowerPoint -esityksestä.

Mielestämme kehittämistehtävää oli helppo lähteä toteuttamaan, sillä vanhempainkoulun visio oli meille selvä ja Nakertajan koulun opettajat tuttuja opinnäytetyön ajoilta. Tiesimme myös, millaisia asioita vanhempainkoulumateriaalilta odotetaan. Sen tuottaminen onnistui enimmäkseen hyvin, sillä luotettavaa ja ajankohtaista materiaalia oli saatavilla Internetistä, kirjallisuudesta ja tutkimuksista. Aiheesta puhtaus ja pukeutuminen löytyi vähän tietoa juuri 3.-4.-luokkalaisen lapsen kohdalta, sillä näitä asioita opetetaan lapselle jo taaperoikäisestä lähtien.

Nakertajan koulun opettajat olivat tyytyväisiä tuottamaamme materiaaliin koululaisen terveellisistä elämäntavoista. Heidän mielestään aiheen käsittely PowerPoint -esityksessä olevien esimerkkitapausten avulla oli hyvä ja toimiva tapa. Vanhempainkouluissa keskustelua oli syntynyt hyvin ja vanhemmat olivat olleet tyytyväisiä tällaiseen tilaisuuteen.

Yhteistyö pienryhmässämme kehittämistehtävän aikana onnistui erinomaisesti. Kehittämistehtävän tekeminen ajoittui enimmäkseen viimeisen terveydenhoitotyön ammattiopintoihin liittyvän harjoittelun ajalle, jonka vuoksi jouduimme jakamaan työtä. Kokoonnuimme muutamana viikonloppuna tekemään työtä yhdessä ja saatoimme työn loppuun yhdessä huhtikuussa 2009.

Kehittämistehtävän tekeminen tuki tulevaa terveydenhoitajan ammattiamme. Vuorovaikutus- ja tiimityöskentelytaitomme kehittyivät, sillä teimme tehtävää kolmen hengen ryhmässä toimien osana moniammatillista työryhmää. Kehittämistehtävässä yhteisenä tavoitteena ja toiminnan lähtökohtana oli toimia perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi vanhempainkoulujen avulla.

6 LÄHTEET

Aaltonen M, Ojanen T, Sivén T, Vihunen R & Vilén M. 1997. Lapsen aika. Porvoo: WSOY –kirjapainoyksikkö.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY.

Katajamäki, E. 2004. Terveen lapsen ja nuoren kehitys, hoito ja ohjaus. Teoksessa Koistinen P, Ruuskanen S & Surakka T. (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 52-76.

Laakso, J. 2002. Liikunta ja koululiikunta. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 385-395.

Laukkanen, T. 2006. Median pauloissa. Teoksessa Kouluikäisen terveyden polku-kansio. Kansion ovat koonneet Joensuun Karsikko-Iiksenvaara-Niinivaara-alueen koulujen, kouluterveydenhuollon ja Karsikon päiväkodin työntekijöistä koottu työryhmä ja Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen Terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn seutukunnallinen hanke (Tessu).

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ojanen, R. 2006. Liike on tärkeä. Teoksessa Kouluikäisen terveyden polku-kansio. Kansion ovat koonneet Joensuun Karsikko-Iiksenvaara-Niinivaara-alueen koulujen, kouluterveydenhuollon ja Karsikon päiväkodin työntekijöistä koottu työryhmä ja Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen Terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn seutukunnallinen hanke (Tessu).

Opetusministeriö 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Viitattu 30.3.2009: http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=fi

Opetusministeriö 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Viitattu 17.1.2009: nuori_suomi_liikuntasuositukset_7_18v.pdf.

Peltosaari, L., Raukola, H. & Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Rissanen, M-A. & Ponkilainen, S. 2006. Koululainen tarvitsee kunnon unet. Teoksessa Kouluikäisen terveyden polku-kansio. Kansion ovat koonneet Joensuun Karsikko-Iiksenvaara-Niinivaara-alueen koulujen, kouluterveydenhuollon ja Karsikon päiväkodin työntekijöistä koottu työryhmä ja Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen Terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn seutukunnallinen hanke (Tessu).

Saarenpää-Heikkilä O. 2002. Virkeys ja väsymys. Teoksessa Terho P, Ala-Laurila E-L, Laakso J, Krogius H & Pietikäinen M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 346-351.

Suomen Ruokatieto ry 1997-1999. Monipuolinen ja tasapainoinen ravinto. Viitattu 31.1.2009:
http://www.finfood.fi/finfood/ffom.nsf/0/E893C4905E957B17C22564B80032AB8E?opendocument&ryhma=

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2007. Uni, lapsi ja oppiminen. Viitattu 27.1.2009: http://www.ktl.fi/portal/12345.

Tilastokeskus. Hyvinvointikatsaus 4/2002. Pääkkönen, H. 2002. Koululaisten arki. Mihin koululaisten aika kuluu? Viitattu 23.1.2008: http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyv_024_paakkonen.pdf.

LIITTEIDEN LUETTELO

LIITE 2: POWERPOINT -ESITYS: Koululaisen terveelliset elämäntavat

TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT

Nakertajan koulu 26.2.2009

- Tasapainoinen ravitsemus, riittävä liikunta ja uni tukevat lasten fyysistä ja henkistä kasvua ja kehitystä. Samalla rakennetaan perustaa myöhemmän iän terveydelle.

ESIMERKKI 1

- 9-vuotias Anna herää aamulla yleensä puoli tuntia ennen koulun alkua. Herättyään hän pukee ja syö nopeasti yhden palan vaaleaa leipää ja juo lasin tuoremehua. Sitten onkin jo kiire kouluun.
- Mitä ajattelet Annan aamutoimista?

KOULULAISEN RAVITSEMUS

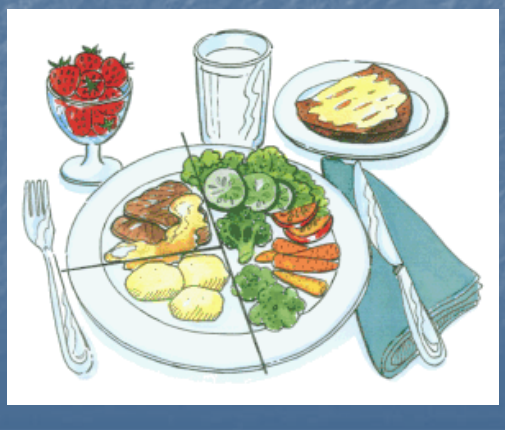
- Kouluikäisen ravinnontarve vaihtelee yksilöllisen kasvun ja kehityksen nopeuden sekä fyysisen aktiivisuuden mukaan.
- Säännölliset ateriat takaavat sen, että lapsi saa tasaisesti ravintoa päivän aikana. Säännölliseen ateriarytmiin kuuluvat aamiainen, lounas, päivällinen, välipalat ja iltapala.
- Makeisten, perunalastujen, pikaruokien sekä virvoitusjuomien nauttiminen on lisääntynyt. Jos näiden jalostettujen ruoka-aineiden määrä ravinnossa on suuri, ruokavalion ravintotiheys pienenee ja vitamiinien ja hivenaineiden saanti saattaa jäädä vähäiseksi.

RUOKAYMPYRÄ

- Ruokaympyrä helpottaa ruuan valintaa kuvaamalla eri ruoka-aineryhmien suhteellista määrää ruokavaliossa. Jokaisesta lokerikosta tulisi syödä jotakin päivittäin.

LAUTASMALLI

- Lautasmalli kuvaa ruoka-aineiden suhteita. Tärkeää on muistaa koota monipuolinen värikäs annos ja käyttää reilusti kasviksia.



ESIMERKKI 2

- 10-vuotias Juuso harrastaa kolme kertaa viikossa jääkiekkoa ja käy kerran viikossa shakkikerhossa. Lisäksi joskus viikonloppuisin on pelimatkoja.
- Mitä mieltä olet Juuson harrastuksista?

LIIKUNTA

- Päivittäinen liikunta on kouluikäiselle lapselle terveen kasvun ja kehityksen edellytys.
- Lapsi tarvitsee monipuolista ja ikätasolle sopivaa liikuntaa, sillä lapsilla liikunnan monipuolisuus on perustaitojen oppimisen ehto.
- 7-12-vuotiaalla lapsella fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä on kaksi tuntia päivässä, viikon jokaisena päivänä.
- Lapsuudessa luodaan pohja joko passiiviselle tai liikunnalliselle elämäntavalle.

ESIMERKKI 3

- Pirkko 10v. pääsee koulusta klo 13, vanhempien työpäivä kestää kuitenkin klo 17 saakka. Koulun jälkeen Pirkko on kavereiden kanssa kaupungilla ja kotiin päästyään pelaa usein tietokoneella.
- Miten toivoisit lapsen viettävän ajan koulun jälkeen ennen vanhempien kotiintuloa?

VAPAA-AIKA

- Koululaisille jää koulun käynnistä, kotitehtävistä, kotitöistä, nukkumisesta ja muista henkilökohtaisista tarpeista vapaa-aikaa koulupäivinä noin kuusi tuntia ja vapaa-päivinä noin kymmenen tuntia.
- Kolmasosa koululaisten vapaa-ajasta kuluu television ääressä, myös matkapuhelinten, tietokoneen ja pelikonsoleiden käyttö on yleistä. Silti liikunnalla ja ulkoilulla on edelleen osansa koululaisten vapaa-ajassa.
- Huomattava osa käytetystä ajasta on kavereiden kanssa olemista.
- On tärkeää, että koululaisten vapaa-aikaan kuuluu myös perheen kanssa vietettyä kiireetöntä aikaa.

ESIMERKKI 4

- 10-vuotias Peppi viihtyy iltaisin useita tunteja netissä esimerkiksi lisäillen kuvia Irc-galleriaan. Aika ei meinaa riittää läksyille, kotitöille ja kaverisuhteille.
- Mitä mieltä olet Pepin ajankäytöstä?

MEDIA

- Nykyisin media toimii kasvattajana niin hyvässä kuin pahassakin.
- Parhaimmillaan media voi avartaa lapsen maailmankatsomusta eettisine pohdintoineen ja opettaa hänelle uusia tietoja ja taitoja.
- Pahimmillaan internet ja pelit koukuttavat lasta niin, että media ja todellisuus sekoittuvat. Myös sosiaaliset suhteet saattavat kärsiä ja internet voi toimia puuttuvien ihmissuhteiden korvikkeena.
- Mitä paremmin vanhemmat tuntevat lastensa internetin käyttöä ja pelien pelaamista, sitä paremmin he pystyvät arvioimaan ja kertomaan, mikä on turvallista ja hyväksyttävää.

ESIMERKKI 5

- 10-vuotias Minna haluaa aloittaa meikkaamisen ja toivoo äidin ostavan hänelle meikkejä.
- Mitä mieltä olet?

PUHTAUS JA PUKEUTUMINEN

- Aikuisen velvollisuus on huolehtia lapsen sopivasta vaatetuksesta.
- Kouluikäinen lapsi alkaa selviytyä vähitellen itsenäisesti puhtauden ylläpidosta.
- Asiallinen keskustelu lapsen kanssa esimerkiksi nenän niistämisestä, käsien pesusta ja hampaiden harjaamisesta on ajoittain paikallaan.
- Se, että lapsen siisteydestä pidetään huolta, tarkoittaa myös sitä, että lasta rakastetaan.

ESIMERKKI 6

- Risto ei noudata vanhempien kanssa sovittuja kotiintuloaikoja ja ei malta mennä illalla ajoissa nukkumaan. Aamulla hän ei jaksaisi nousta ja on väsynyt ja pahantuulinen koulussa.
- Millaiseksi koet rajojen asettamisen koululaiselle?

UNI

- 7–10-vuotiaat koululaiset tarvitsevat keskimäärin 10–11 tuntia unta yössä.
- Mikäli nuori pysyy hyvinkin aktiivisena myöhään, unensaanti saattaa vaikeutua.
- Unen ja koulumenestyksen välillä on todettu yhteys: vähäinen uni laskee tiedollista toimintakykyä. Uni tallentaa päivän aikana opitun muistiin.
- Tavallisin väsymyksen syy on myöhäinen nukkumaanmenoaika. Unirytmin korjaaminen voi onnistua pyrkimällä samankaltaiseen unirytmiin sekä viikolla että viikonloppuisin.

Riittävä uni pähkinänkuoressa:

- Kouluikäisen unentarve on 10 tuntia vuorokaudessa.
- Vanhempien tehtävä on huolehtia, että lapsi nukkuu riittävästi.
- Lasten väsymys voi näkyä rauhattomuutena, ärtyneisyytenä ja ylivilkkautena.
- Säännölliset iltatoimet ja iltahetken rauhoittaminen helpottavat nukkumaanmenoa.
- Lastenhuone ei ole suositeltava paikka televisiolle.
- Olisi hyvä, jos perheelle jäisi aikaa yhteiseen olemiseen ennen lapsen nukkumaanmenoa.
- Alkuillan liikunta ja ulkoilu helpottavat nukahtamista.
- Vältä kolajuomien, kahvin ja teen juontia ennen nukkumaanmenoa.

ESIMERKKI KOULULAISEN PÄIVÄSTÄ:

- Klo 7 Aamupala ja kävellen kouluun
- Klo 8 -11 oppitunteja (+välitunnit)
- Klo 11 kouluruokailu
- Klo 11.45-12.30 oppitunti
- Kävellen kotiin
- Klo 13 Kotitehtävät
- Klo 14 Välipala
- Klo 15 Ulos leikkimään kavereiden kanssa
- Klo 17 Ruokailu
- Klo 18 Ulkoilua perheen kanssa
- Klo 19 Iltapala ja tv:n katselua
- Klo 21 Nukkumaan

KIITOS!