



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Anna Lintala & Sofia Mustola

LAIHIAN YLÄKOULUN TERVEYS- PÄIVÄ: RAVITSEMUS JA LIKUNTA

Sosiaali- ja terveysala
2019

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Anna Lintala & Sofia Mustola
Opinnäytetyön nimi	Laihian yläkoulun terveyspäivä: ravitsemus ja liikunta
Vuosi	2019
Kieli	suomi
Sivumäärä	50 + 5 liitettä
Ohjaaja	Hanna-Leena Melender

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää opetustapahtuma ravitsemuksesta ja liikunnasta 7.-luokkalaisille Laihian yläkoulun terveyspäivässä. Opinnäytetyö oli osa monivuotista projektia Laihian yläkoulun ja Vaasan ammattikorkeakoulun välillä.

Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen haettiin tutkimustietoa Medic-, Pub-Med- ja Cinahl-tietokannoista. Tiedonhaussa käytettiin myös käsinselausta. Teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään nuorten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia, ylipainoisuutta sekä ravitsemus- ja liikuntasuosituksia.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Laihian yläkoulun terveyspäivässä 4.12.2018. Toiminnallisena osuutena oli järjestää 50 minuutin kestoisia opetustilaisuuksia ravitsemuksesta ja liikunnasta kolmelle eri luokkaryhmälle. Opetustilaisuudet sisälsivät alkukartoituksen miellekartan avulla, luento-osuuden PowerPoint-esityksen muodossa sekä loppukyselyn strukturoidun kyselylomakkeen avulla. Miellekartan avulla kartoitettiin oppilaiden aikaisempaa tietämystä aiheista. Luento-osuudessa käsiteltiin nuorten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia, kouluruokailua, ylipainoa, terveellistä ravitsemusta, ateriarytmiä, lautasmallia, ravintoaineita, liikuntasuosituksia sekä liikunnan positiivisia vaikutuksia. Strukturoitu kyselylomake sisälsi kysymyksiä opetustapahtuman toteutuksesta.

Kyselyn tuloksista ilmeni, että oppilaat kokivat opetustapahtuman sekä opetusmenetelmät mielekkäiksi. Aiheet olivat oppilaille jo ennestään tuttuja, mutta he saivat myös uutta tietoa ravitsemuksesta ja liikunnasta. Oppilaat kokivat myös tiedon määrän riittäväksi. Näiden perusteella voidaan arvioida opetustapahtumalla olleen mahdollisesti terveyttä edistävä sekä positiivinen vaikutus nuorten valintoihin tulevaisuudessa.

ABSTRACT

Author	Anna Lintala and Sofia Mustola
Title	Health Education Day in Laihia Junior High School: Nutrition and Exercise
Year	2019
Language	Finnish
Pages	50 + 5 Appendices
Name of Supervisor	Hanna-Leena Melender

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to arrange an educational session about nutrition and physical exercise for the 7th graders in a health education day in Laihia junior high school. The bachelor's thesis was a part of a project, that has been going on for many years, between Laihia junior high school and Vaasa University of Applied Sciences.

The data for the theoretical framework was searched from Medic, PubMed and CINAHL databases. Web browsing was also used in the information retrieval. Nutrition and physical exercise habits, obesity as well as nutrition and physical exercise recommendations of adolescents are discussed in the theoretical framework.

The practice-based part of this thesis was carried out at Health Education Day in Laihia junior high school on 4 December 2018. The practice-based part of this bachelor's thesis included arranging 50-minute-long educational sessions about nutrition and physical exercise for three classes. The educational sessions included a survey of students' knowledge about nutrition and physical exercise with a mind map, a lecture in the form of PowerPoint and a final survey with a structured questionnaire. The existing nutrition and physical exercise knowledge of students was surveyed with mind map. The contents of the educational session were nutrition and physical exercise habits among adolescents, school meal, obesity, healthy nutrition, meal rhythm, food plate model, nutrients, physical exercise recommendations and positive effects of physical exercise. The structured questionnaire included questions about the execution of educational session.

From the results of the questionnaires appeared that pupils experienced both the educational session and teaching methods interesting and meaningful. The topics were already familiar to the pupils but they also got new information about nutrition and physical exercise. The pupils also experienced that the amount of information was sufficient. Based on these results it can be estimated that the educational session possibly had a health promoting and positive effect on the choices of the adolescents' in the future.

Keywords Adolescent, nutrition, physical exercise, health promotion

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	OPINNÄYTEYTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	9
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA	10
	3.1 Projekti.....	10
	3.2 SWOT-analyysi.....	11
4	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	14
	4.1 Nuori	14
	4.2 Nuorten ravitsemustottumukset	14
	4.3 Nuorten liikuntatottumukset	16
	4.4 Kouluruokailun merkitys nuorten ravitsemustottumuksiin	17
	4.5 Nuorten ylipaino	18
	4.6 Nuorten ruutuajan yhteys terveyteen	19
	4.7 Terveellisen ravitsemuksen kulmakivet.....	20
	4.7.1 Lautasmalli.....	22
	4.7.2 Ateriarytmi	23
	4.7.3 Hiilihydraatit	24
	4.7.4 Proteiinit.....	25
	4.7.5 Rasvat.....	26
	4.8 Liikunnan positiiviset vaikutukset	27
	4.9 Nuorten liikuntasuositukset	29
5	NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	30
	5.1 Terveyden edistäminen kasvatuksellisin keinoin.....	30
	5.2 Koulu terveyden edistäjänä.....	31
	5.3 Opetustapahtuman suunnittelu, toteutus ja arviointi.....	33
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	39
	6.1 Alustavat taustaselvitykset, alustava rajaus ja lisäselvitykset.....	39
	6.2 Yhteissuunnittelu sidosryhmien kanssa	39
	6.3 Työsuunnittelu ja hankkeen toteutus	39

6.3.1	Tiedonhaku ja pedagoginen suunnittelu.....	40
6.3.2	Opetustapahtuma.....	40
6.3.3	Strukturoidun kyselylomakkeen tulokset.....	41
6.4	Opinnäytetyöprojektin seuranta ja arviointi.....	41
7	POHDINTA.....	43
7.1	Projektin tarkoituksen ja tavoitteiden toteutuminen	43
7.2	Projektin prosessin arviointi	45
7.3	Projektin luotettavuus ja eettiset kysymykset	46
	LÄHTEET	47

LIITTEET

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Opinnäytetyön SWOT-analyysi 12

Taulukko 1. Liikunnan fyysiset vaikutukset (Lähde: UKK-instituutti 2018 c)... 27

LIITELUETTELO

LIITE 1. Tietokantahakujen kuvaus

LIITE 2. Opetustapahtuman suunnittelu

LIITE 3. Kyselylomake

LIITE 4. Kyselyn tulokset

LIITE 5. Opetustapahtuman PowerPoint-esitys

1 JOHDANTO

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää opetustapahtuma ravitsemuksesta ja liikunnasta 7-luokkalaisille Laihian yläkoulun terveyspäivässä. Opinnäytetyön tilaajana oli Laihian yläkoulu. Aihe on tärkeä, koska kouluterveyskyselyssä vain 61,9 % yläkoululaisista ilmoitti syövänsä aamupalaa joka aamu kouluviikon aikana ja ainoastaan 19,2 % liikkui vähintään tunnin päivässä koko viikon aikana (THL 2017a). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan ylipainoisten nuorten määrä on edelleen suuri (THL 2018c).

Päivittäinen liikunta ei ole enää itsestäänselvyys kaikille nuorille ja nuorten vapaa-aika on muuttunutkin yhä istuvammaksi. Nuoret istuvat koulun jälkeen tuntikausia paikallaan televisiota katsellen tai internetiä selaten. Internetissä hoidetaan myös sosiaalisia suhteita sen sijaan, että kavereita mentäisiin tapaamaan omin jaloin. Lyhyetkin matkat kuljetaan usein auton kyydissä. (Tammelin 2008, 11.) Pitkäaikaista passiivista ajankäyttöä, kuten istumista, tulisikin välttää. Nuorten pitäisi liikkua päivässä vähintään tunnin ajan, sillä liikunta lisää hyvinvointia ja edistää oppimista. (Evira 2017.)

Nuoret tarvitsevat monipuolista ravintoa jaksamiseen, hyvään kasvuun ja kehitykseen sekä hyvinvoinnin edistämiseen. Terveellisen ravitsemuksen perustana ovat lautasmalli, säännöllinen ateriarytmi ja terveelliset välipalat. Nuoruusiässä opitut elintavat vaikuttavat suuresti aikuisiällä tehtäviin valintoihin. Ongelmien syntymistä voidaan ehkäistä terveyttä edistävällä toiminnalla ja aikaisella puuttumisella. (THL 2018b.)

2 OPINNÄYTEITYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää opetustapahtuma ravitsemuksesta ja liikunnasta 7-luokkalaisille Laihian yläkoulun terveyspäivässä.

Opinnäytetyön tavoitteet olivat seuraavat:

- 1) Edistää nuorten tietämystä terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta sekä liikunnasta.
- 2) Tuoda nuorille uusia näkökulmia ravitsemus- ja liikuntasuosituksista.
- 3) Innostaa nuoria liikkumaan.
- 4) Motivoida nuoria suosimaan omaa terveyttä edistävää, säännöllistä ja monipuolista ruokavaliota.
- 5) Luoda nuorille innostava opetustapahtuma.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

3.1 Projekti

Projekti on aikataulutettu, tietyillä panoksilla kestäviin tuloksiin pyrkivä tehtäväkokonaisuus, jonka toteuttamisesta vastaa sitä varten perustettu organisaatio. Jokaisella projektilla on omat, projektia määrittelevät tavoitteet. Niiden avulla kuvataan mitkä ovat ongelmat ja niiden syyt, joita projektilla pyritään korjaamaan sen hyödynsaajien kannalta. Tavoitteet ovat selkeät ja realistiset. (Silfverberg 2007, 6.) Tämän projektin tavoitteet on esitelty luvussa 2.

Projektin tavoitteiden lisäksi suunnitelmassa määritellään projektin toteutusorganisaatio, aikataulu ja toteutuksessa käytettävät panokset. Toteutusorganisaatio on selkeä ja toimiva. Projektin osapuolten roolit ja vastuut sekä seuranta- ja raportointijärjestelmä ovat selkeät ja perustuvat aitoon yhteistyöhön ja osallistumiseen. (Silfverberg 2007, 6-7.) Tämän projektin toteutusorganisaatio on esitelty luvussa 5.

Projektin aikataulun on oltava selkeä ja realistinen sekä sen tulee kattaa hankkeen koko keston. Aikataulun tulee olla riittävä kestävien tulosten saavuttamiseksi; projekti pitää pystyä lopettamaan niin, että vastuuorganisaatiot kykenevät jatkamaan pitkäaikaista toimintaa ilman ulkoista projektitukea. (Silfverberg 2007, 7.) Tämän projektin aikataulu on esitelty luvussa 6.

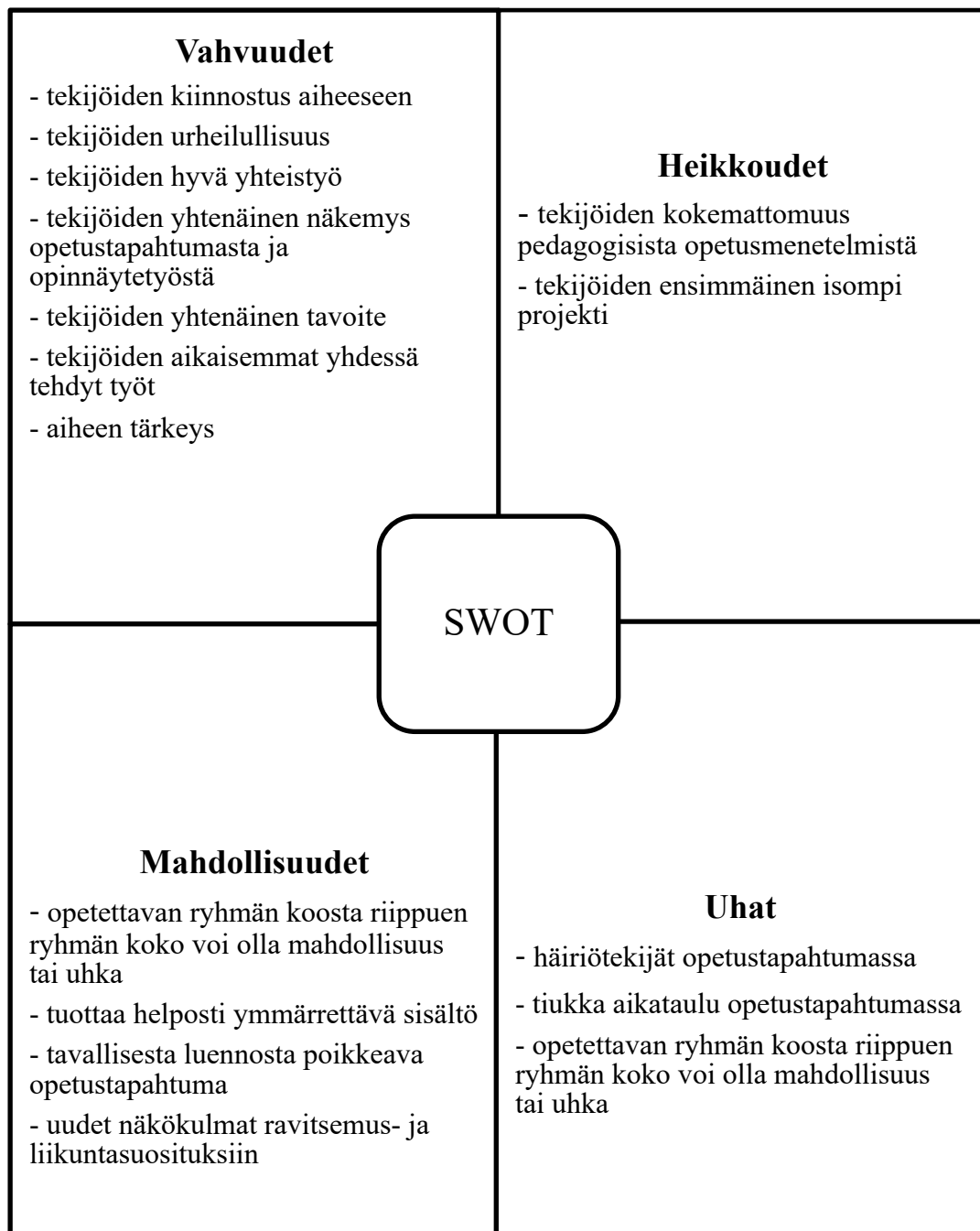
Projektin toteutuksessa käytettävät panokset eli resurssit on selkeästi määritelty, ja ne riittävät määriteltyihin tavoitteisiin ja tavoiteltuihin tuloksiin. Panoksilla tarkoitetaan projektin toteutukseen tarvittavaa henkilötyötä, materiaaleja ja tarvikkeita sekä erilaisia ostopalveluita. (Silfverberg 2007, 7.) Tämän projektin resurssit on esitelty luvussa 5.

Projektin vaiheita ovat alustavat taustaselvitykset, alustava rajausta ja lisäselvitykset, yhteissuunnittelu sidosryhmien kanssa, työsuunnittelu ja hankkeen toteutus sekä seuranta ja arviointi (Silfverberg 2007, 15).

3.2 SWOT-analyysi

Kirjainlyhenne SWOT tulee englanninkielen sanoista strengths (vahvuudet), weaknesses (heikkoudet), opportunities (mahdollisuudet) ja threats (uhat). SWOT-analyysi on tärkeä väline analysoitaessa projektissa tapahtuvaa toimintaa ja sen toimintaympäristöä kokonaisuutena. SWOT-analyysi on suositeltavaa toteuttaa ennen projektin suunnitteluvaihetta eli heti, kun toteuttamis- tai kehittämispäätös on tehty. (Opetushallitus 2018.)

SWOT-analyysissa kirjataan ylös nelikenttään projektin sisäiset vahvuudet ja heikkoudet sekä ulkoiset mahdollisuudet ja uhat (Silfverberg 2007, 16; Opetushallitus 2018). Saatujen tulosten pohjalta voidaan kartoittaa, miten vahvuudet voidaan hyödyntää monipuolisesti projektin toiminnassa, miten heikkouksia voidaan parantaa, miten mahdollisuudet voidaan parhaiten hyödyntää ja kuinka uhat voidaan torjua ja huomioida suunnittelussa (Johnson & Scholes 2002, 119). Kuviossa 1 esitellään tämän opinnäytetyön SWOT-analyysi, joka tehtiin suunnitteluvaiheessa.



Kuvio 1. Opinnäytetyön SWOT-analyysi

Opinnäytetyön heikkoudet pyrittiin parantamaan lisäämällä tekijöiden tietämystä pedagogisista opetusmenetelmistä teorian avulla ja hakemalla ohjausta toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen. Opinnäytetyön uhat pyrittiin torjumaan suunnittele-

malla sisällöltään tiivis, helposti ymmärrettävä ja nuoria innostava opetustapahtuma. Häiriötekijöitä ei varsinaisesti yritetty estää, mutta opetustapahtuma pyrittiin tekemään nuorille mielekkääksi. Ryhmäkoko valittiin pedagogiseen opetusmenetelmään sopivaksi.

4 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tämän opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen haettiin tutkimustietoa kolmesta eri tietokannasta, jotka olivat Medic, PubMed ja Cinahl. Tiedonhakujen kuvaus esitetään liitteessä 1. Tiedonhaussa käytettiin myös käsinselausta.

4.1 Nuori

Nuoruus voidaan määritellä monella eri tapaa kirjallisuuden perusteella. Sen määritelmä on vaihdellut kautta aikojen eri ajanjaksoilla ja nykyään nuoret tulevatkin puberteettiin entistä varhaisemmassa iässä. Nuoruus jaetaan tyypillisesti iän mukaan varhaisnuoruuteen (12–16-vuotiaat), nuoruuden keskivaiheeseen (16–19-vuotiaat) ja myöhäisnuoruuteen (19–25-vuotiaat). (Vellonen 2013, 4.) Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä ovat varhaisnuoret.

Nuoruus on eräänlainen siirtymävaihe aikuisuuteen: nuori ei ole enää lapsi eikä vielä aikuinen. Nuori tarvitsee edelleen aikuisen huomiota, mutta pyrkii kuitenkin irtautumaan lapsuuden perheestään. Nuoruuden kehitysvaiheisiin kuuluu fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ihmisenä. Nuoren kypsymistä ohjaavat perimä, ympäristö sekä oma aktiivisuus. (Vellonen 2013, 4.)

Nuoruutta voidaan lähestyä erilaisista näkökulmista eri tieteenalojen mukaan. Lääketieteessä korostetaan nuoren fyysistä kypsymistä lapsuudesta aikuisuuteen. Psykologiassa nuoruutta määritellään elämänvaiheteorioiden kautta. Kasvatustieteessä nuoruutta tarkastellaan oppimisen ja oppimisympäristön näkökulmasta. Yhteiskuntatiede tarkastelee nuorisokulttuureita, kuten nuorisoryhmiä ja rikollisuutta sekä nuorten päihdekäyttäytymistä. Hoitotieteessä taas tarkastellaan nuoren voimavarojen ja toimintakyvyn merkitystä hyvinvointiin. (Vellonen 2013, 4.)

4.2 Nuorten ravitsemustottumukset

Ylipainoisten nuorten määrä on kolminkertaistunut Suomessa ja maailmanlaajuisesti viimeisten vuosikymmenten aikana (Vellonen 2013, 3). Perusta terveellisille ravitsemustottumuksille luodaan lapsuus- ja nuoruusiässä. Yläkoululaiset nuoret (perusopetuksen 7.–9. vuosiluokat) ovat itsenäistymässä olevia murrosikäisiä, joiden terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat tietyt tekijät. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo,

Tapanainen & Pietinen 2008, 1.) Ravitsemustottumuksiin vaikuttavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat muun muassa sosiodemografiset taustatekijät, kuten ikä ja sukupuoli, sekä minäkuvaa ilmentävät tekijät, kuten itsetunto ja oman kehon kokeminen. (Tilles-Tirkkonen 2016, 1.) Ravitsemustottumukset eroavat esimerkiksi sukupuolten välillä: tyttöjen ruokavalion on muun muassa todettu sisältävän enemmän kasviksia kuin poikien. Myös ikä vaikuttaa ravitsemustottumuksiin: ruokavalion laatu heikkenee lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä. (Tilles-Tirkkonen 2016, 6.)

Ravitsemukseen vaikuttavia ulkoisia tekijöitä ovat muun muassa kouluympäristö, kaveripiiri, kaupallinen nuorisokulttuuri ja perhetekijät (Tilles-Tirkkonen 2016, 1; Hoppu ym. 2008, 1). Nuorten kotiympäristö sekä vanhempien antama ruokakasvatusta ovat keskeisessä asemassa ravitsemustottumusten kehittymisessä. Kasvisten saatavuus ja niiden käyttö kotona ovat yhteydessä nuorten kasvisten kulutukseen. Mikäli kasviksia ja hedelmiä on saatavilla kotona, on niiden käyttö myös runsaampaa. (Tilles-Tirkkonen 2016, 8.) Nykyään nuorten kasvisten käyttö on kuitenkin vähäistä, sillä tuoreen kouluterveyskyselyn mukaan 83,4 % 8.- ja 9.-luokkalaisista syö harvemmin kuin kuutena päivänä viikossa kasviksia (Kouluterveyskysely 2017). Kasvisten kulutukseen vaikuttaa myös perheen sosioekonominen asema: korkeasti koulutettujen vanhempien lasten on todettu nauttivan useammin kasviksia kuin vähemmän koulutettujen vanhempien. Lapsen kasvaessa vanhempien vaikutus ravitsemustottumuksiin kuitenkin heikkenee ja kavereiden merkitys korostuu. (Tilles-Tirkkonen 2016, 9.)

Säännöllinen ateriaritmi on tärkeä nuorilla, sillä energian- ja ravintoaineiden tarve kasvaa murrosiän myötä (Hoppu ym. 2008, 2). Päivän keskeisten aterioiden eli aamupalan, lounaan ja päivällisen nauttiminen on viimeisten vuosien aikana vähentynyt ja napostelu lisääntynyt nuorten keskuudessa (Tilles-Tirkkonen 2016, 2). Erittäin aamupalan väliin jättäminen on nuorilla yleistä, sillä tuoreen kouluterveyskyselyn mukaan 38,1 % 8.- ja 9.-luokkalaisista ei syö aamupalaa joka arki-aamu (Tilles-Tirkkonen 2016, 2; THL 2017a). Perinteiset lämpimät ateriat korvataan usein napostelemalla välipaloja ja niiden osuus nuorten päivittäisestä energiansaannista on 40 % (Tilles-Tirkkonen 2016, 2). Kouluterveyskyselyn mukaan 9,4 % 8.-

ja 9.-luokkalaisista käyttää karkkia, suklaata, sokeroitua limsaa tai mehua lähes päivittäin ja hedelmiä ja marjoja harvemmin kuin kuutena päivänä viikossa 79,7 % (THL 2017a). Säännöllisen ateriarhythmin on todettu olevan yhteydessä hyvinvointia edistäviin valintoihin ja tätä kautta alhaisempaan energiansaantiin. Erityisesti aamiaisen syömisen on todettu vaikuttavan ruokavalion laatuun sekä normaalipainoisuuteen. (Tilles-Tirkkonen 2016, 2.)

4.3 Nuorten liikuntatottumukset

Fyysistä aktiivisuutta voidaan määritellä monella eri tavalla. Kaikille määritelmille on yhteistä kuitenkin se, että ne perustuvat ainoastaan fysiologiaan. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lepotilasta luurankolihasilla aikaansaatavaa liikettä, joka nostaa energiankulutusta. Kaikki fyysinen aktiivisuus voidaan myös mieltää liikunnaksi. Yleisesti liikunta-sanalla tarkoitetaan tahdonalaista, tarkoituksellista sekä säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan esimerkiksi paremman fyysisen kunnan tai terveyden, elämysten, ilon tai nautinnon saavuttamiseksi. (Forsberg & Jyrkkä 2014, 7–8.) Liikuntasuosituksen mukaan nuorten tulisi liikkua monipuolisesti vähintään 1–2 tuntia päivässä ja yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 20; Aira, Hämylä, Kannas, Kokko, Tammelin, Tynjälä, Vasankari & Villberg 2015, 14). Vähintään puolet päivän fyysisestä aktiivisuudesta tulisi kertyä yli 10 minuuttia kestävästä hengästyttävistä ja sykettä nostattavista liikuntasuorituksista (Husu ym. 2011, 20). Säännöllisellä liikunnalla on myönteinen vaikutus nuorten terveyteen ja hyvinvointiin, sillä se ehkäisee valtimosairauksien riskitekijöiden kehittymistä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä sekä vähentää ahdistusta ja masennusoireita. Monipuolinen liikunta kehittää myös motorisia taitoja ja fyysistä toimintakykyä. (Aira, Kallio, Kantomaa, Kulmala, Tammelin & Valtonen 2014.)

Husun ym. (2011) tutkimuksen mukaan liikunnan harrastaminen alkaa vähentyä murrosiässä. Fyysisen aktiivisuuden määrä vähenee 60–70 % lapsuudesta nuoruusikään (Best, Tully, Corepal, Kee & Hunter 2017, 1). Nuoret viettävät entistä suuremman osan ajastaan fyysisesti inaktiivisin tavoin, ja näin ollen fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät terveyshyödyt jäävät saamatta (Suorsa 2016, 1). Tämä voidaan todeta myös tuoreen kouluterveyskyselyn mukaan, sillä ainoastaan 19,2 % 8.- ja 9.-

luokkalaisista liikkuu vähintään tunnin päivässä. Myös reippaan liikunnan harrastaminen on vähäistä, sillä 23,7 % 8.- ja 9.-luokkalaisista ilmoitti harrastavansa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan korkeintaan yhden tunnin viikossa. (THL 2017a.) Myös hyötyliikunnan hyödyistä huolimatta, nuoret liikkuvat kouluun fyysisesti aktiivisin tavoin entistä vähemmän (Larouche, Mammen, Rowe & Faulkner 2018, 2). Aira ym. (2014) viittaavat artikkelissaan Ortegan, Konstabelin, Pasqualin ym. (2013) tutkimukseen, jonka mukaan lapsuudesta nuoruusikään 9. ja 16. ikävuoden välillä reippaan liikunnan määrä vähentyy keskimäärin 30 minuuttia päivässä ja passiivinen aika lisääntyy 2 tuntia 45 minuuttia päivässä. Liikkumattoman ajan muutos oli 3–6 kertaa voimakkaampi kuin reippaan liikunnan ajan määrä.

Koulun käytännöillä on suuri vaikutus nuorten fyysiseen aktiivisuuteen, sillä lähes kaikki suorittavat oppivelvollisuutensa koulussa ja viettävät siellä suuren osan arkipäivistään. Liikkumattoman ajan vähentäminen ja pitkäaikaisen istumisen tauottaminen ovat myös koulupäivän aikana tärkeitä. Pitkäaikaista istumista oppitunneilla voidaan vähentää työskentelemällä välillä seisten, seisomaan nousemalla ja luokkahuoneessa liikkumalla. Paikallaanolo vähenee luonnostaan, kun käytetään oppilaita aktivoivia toiminnallisia työtapoja ja opetusmenetelmiä, kuten ryhmä- ja projektitöitä, väittelyitä, draamaa, leikkejä, tutkimustehtäviä tai yhteistoiminnallista oppimista. (Aira ym. 2014.)

4.4 Kouluruokailun merkitys nuorten ravitsemustottumuksiin

Kouluruokailu edistää nuoren hyvinvointia ja ylläpitää työvireyttä koulupäivän aikana, mutta sillä on myös opetuksellinen ja kasvatuksellinen tehtävä (THL 2016; Evira 2017). Nuorelle muodostuu ruokataju, joka on ajattelun taitoa, ruokaan liittyvää monipuolista tiedostamista sekä osaamista. Kasvava nuori etsii omaa identiteettiään ruoka- ja juomakulttuurin avulla. Nuoret tarvitsevat aikuista, joka huolehtii heidän ruokailustaan sekä vastaa monipuolisesta ja säännöllisestä syömisestä, vaikka kavereiden vaikutus ruokavalintoihin kasvaa. (Evira 2017.)

Kouluruokailun järjestämisen perustana ovat eri lainsäädännöt. Perusopetus- ja varhaiskasvatuslain mukaan nuorelle on järjestettävä perusopetuksessa maksuton, ravitsemustarpeet täyttävä, terveellinen ja tarpeellinen ateria. Ruokailun on oltava tarkoituksellisesti järjestetty ja ohjattu. Kouluruokailu ajoitetaan ja porrastetaan siten,

että kaikilla oppilailta on mahdollisuus oikea-aikaiseen ja rauhalliseen syömiseen. (Fogelholm ym. 2017, 17–19.) Vähimmäisaika ruokailuun tulisi olla 30 minuuttia, ja ruokailuympäristön tulee olla viihtyisä ja meluton (Hoppu ym. 2008, 2). Päivittäinen kouluateria on kaikilta osin maksuton, mukaan lukien välipala, jolla varmistetaan ravinnon riittävyys ruokailuvälin venyessä oppilaan kannalta liian pitkäksi. Aterian tulee olla ravitsemuksellisesta näkökulmasta täysipainoinen, mikä tarkoittaa energiamäärältään riittävää, ravintoainetiheää sekä ravitsemussuosituksen mukaisesti koostettua aterialla. Myös erilaisina retki- ja teemapäivinä aterian tulee olla riittävä. (Fogelholm ym. 2017, 19–20.)

Kouluterveyskyselyn mukaan kaikki nuoret eivät syö koululounasta tai eivät syö pääruokaa kouluruoalla kaikkina koulupäivinä. 68,9 % 8.- ja 9.-luokkalaisista ilmoittaa syövänsä pääruokaa kouluruoalla kaikkina koulupäivinä ja 29,8 % ei syö koululounasta päivittäin. Vuosiin 2013 ja 2015 verrattuna kouluruokailuun osallistuminen on vähentynyt. Myös kasvien käyttö on vähäistä, sillä ainoastaan 42,9 % 8.- ja 9.-luokkalaisista syö salaattia tai raastetta kouluruoalla kaikkina koulupäivinä. (THL 2017a.)

4.5 Nuorten ylipaino

Ylipaino tarkoittaa rasvan ylimääräistä kertymistä elimistöön, mikä voi aiheuttaa terveyshaittoja. Tavallisesti lihomisen aiheuttaa positiivinen energiatasapaino eli elimistö saa enemmän energiaa kuin mitä kuluttaa. Nuoren ylipaino johtuu erittäin harvoin aineenvaihdunnan sairaudesta, kuten kilpirauhasen vajaatoiminnasta tai kortisolin liikaerityksestä. Perinnölliset sairaudet ja oireyhtymät ovat myös erittäin harvinaisia syitä lihavuuteen. (Aromaa, Lagström, Leppälä, Niinikoski & Vaarno 2010, 3883–3888.)

Nuorten lihavuus on yleistynyt hälyttävästi sekä Suomessa että maailmalla. Suomessa 12–18-vuotiaiden keskuudessa ylipainoisten osuus on peräti kolminkertainen viimeisen 30 vuoden aikana. (Aromaa ym. 2010, 3883–3888.) Tuoreen kouluterveyskyselyn mukaan 8–9. luokan pojista 22 % ja tytöistä 16 % on ylipainoisia (THL 2017a). Nuorten ylipainosta on tärkeää puhua, sillä se saattaa heikentää nuoren elämänlaatua; esimerkiksi nuorta saatetaan kiusata tai syrjiä ylipainoisuuden

vuoksi. Ylipainoisuus saattaa vaikuttaa haitallisesti myös terveyteen, fyysiseen toimintaan (liikunnallisuus ja fyysinen suorituskyky) ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Lisäksi ylipaino lisää myöhempien sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, rasvamaksan, astman ja uniapnean, vaaraa. Tytöillä nuoruudesta alkanut ylipaino saattaa altistaa munasarjojen monirakkulataudille. (Komulainen & Tarnanen 2012.)

Nuoruusiän lihavuudella on taipumusta jatkua myös aikuisikään (Aromaa ym. 2010, 3883–3888). Lihavuuden ehkäisy on erityisen tärkeää, sillä varhainen puuttuminen on helpompaa kuin lihavuuden hoito sekä normaalia painoa on helpompi ylläpitää kuin ylipainoisen laihtua (Lihavuus (lapset): Käypä hoito -suositus 2013; Aromaa ym. 2010, 3883–3888). Ylipainon ehkäisyn tavoitteena on saada aikaan muutos elämäntapoihin, jotka tähtäävät energiansaannin vähentämiseen ja energiankulutuksen lisäämiseen (Aromaa ym. 2010, 3883–3888). Vanhemmilla on keskeinen vaikutus lastensa ravitsemus- ja liikuntatottumuksiin, sillä he toimivat ruokavalintojen ja syömiskäyttäytymisen mallina sekä tukevat lastensa liikuntaa (Lihavuus (lapset): Käypä hoito -suositus 2013). Nuorten ylipainon ehkäisy ja hoito on tärkeää, sillä se on ehkäisevää terveydenhuoltoa sekä terveyden säästämistä aikuisuuteen ja vanhuuteen (Aromaa ym. 2010, 3883–3888).

4.6 Nuorten ruutuajan yhteys terveyteen

Ruutuajalla tarkoitetaan aikaa, jota käytetään television katseluun tai tietokoneen, kännykän ja konsolipelien käyttöön. Tutkimusten mukaan ruudun ääressä vietetyllä ajalla on yhteyksiä terveydellisiin tekijöihin. (Vellonen 2013, 5.) Ruutu-aika on useimmiten täysin passiivista aikaa, minkä seurauksena fyysinen aktiivisuus vähenee (Aira, Kallio, Kantomaa, Kulmala, Tammelin & Valtonen 2014, 1871–1876; Vellonen 2013, 5). Siihen liittyy usein myös napostelua ja syömistä, mikä altistaa lihomiselle. Rungas ruutu-aika vie monilla nuorilla valtaosan vapaa-ajasta fyysisesti aktiivisen toiminnan sijaan. Kavereiden luona ei käydä enää kävellen tai pyöräillen, vaan kavereita tavataan tietokoneen välityksellä verkossa. Erilaisten ruutujen (kannettavat tietokoneet, älypuhelimet, tabletit) käyttö on lisääntynyt runsaasti, mikä lisää kasvattajien haasteita ruutuajan järjeistäjinä. (Aira ym. 2014, 1871–1876.)

Nuorten runsaalla ruudun ääressä vietetyllä ajalla on yhteys liikunnan vähäisyyteen, epäterveellisiin ruokailutottumuksiin sekä ylipainoisuuteen. Liikkuvien nuorten ruutuaika on useimmiten vähäisempää kuin nuorten, jotka eivät liiku ollenkaan. Liikunnallisella aktiivisuudella ja vähäisellä ruutuajalla on yhteys parempaan terveydentilaan. Runsaas ruutuaika lisää fyysisten sairauksien riskiä. Viikoittaisella tietokonepelien pelaamisella ja television katselulla on yhteys selkäkipuihin sekä päänsärkyyn. Runsaalla television katselulla on yhteys sydämen terveyteen, kohonneeseen verenpaineeseen ja kolesterolitason, metaboliseen oireyhtymään sekä tupakoinnin aloittamiseen varhaisessa aikuisuudessa. (Vellonen 2013, 11–14.)

Nuorilla, jotka katsovat ruokailujen yhteydessä televisiota, on useimmiten epäterveelliset ruokailutottumukset. He käyttävät vähän kasviksia, kalsiumtuotteita ja viljatuotteita sekä nauttivat runsaasti myös virvoitusjuomia. Tutkimusten mukaan nuoret, jotka katsovat televisiota ainakin kolme tuntia päivässä, syövät useammin pikaruokia ja juovat virvoitusjuomia kuin nuoret, jotka katsovat televisiota kaksi tuntia päivässä. Pikaruokien ja virvoitusjuomien nauttiminen on yhteydessä mainontaan. Television välityksellä nuoret näkevät paljon erilaisia mainoksia epäterveellisistä ravitsemustottumuksista, ja niillä on selkeä vaikutus nuorten valintoihin ja mieltymyksiin. (Vellonen 2013, 12.)

Toisaalta, Petersonin ja Foxin (2007, 118) tutkimuksen mukaan median asianmukaisella käytöllä voidaan myös parantaa nuorten motivoitumista ja sitoutumista terveyden edistämiseen. Teknologia tarjoaa luontevan tavan edistää nuorten terveyttä, sillä se on kaikkialla läsnä nuorten elämässä. Kouluissa käytetyt multimediapelit sekä supersankarivideot ovat onnistuneesti myös lisänneet hedelmien ja vihannesten kulutusta nuorten keskuudessa.

4.7 Terveellisen ravitsemuksen kulmakivet

Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, johon vaikuttavat jokapäiväiset valinnat pitkän ajan kuluessa. Elimistön terveyteen ja toimintakykyyn vaikuttavat riittävä suojaravintoaineiden ja sopiva energian määrä. (THL 2018a.) Energiaa saadaan sopivasti, kun syödään säännöllisesti, fiksusti ja lautasmallia noudattaen (UKK-instituutti 2018g). Paino pysyy vakiona, kun energiankulutuksen ja -saannin välillä val-

litsee tasapaino. Välttämättömien ravintoaineiden saannin ja monipuolisuuden turvaamiseksi tulee huolehtia, että ruokavalion perusasiat ovat kunnossa ja kaikessa on kohtuus. Jokaisen aterian ja välipalan perustaksi sopivat kasvikset ja täysjyväviljat, joita tukevoittavat vähärasvaiset maitotuotteet sekä annos kalaa, lihaa tai palkokasveja. Ruoanvalmistuksessa käytettävien öljyjen tulisi olla kasvipohjaisia. (THL 2018a.)

Liikkuvan nuoren tärkeitä suojaravintoaineita ovat rauta, kalsium, magnesium, C-, D-, E- ja A-vitamiinit sekä B-ryhmän vitamiinit. Rautaa tarvitaan hapen kuljetukseen ja sitä saadaan punaisesta lihasta, veriruuasta, täysjyväviljatuotteista ja kasviksista. Kalsiumia tarvitaan luiden vahvistamiseen ja kunnossapitoon. Kalsiumia saadaan maitotuotteista, kalasta ja lehtivihanneksista. Magnesiumia tarvitaan energia-aineenvaihduntaan, sillä se osallistuu moniin tehtäviin lihaksissa. Magnesiumia saadaan täysjyväviljatuotteista, kasviksista, sisäelimistä ja lihasta. C-vitamiinia tarvitaan liikunnasta palautumiseen, flunssan torjumiseen ja raudan imeytymiseen. Sitä saadaan tuoreista vihanneksista, sitrushedelmistä sekä marjoista, erityisesti mustaherukasta ja mansikasta. D-vitamiinia tarvitaan luuston vahvistamiseen ja yleiseen terveyteen. D-vitamiinia saadaan auringonvalosta, kalasta, maidosta ja margariinista. E-vitamiinia tarvitaan liikunnasta palautumiseen sekä solujen ja solukalvojen suojaamiseen. Sitä saadaan kasviöljyistä, margariinista ja kalasta. A-vitamiinia tarvitaan silmien, ihon, hiusten ja luuston kunnossapitoon ja sitä saadaan margariinista, voista, porkkanasta sekä maksasta. B-ryhmän vitamiineja tarvitaan hermojen, aivojen ja lihasten kunnossapitoon ja sitä saadaan täysjyväviljatuotteista, lihasta, kanasta ja maidosta. (UKK-instituutti 2018h; UKK-instituutti 2018i.)

Jokaisella aterialla tulee käyttää vaihtelevasti tummanvihreitä, keltaisia, oransseja, punaisia ja valkoisia kasviksia. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulee syödä ainakin viisi kourallista päivässä (Evira 2016). Vähäsuolaista ruokavaliota tulee suosia valitsemalla enemmän tuoreita ruokia prosessoitujen elintarvikkeiden sijaan, sillä prosessoidut elintarvikkeet sisältävät helposti piilosuolaa. Suolan sijaan tulee suosia muita mausteita ruoan valmistuksessa. Vettä tulee käyttää janojuomana. Päivän aikana tulee juoda noin kaksi litraa nestettä sekä yksi litra liikuttua tuntia kohti tasai-

sesti pitkin päivää (UKK-instituutti 2018j). Sokeroitujen juomien ja mehujen kulu-
tusta tulee rajoittaa sekä kahvi ja tee tulee nauttia ilman makeutusta – täten hampaat
pysyvät hyvässä kunnossa ja vältetään tyhjää energiaa. (THL 2018a.)

4.7.1 Lautasmalli

Lautasmallia on hyvä käyttää apuna aterian koostamisessa. Lautanen tulee jakaa
kolmeen osaan, jolloin kaikkia ravintoaineita saadaan sopivasti. Lautasmallia on
olemassa kahta erilaista: perinteinen lautasmalli, joka sopii vähän liikkuvalla nuor-
relle ja liikkujan lautasmalli, joka soveltuu aktiivisesti liikuntaa harrastavalle nuor-
relle. Molemmissa lautasmalleissa ruuan ravintoainepitoisuudet ovat tasapainossa,
jolloin oikealla annostelulla saadaan sopivasti energiaa liikkumisen määrään näh-
den. (UKK-instituutti 2018d.)

Perinteisessä lautasmallissa kasvisten määrä on puolet lautasesta, kun taas liikkujan
lautasmallissa se on kolmannes. Lihaa tai kalaa tulee olla neljännes perinteisessä
lautasmallissa ja kolmannes liikkujan lautasmallissa. Perunaa, riisiä tai pastaa tulee
olla neljännes perinteisessä lautasmallissa ja kolmannes liikkujan lautasmallissa.
Kummankin lautasmallin mukaan ruokajuomana tulee olla rasvaton maito, piimä
tai vesi. Liikkujan lautasmallin mukaan aktiiviliikkuja voi syödä leipää pari siivua
enemmän kuin vähän liikkuva. Keittoa syödessä lautasmallin käyttö ei onnistu,
sillä niissä ainekset on sekoitettu. Keitot ovat sellaisenaan hyviä aterioita, sillä
niissä on runsaasti kasviksia ja perunaa sekä kohtuullisesti lihaa tai kalaa. Keitot
ovat kuitenkin vähäenergisinä, joten niiden kanssa on hyvä syödä leipää. (UKK-ins-
tituutti 2018d.)

Myös aamiainen, välipalat ja iltapala koostetaan lautasmallin avulla. Terveellinen
aamu-, väli- ja iltapala koostuu kolmesta eri osasta. Ensimmäinen kolmannes koos-
tuu kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Toinen kolmannes koostuu proteiinipitoi-
sista tuotteista, kuten jogurtista, rahkasta, raejuustosta, kevyestä juustosta, kanan-
munasta tai lihaleikkeleistä. Tuotteiden tulee olla sokerittomia, rasvattomia tai vä-
härasvaisia. Viimeisessä kolmanneksessa tulee olla sokerittomia ja kuitupitoisia
viljatuotteita, kuten puuroa, muroja, myslää, täysjyväleipää tai ruiskarjalanpiirak-
kaa. (UKK-instituutti 2018d.)

4.7.2 Ateriarytmi

Säännöllinen ruokailu pitää verensokerin tasaisena ja olon virkeämpänä. Elimistö tarvitsee ravintoa tasaisin väliajoin, minkä vuoksi tulee syödä 3–4 tunnin välein. Säännöllistä ateriarytmiä noudattamalla on helppo välttää huonoja välipaloja, liian suuria ruoka-annoksia ja iltasyömistä. Päivittäisen ateriarytmin tulee sisältää noin 4–5 ateriaa. Ateriarytmi on kuitenkin yksilöllinen, eikä se välttämättä sovi kaikille samanlaisena. (UKK-instituutti 2018e.)

Päivän ensimmäinen ateria on aamiainen. Aamiainen on tärkeä ateria, sillä yön jäljiltä tyhjentyneet energiavarastot tulee täydentää päivän käynnistämiseksi. Päivän toinen ateria on lounas. Lounas on päivän tärkein ateria, koska sen avulla energiavarastot tankataan iltapäivää varten. Ilmaisesti ja monipuolisesta kouluateriasta huolimatta, monet nuoret syövät vain osan koululounaasta tai jättävät sen väliin kokonaan. Lounas tulee kuitenkin nauttia, jottei olo ole väsynyt iltapäivällä koulussa tai harrastuksissa. Päivän toinen lämmin ateria on päivällinen. Päivällinen on hyvä järjestää perheen yhteiseksi ruokahetkeksi, sillä ne ovat hyviä hetkiä jakaa kuulumisia ja nauttia perheen yhteisestä ajasta. Ateriarytmin viimeisenä ateriana on iltapala. Iltapala täyttää päivän aikana kuluneet energiavarastot ja auttaa saamaan rakennusaineita yön ajaksi. Näiden neljän aterian väliä täydentävät välipalat. Terveellisen välipalan tulee olla ravitseva ja monipuolinen. Välipalaksi sopivat hyvin, esimerkiksi jogurtti, täytetty leipä tai hedelmä. (UKK-instituutti 2018e.)

Ateriarytmissä tulee huomioida myös liikunta. Tehokas liikunta kuormittaa hetkelisesti elimistöä, ja siitä palautuakseen keho tarvitsee rakennusaineita ja energiaa, minkä vuoksi tulee syödä 2–4 tuntia ennen liikuntaa. Aterian tulee sisältää riittävästi energiaa, proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvaa. Täten lihasten energiavarastot täyttyvät ennen liikuntasuoritusta. Ennen liikuntaa syödyn aterian proteiinit ja hiilihydraatit edesauttavat kehittymistä ja palautumista, täydentävät energiavarastoja sekä takaavat energian riittävyyden liikuntasuorituksen loppuun asti. Hyviä välipaloja ennen liikuntaa ovat esimerkiksi kinkku- tai juustoleivät, hedelmät, juotavat jogurtit ja tehojuomat sekä kevytrahkat ja -raejuustot. (UKK-instituutti 2018f.)

Kovatehoisen liikunnan jälkeen lihasten ja kehon täydelliseen palautumiseen voi kulua jopa useita päiviä, minkä vuoksi harjoituksen jälkeen tulisi syödä kunnolla.

Liikunnan jälkeinen ateria tulee syödä noin 1–1,5 tunnin kuluttua harjoittelun päätymisestä. Mikäli harjoitus tehdään vasta päivällisen jälkeen, syödään liikunnan jälkeen vaihtoehtoisesti reilunkokoinen ja monipuolinen iltapala kunnon aterian sijaan. Palautusjuoma- tai välipala on hyvä ensiapu heti liikuntasuorituksen jälkeen. Palautumisvälipalaksi tulee valita tuote, joka sisältää proteiineja lihasten rakennusaineiksi ja hiilihydraatteja energiavarastojen palauttamiseen. Proteiinipitoisiksi palauttaviksi juomiksi ja välipaloiksi sopivat esimerkiksi jogurtti, rahka, raejuusto, banaani, myslipatukka ja juustolla tai kokolihaleikkeleellä tai kananmunalla täytetty leipä. (UKK-instituutti 2018f.)

4.7.3 Hiilihydraatit

Energiaravintoaineisiin kuuluvat hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat (THL 2018a). Hiilihydraattien osuus kokonaisenergiansaannista on suomalaisilla hieman suositeltua pienempi, sillä laatu on määrää tärkeämpi (THL 2014). Hiilihydraatit ovat kuitenkin pääasiallinen energianlähde (UKK-instituutti 2018i). Hyvälaatuisia hiilihydraattilähteitä ovat täysjyvävilja, kasvikset, marjat, hedelmät, pähkinät ja siemenet, koska ne sisältävät paljon ravintokuituja, vitamiineja, kivennäisaineita ja muita suojaravintoaineita. Valkoisista jauhoista leivottuja leipiä, leivonnaisia, sokeria, kuorittua riisiä ja valkoista pastaa tulee välttää. (THL 2018a.)

Runsaasti kuitupitoisia hiilihydraatteja sisältävä ruokavalio vaikuttaa myönteisesti elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan. Kuitupitoinen ja pehmeitä eli tyydyttämättömiä rasvoja sisältävä ruokavalio auttaa painonhallinnassa ja ehkäisee samalla lihavuuden liitännäissairauksia. Myös riittävä ravintokuidun saanti edistää suoliston toimintaa. Kuitupitoiset viljavalmisteet sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita, proteiineja sekä muita terveydelle edullisia ravintoaineita. (THL 2014.)

Hiilihydraatti- ja kuitusuositus toteutuu, kun ruokavalioon lisätään täysjyväviljavalmisteita, erityisesti ruisleipää, juureksia, vihanneksia, hedelmiä ja marjoja, ja vähennetään sokerin ja runsaasti sokeria sisältävien elintarvikkeiden käyttöä. Kasvisien määrää on helppo lisätä jokaiselle aterialle, sillä niitä voidaan käyttää raakoina tai kypsennettyinä, raasteina, soseina, sellaisenaan tai ruoan ainesosana. Ruoassa käytettäviä hiilihydraattipitoisia lisukkeita ovat peruna, täysjyväriisi tai -pasta ja

muut kypsennettävät viljavalmistet. Hiilihydraattisukkeen osuus lautasmallissa on neljännes. Energiämäärä pysyy kohtuullisena, kun lisuke valmistetaan keitetynä, soseena tai uunissa kypsennettynä ilman rasvaa. (THL 2014.)

4.7.4 Proteiinit

Proteiinit koostuvat aminohapoista, joista osa on ihmiselle välttämättömiä. Ihmisen keho ei pysty niitä itse valmistamaan. Välttämättömien aminohappojen saanti on suomalaisessa ruokavaliossa kuitenkin riittävää, ja useimmat saavat sitä jopa tarvettaan runsaammin. (THL 2014.) Proteiinit ovat elimistön rakennusaineita, joita tarvitaan kasvuun, kehitykseen, liikunnassa kehittymiseen ja siitä palautumiseen (UKK-instituutti 2018 i). Laadukkaimpia eläinkunnan proteiinilähteitä ovat vähärasvaiset maitotuotteet, kala, siipikarjanliha, kananmuna ja vähärasvainen liha. Punaista lihaa tulee käyttää kohtuudella ja prosessoitujen lihavalmisteen, kuten pekonia, käyttöä tulee välttää. Hyviä kasviproteiinin lähteitä ovat palkokasvit, siemenet, pavut, herneet, pähkinät, soija sekä viljatuotteet. Näistä proteiinilähteistä viljavalmistet, palkokasvit, pähkinät ja mantelit sisältävät niukasti välttämättömiä aminohappoja, minkä vuoksi kasvissyöjän on tarpeellista syödä monipuolisesti erilaisia kasvinkunnan proteiinilähteitä. (THL 2014; THL 2018a.)

Suomessa proteiinin puutetta esiintyy pääasiassa pitkäaikaissairailta ja huonosti syöville vanhuksilla. Kuitenkaan hieman runsaammasta proteiinin saannista ei ole todettu olevan haittaa, vaan painonhallinnassa siitä voi olla jopa hyötyä proteiinin kylläisyyttä lisäävän vaikutuksen vuoksi. Runsaan proteiinimäärän lisähyödyistä terveydelle ei ole kuitenkaan näyttöä eikä turvallisuudesta ole takeita. Aktiivikuntoilijat ja urheilijat tarvitsevat enemmän proteiinia typpitasapainon säilyttämiseksi kuin vähän liikkuvat. Proteiinin tarve vähän liikuntaa harrastavalla on 0,8 g/kg/vrk, ja aktiivikuntoilijalla se on jopa kaksinkertainen. Aktiivikuntoilijan proteiinitarpeen tyydyttäminen tapahtuu kuitenkin yleensä tavallista suurempien ruoka-annosten ansiosta ilman proteiinilisää, sillä ruoan määrää lisäämällä proteiinin saanti kasvaa. (THL 2014.)

4.7.5 Rasvat

Rasvat jaetaan pehmeisiin eli tyydyttymättömiin ja koviin eli tyydyttyneisiin rasvoihin. Koviin rasvoihin kuuluvat myös transrasvat. (THL 2016.) Terveelliset rasvat ovat koostumukseltaan pehmeitä, ja näihin kuuluvat kasviöljyt, pähkinät, siemenet sekä kala. Kovia rasvoja on runsaasti eläinperäisissä tuotteissa, kuten voissa, punaisessa lihassa, rasvaisissa maitovalmisteissa ja juustoissa. Kovien rasvojen saantia tulee välttää. (THL 2016; THL 2018a.)

Tyydyttyneet rasvat lisäävät veren huonoa kolesterolipitoisuutta, mikä on yksi merkittävimmistä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöistä. Suomalaisten ruokavalio sisältää edelleen varsin paljon tyydyttyneitä rasvoja. Tyydyttyneiden rasvahappojen saantisuositus kokonaisenergiasta on alle 10 energiaprosenttia, joka on noin 20–30 grammaa rasvaa. Veren kolesteroliarvojen pienentämiseksi ja muiden myönteisten terveysvaikutusten saavuttamiseksi tyydyttyneitä rasvoja on hyvä korvata tyydyttymättömillä rasvoilla. (THL 2016.)

Ruokavalion rasvan laatua voi muuttaa käyttämällä usein kasviöljyä ruoanlaitossa, kasvien lisukkeena tai leivonnassa. Tyydyttyneiden rasvojen määrää voi vähentää parhaiten valitsemalla kasviöljypohjaisia margariineja ja levitteitä sekä valitsemalla vähärasvaisia tai rasvattomia maitotaloustuotteita. Kasvirasvalevitteen tulisi kuitenkin olla vähintään 60-prosenttista rasvapitoisuudeltaan, jotta ruokavalioon saadaan tarpeeksi tyydyttymättömiä rasvahappoja. Salaatinkastikkeena on hyvä käyttää esimerkiksi rypsiöljypohjaista kastiketta, ja lihatuotteiksi on hyvä valita vähärasvaisia vaihtoehtoja. Tyydyttyneitä rasvoja sisältäviä tuotteita ei voida kuitenkaan poistaa kokonaan ruokavaliosta, mutta niiden käyttöä tulee rajoittaa. Tärkeää on, että ruokavalio sisältää kokonaisuudessaan riittävästi tyydyttymättömiä sekä mahdollisimman vähän tyydyttyneitä rasvoja. (THL 2016.)

Transrasvahappoja muodostuu rasvoihin teollisen käsittelyn yhteydessä ja märehtijöiden pötsin bakteerien vaikutuksesta. Pötsi- sekä kasvirasvaperäiset transrasvahapot vaikuttavat samalla veren rasva-arvoihin. Maito- ja voirasvassa sekä naudanrasvassa on 3–5 prosenttia transrasvahappoja, pehmeissä margariineissa 0–1 prosenttia, teollisuuden käyttämissä leivontarasvoissa 0–7 ja syväpaistorasvoissa 0–2

prosenttia. Transrasvan lähteitä ovat rasvaiset maitovalmisteet, leivonnaiset ja liha-
valmisteet, jotka vaikuttavat veren rasva-arvoihin samalla tavalla kuin tyydyttyneet
rasvat. Välttämällä runsaasti tyydytynyttä rasvaa sisältäviä elintarvikkeita välttää
samalla myös transrasvoja. (THL 2016.)

4.8 Liikunnan positiiviset vaikutukset

Liikunnalla on tutkitusti positiivinen vaikutus fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaali-
seen terveyteen (UKK-instituutti 2018 a; UKK-instituutti 2018 c). Jo yhdellä liik-
kumiskerralla ilmenee myönteisiä vaikutuksia kehossa. Säännöllinen ja monipuoli-
nen liikunta edistää toimintakykyä ja terveyttä sekä ehkäisee ja hoitaa monia sai-
rauksia. Taulukossa 1 esitetään, miten liikunnan aloittaminen ja säännöllinen lii-
kunta vaikuttavat erityisesti fyysiseen terveyteen. (UKK-instituutti 2018 c.)

Taulukko 1. Liikunnan fyysiset vaikutukset (UKK-instituutti 2018 c)

	Yksi liikkumiskerta	Säännöllinen ja monipuolinen liikunta
Aivot ja hermosto	<ul style="list-style-type: none"> • Välittäjäaineiden erityis lisäänty • Hermoimpulssien määrä lisäänty • Stressihormonien erityis aktivoituu • Verenkierto vilkastuu • Unenlaatu ja vireystila paranevat 	<ul style="list-style-type: none"> • Hermosolujen viestintä ja uudis- muodostus paranevat • Stressinsietokyky paranee • Unenlaatu paranee • Keskittymis- ja oppimiskyky sekä muisti paranevat • Alakuloisuus ja masentuneisuus lievittyvät
Keuhkot	<ul style="list-style-type: none"> • Hengitys tehostuu (keuhko- jen kautta virtaa enemmän happea lihaksiin) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ventilaatio tehostuu (hapensaanti ja hiilidioksidin poistuminen tehos- tuvat) • Hengityslihaksen voimistuvat • Hengästyminen lievittyy
Sydän- ja veren- kierto	<ul style="list-style-type: none"> • Pulssi kiihtyy • Verenkierto vilkastuu (sydämen pumppaama verimäärä lisääntyy ja veri virtaa suonissa sujuvammin) • Lepoverenpaine laskee lii- kunnan jälkeen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sydänlihaksen pumppaustoiminta paranee (suurempi verimäärä pie- nemällä paineella ja sykkeellä) • Valtimoiden joustavuus paranee, veren virtausvastus vähenee ja ve- renpaine laskee • Sydämen työmäärä pienenee • Leposyke ja -verenpaine laskevat • Valtimosairauksien riski vähenee

Luusto	<ul style="list-style-type: none"> • Aineenvaihdunta vilkastuu 	<ul style="list-style-type: none"> • Luut vahvistuvat (luusolujen toiminta paranee, luuston mineraalimäärä lisääntyy ja luun kuorikerros paksuuntuu, hohkaluun rakenne vahvistuu ja luun poikkipinta-ala kasvaa) • Osteoporoosiriski pienenee
Lihakset	<ul style="list-style-type: none"> • Vilkastunut verenkierto tuottaa enemmän happea ja ravintoaineita (sokeria ja rasvayhdisteitä) lihastyön polttoaineeksi • Elimistön sokeritasapaino tasoittuu ja rasva-aineiden hyödyntäminen energiaksi tehostuu 	<ul style="list-style-type: none"> • Lihassolut kasvavat ja niiden toiminta tehostuu • Lihakset vahvistuvat (jaksavat työskennellä kauemmin) • Lihasten aineenvaihdunta tehostuu (rasva- ja hiilihydraattiaineenvaihdunta paranee, insuliinihormonin toiminta tehostuu, rasvakudos vähenee) • Tyypin 2 diabeteksen riski vähenee
Nivelet	<ul style="list-style-type: none"> • Aineenvaihdunta vilkastuu nivelrustossa, -nesteessä ja ympäröivissä tukikudoksissa (nivelsiteet, jänneet ja nivelkapselit) • Liikelaajuudet lisääntyvät 	<ul style="list-style-type: none"> • Nivelrusto ja niveltä ympäröivät kudokset vahvistuvat • Nivelet notkistuvat • Tuki- ja liikuntaelimistön ongelmat vähenevät
Liikehallinta	-	<ul style="list-style-type: none"> • Hermojen viestintä lihasten ja keskushermoston välillä paranee • Tasapaino, asento- ja liikehallinta sekä reaktiokyky paranevat • Kehon tuntemus lisääntyy • Kaatumisriski vähenee

Fyysisten vaikutusten lisäksi liikunnalla on myös positiivisia vaikutuksia psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä oppimiseen. Liikunnallisen aktiivisuuden myötä nuori kokee enemmän myönteisiä fyysisiä kokemuksia. Nuorella on terveempi itsetunto ja myönteisempi minäkuva sekä tunteiden ilmaisu on helpompaa. Nuorella on matalampi stressitaso sekä vähemmän masennusoireita ja ahdistuneisuutta. Liikunnan myötä nuori oppii paremmat vuorovaikutustaidot, oppii ottamaan toiset huomioon ja noudattamaan sääntöjä sekä ymmärtää myötätunnon merkityksen. Lisäksi liikunta parantaa nuoren tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä, muistia ja hahmottamiskykyä. Liikunnan avulla nuoren aistitoiminnot sekä kielelliset ja matemaattiset valmiudet kehittyvät. (UKK-instituutti 2018 a.)

4.9 Nuorten liikuntasuositukset

Nuorten liikuntasuositus kertoo, millaista liikuntaa kasvun ja kehityksen turvaamiseen tarvitaan. Suositus kuvaa terveyden kannalta riittävän liikunnan vähimmäismäärää, mutta suositusta enemmän liikkumalla saavutetaan useampia terveyshyötyjä. Suosituksen mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutuaikaa saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (UKK-instituutti 2018b.)

Nuorten liikuntasuositus kehottaa parantamaan kestävyyttä esimerkiksi reippaan kävelyn, hölkän, pyöräilyn, uinnin ja hiihdon avulla – sykettä tulee nostaa joka päivä. Suosituksen mukaan myös lihaksia tulee kuormittaa kolme kertaa viikossa. Voimaa ja notkeutta kehittäviä lajeja ovat esimerkiksi tanssi, kuntosali, pallopelit, venyttely, skeittailu ja lumilautailu. Näiden lisäksi tulee muistaa hyötyliikunnan merkitys. Nuoren tulee liikkua aina kun voi, esimerkiksi kulkemalla koulumatkat kävellen tai pyörällä ja käyttämällä portaita hissien sijaan sekä pelaamalla pallopelejä esimerkiksi välitunneilla. (UKK-instituutti 2018b.) Larouchen, Mammenin, Rowen ja Faulknerin (2018, 2) tutkimuksen mukaan nuoret, jotka kulkevat koulumatkat fyysisesti aktiivisin tavoin ovat yleisesti fyysisesti aktiivisempia kuin nuoret, jotka liikkuvat moottoriajoneuvoilla.

5 NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

5.1 Terveyden edistäminen kasvatuksellisin keinoin

Terveyden edistämisen tavoitteena on lisätä ihmisten omia mahdollisuuksia huolehtia sekä omasta että ympäristön terveydestä. Terveyden edistäminen on systemaattista ponnistelua hyvinvoinnin edistämiseksi. Sitä voidaan tarkastella sekä yksilöllisestä että sosiaalisesta näkökulmasta. Terveyden edistäminen liittyy kolmeen ulottuvuuteen, joita ovat keho (body), itse (self) ja ympäristö (environment). (Grek 2008, 12.)

Terveyden edistämisessä tulee keskittyä neuvontaan moittimisen sijaan, sillä yksilön moittiminen hänen elintapojensa vuoksi saa hänet vastustamaan muutoksia. Yksilön taitoja tehdä terveyteen liittyviä valintoja voidaan lisätä neuvonnan avulla. Terveyden edistäminen koostuu preventiosta, terveysterapiasta ja terveyden suojelusta. Preventio sisältää ehkäisevät toimenpiteet, kuten rokottamisen ja erilaiset seulonnat. Terveysterapia sisältää kasvatukselliset menetelmät, joiden tarkoituksena on ihmisten elämäntapoihin vaikuttaminen. Terveyden suojeleminen muodostuu sairauksien ehkäisystä ja terveyden suojelusta. (Grek 2008, 12–13.)

Terveysterapia on terveyden edistämistä kasvatuksellisin keinoin, minkä tavoitteena on terveysterapioituminen. Terveysterapioitumisen tarkoituksena on ohjata yksilöä niin, että hän pystyy mahdollisimman hyvin itse havaitsemaan sekä terveysterapioituaan edistäviä että sitä uhkaavia tekijöitä ja tavoittelee hyvinvointia. Terveysterapia on keskeinen osa terveyden edistämistä. Terveysterapiuksen keskeisiä asioita ovat terveellisten elämäntapojen korostaminen ja tiedon välitys. Terveysterapiuksen tavoitteena on tukea kasvatuksen keinoin yksilöä löytämään omia vahvuuksiaan eikä tehdä ihmistä terveeksi. (Grek 2008, 15.)

Nuorten terveysterapiuksella on neljä eri lähestymistapaa, jotka ovat lääketieteellinen, rationaalinen ja humanistinen terveysterapiusmalli sekä voimavarakeskeinen lähestymistapa. Näitä lähestymistapoja tulee soveltaa esimerkiksi terveystiedon opetuksessa. Lääketieteellisessä terveysterapiusmallissa on keskeistä sairauksista ja niiden riskitekijöistä opettaminen. Opetus koostuu ohjeista, neuvoista sekä rajoi-

tuksista, eikä se huomioi nuorten yksilöllistä kehitystä. Rationaalisessa terveystieteessä korostetaan nuoren rationaalisuutta. Voimavarakeskeisessä lähestymistavassa korostetaan nuorten psyykkisten voimavarojen lisäämistä ja heidän oman asiantuntijuutensa hyödyntämistä. Humanistisessa terveystieteessä korostetaan nuoren omaa suhdetta terveyteen ja sairauteen. Tässä lähestymistavassa pyritään siihen, että nuoret pohtisivat terveyteen ja sairauteen liittyviä arvoja sekä saisivat yleissivistävää tietoa terveydestä. (Grek 2008, 15.) Tässä opinnäytetyössä käytettiin humanistista terveystieteen mallia.

5.2 Koulu terveyden edistäjänä

Koulut ovat keskeisessä asemassa nuorten lihavuuden ehkäisemisessä ja kontrolloimisessa, sillä suurin osa nuorista viettää koulussa 180 päivää vuodessa, vähintään kuuden tunnin ajan päivässä, lapsuudesta nuoruusikään asti. Koululla on erityinen asema terveellisten ravitsemustottumusten sekä fyysisen aktiivisuuden aktiivisessa edistämisessä, sillä se on ainut paikka, jossa nuoreen saadaan niin jatkuva ja intensiivinen kontakti heidän ensimmäisten vuosikymmentensä aikana. (Peterson & Fox 2007, 113.) Nuoruudessa opitut asenteet ja käyttäytymismallit terveyteen liittyvissä päätöksissä ilmenevät nuoren myöhemmässä terveydessä. Nuorten terveyden edistämisessä terveystieto-oppiaineella on suuri merkitys, sillä se mahdollistaa nuorten terveystieteen kehittymistä. Terveystiedon opetuksessa tulee käyttää nuoria aktivoivia menetelmiä. Opetuksen syventämiseksi tulee huomioida opetuksen suunnittelu, toteutuksen ja arvioinnin oppilaslähtöisyys, toiminnallisuus ja osallistavuus. Näiden toteutuksessa voidaan käyttää erilaisia luovia menetelmiä, kuten pienryhmätehtäviä, draamaharjoituksia ja käytännön tilanteiden harjoituksia. Nuorten terveyden edistämisen keskeisessä roolissa on myös kouluterveydenhuolto, sillä sen tavoitteena on kouluyhteisön sekä oppilaiden terveyden edistäminen. Kouluterveydenhuollon toiminta voidaan jakaa neljään osa-alueeseen, jotka ovat kouluyhteisön hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, kouluympäristön työskentelyolosuhteiden turvallisuuden varmistaminen, oppilaiden hyvinvoinnin ja terveyden seuraaminen, arviointi ja edistäminen sekä osallistuminen moniammatilliseen työskentelyyn. (Grek 2008, 23–24.)

Terveen koulun rakentamisessa ovat keskeisessä roolissa sekä oppilaat että vanhemmat. Keskeisiä tekijöitä terveyden edistämisessä ovat muun muassa perhe, koti,

koulu ja paikalliset yhteisöt. Vanhemmat toimivat roolimalleina nuorelleen terveyteen liittyvissä asioissa. Vanhemmat luovat omalla toiminnallaan sekä mahdollisuuksia että esteitä nuorten terveydelle. Vanhempien toiminnassa on tärkeää huomioida, minkälaisen arvon he todellisuudessa antavat terveydelle sekä sen edistämiseksi ja minkälaista esimerkkiä se puolestaan näyttää nuorelle. On myös huomioitava, kuinka vanhemmat kehittävät jokapäiväistä elämäänsä niin, että terveystiedon myötä opitut terveyttä edistävät valinnat ovat mahdollisimman luontevasti siirrettävissä sekä vanhempien että nuorten arkeen. (Hirvonen 2016, 21–25.)

Kodin ja koulun välinen yhteistyö onkin erityinen haaste terveystiedon opetuksessa. Yhteistyön haasteena on löytää toimintatavat, jotka motivoivat toimimaan yhdessä koko perusopetuksen ajan. Kodin ja koulun onnistuneessa yhteistyössä korostetaan aktiivista osallistumista ja aloitteellisuutta, minkä pohjalta vanhemmilla on oikeus saada tietoa esimerkiksi opetussuunnitelmasta. Mikäli nuoren terveystiedon myötä saamat kokemukset omasta terveydestä huolehtimisen mahdollisuuksista eivät saa tukea kotona, voi pohja terveystiedon opetukselta kadota nopeasti. Yksi tärkeä haaste on tiedottaa vanhemmille, miten terveystietoa opetetaan milläkin vuosiluokalla. Toinen tärkeä haaste liittyy terveystiedon sisältöihin, joista myös vanhemmilla on omia näkemyksiä. Mahdollistamalla vanhempien osallistuminen koulun toiminnan suunnitteluun ja tarjoamalla tietämystä opetussuunnitelmasta voidaan vähentää haasteita koulun ja vanhempien välillä. Kodin ja koulun välisen yhteistyön tärkeimpänä tavoitteena tulee olla nuoren terveen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen. (Hirvonen 2016, 21–26.)

Myös Meksikossa tehdyn tutkimuksen mukaan koulujen toiminnalla on vaikutusta nuorten hyvän BMI-tason ylläpitämiseen. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten ravitsemuksen ja fyysisen aktiivisuuden toimintasuunnitelman ”Nutrition on the Go” toteutus vaikuttaa nuorten painoindeksiin Meksikossa. Toimintasuunnitelman tarkoituksena oli vähentää kouluamupalan energiapitoisuutta sekä lisätä hedelmien ja vihannesten käyttöä, fyysistä aktiivisuutta sekä veden kulutusta koulupäivän aikana. Toimintasuunnitelman toteutuksen kesto oli kuusi kuukautta. Toimintasuunnitelma koostui neljästä osatekijästä. Ensimmäisenä osatekijänä oli vähentää kouluamupalan energiapitoisuutta vähentämällä maidon rasvapitoisuutta ja

hiilihydraattien ja sokerin määrää sekä lisäämällä hedelmien määrää. Toisena osatekijänä oli koulussa tarjottavan ruoan asteittainen sääntely Meksikon viranomaisen avulla. Kolmantena osatekijänä oli opetushallituksen laatiman fyysisen aktiivisuuden ohjelman noudattaminen. Neljäntenä osatekijänä oli koulutuksellisen kampanjan ”Healthy Break” toteuttaminen terveellisen ravitsemuksen ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Kampanjan tavoitteena oli edistää hedelmien ja vihannesten kulutusta sekä veden juontia ja lisätä fyysistä aktiivisuutta taukojen aikana. Toimintasuunnitelman ”Nutrition on the Go” opetusmateriaalit koostuivat oppilaiden esitteistä, opettajille ja koululle suunnatuista oppaista, videoista ja äänitteistä sekä vanhempien reseptivihkosista. Kouluissa oppilaille järjestettiin erilaisia työpisteitä, joiden tarkoituksena oli lisätä nuorten tietämystä terveellisestä ravitsemuksesta ja fyysisen aktiivisuuden edistämisestä. Koulun kioskissa myytiin hedelmiä, vihanneksia ja vettä, minkä tarkoituksena oli lisätä niiden kulutusta. Koulupäivän aikana fyysistä aktiivisuutta pyrittiin lisäämään ennen oppitunteja ja oppituntien välissä järjestetyillä aktiviteeteilla, jotka sisälsivät muun muassa lämmittelyliikkeitä, aktivoivia liikkeitä, rentoutusharjoituksia sekä erilaisia pelejä. Kouluihin hankittiin myös palloja, köysiä ja lannevanteita. Oppilaiden vanhemmille toimitettiin reseptivihkosia, jotka sisälsivät terveellisiä reseptejä. Muun muassa näillä toiminnoilla huomattiin olevan vaikutusta nuorten painoindeksiin jo neljän kuukauden jälkeen. (Shamah Levy, Morales Ruán, Amaya Castellanos, Salazar Coronel, Jiménez Aguilar & Méndez Gómez Humarán 2012, 1–4.)

5.3 Opetustapahtuman suunnittelu, toteutus ja arviointi

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutettiin opetustapahtuma nuorten ravitsemuksesta ja liikunnasta Laihian yläkoulun 7-luokkalaisille. Opetustapahtumassa opettaminen kuvaa vuorovaikutteista ja tavoitteellista toimintaa, jonka avulla pyritään vaikuttamaan oppilaiden oppimiseen ja henkilökohtaiseen kehittymiseen. Opetustapahtuman tavoitteena on laadukkaan ja syvällisen oppimisen aikaansaaminen. Oppiminen voidaan määritellä tiedon ymmärtämisen, taitojen sekä asenteiden muutoksina ja kehittymisenä. (Hyppönen & Lindén 2009, 34.) Opetustapahtuman toteutuksessa käytettiin tiettyjä opetusmenetelmiä, joilla pyrittiin saavuttamaan tietyt tavoitteet. Opetusmenetelmien valintaa edelsi alustava osaamistavoitteiden suunnittelu, jonka jälkeen mietittiin minkälaisella toiminnalla asetetut tavoitteet ovat

saavutettavissa (Hyppönen & Lindén 2009, 34). Tämän opinnäytetyön opetustapahtuman suunnitelma esitetään liitteessä 2.

Opetustapahtuman suunnittelussa on hyvä lähteä liikkeelle oppilaiden osaamiselle asetettavien tavoitteiden määrittämisestä. Tavoitteita asetettaessa on hyvä huomioida oppilaiden esitiedot sekä muilla opintojaksoilla käsitellyt asiat kumulatiivisen ja kokonaisvaltaisen oppimisen saavuttamiseksi. Tavoitteet ohjaavat opetustapahtuman suunnittelun kulkua. Tavoitteiden saavuttamiseksi osaamistavoitteet sekä käytetyt opetus- ja arviointimenetelmät rakennetaan toisiaan täydentäviksi. Tavoitteet määritellään oppilailta vaadittavan ymmärryksen tason mukaan. Tämän pohjalta valitaan opetus- ja arviointimenetelmät siten, että ne tukevat tavoitteiden saavuttamista ja mahdollistavat oppilaiden sitoutumisen opetukseen. (Hyppönen & Lindén 2009, 34.) Tämän opetustapahtuman oppimistavoitteet sekä opetus- ja arviointimenetelmät esitetään liitteessä 2.

Asetettujen tavoitteiden lisäksi opetustapahtuman suunnittelun lähtökohtana on sille määritelty tuntimäärä. Tuntimäärän perusteella valitaan käytettävät opetus- ja työskentelymenetelmät. Syvällisen oppimisen saavuttamiseksi on tärkeää varata aikaa myös oppilaiden itsenäiselle työskentelylle, sillä oppiminen tapahtuu oppilaan itsenäisen ajattelun kautta. Kontaktiopetuksessa oppilaat saavat uutta tietoa opittavaksi, mutta ymmärtääkseen sitä, oppilaiden tulee pohtia asiaa omista lähtökohdistaan. Oppiminen riippuukin siitä, miten oppilaat käyttävät aikaa ja apuvälineitä asian opiskeluun. Kontaktiopetus ainoana toimintamuotona tukee usein heikosti oppilaiden oppimista. (Hyppönen & Lindén 2009, 34.) Tälle opetustapahtumalle määritelty tuntimäärä sekä oppimis- ja opetusmenetelmät esitetään liitteessä 2.

Opetuksen sisällön valinta on helppoa, kun opetustapahtuman tavoitteet on määritelty huolellisesti ja osallistujien taustat on selvitetty. Opetukseen käytettävä aika on sisältöjen valinnassa tärkeä säätelevä tekijä. Sisältöjen valinnassa tulee huomioida myös osallistujien tarpeet, eikä opetus saa olla pelkästään opettajan mielenkiinnon kohde. Opetuksen sisältö tulee valita niin, että se tukee osallistujien oppimista. Sisällön rajaamisen lähtökohtana ovat opetustapahtumalle asetetut tavoitteet. Opetustapahtuman sisältö tulee esitellä ennen opetuksen alkua esimerkiksi Powerpoint-dialla, sillä sen avulla syntyy kokonais käsitys siitä, mitä opetustapahtuman aikana aiotaan opiskella. (Kupias & Koski 2012, 53–54.)

Opetusmenetelmät ovat opetuksen toteuttamistapoja, joiden avulla pyritään tukemaan oppilaiden oppimista, aktivointia ja motivointia. Hyppösen ja Lindénin (2009) mukaan yksittäisiä opetusmenetelmiä voi ja kannattaa yhdistellä ja varioida järkeviksi kokonaisuuksiksi. Opetusmenetelmiä yhdistelemällä voidaan opetustilannetta rytmittää oppilaiden aktivoimiseksi sekä kiinnostuksen ylläpitämiseksi. Joidenkin osaamistavoitteiden saavuttamiseksi on hyvä käyttää useita opetusmenetelmiä, mutta kaikki tavoitteet ja menetelmät eivät kuitenkaan aina sovi yhteen. On kuitenkin muistettava, ettei osaamistavoitteiden saavuttaminen riipu pelkästään valituista menetelmistä, vaan menetelmien toimivuuteen vaikuttaa myös niiden soveltaminen opetustilanteissa, menetelmien hallinta ja opetustyyli, annetut ohjeet ja tehtävät, osallistujien aktiivisuus, opetustilat, valaistus, vuorokauden aika ja muut ympäristötekijät. (Hyppönen & Lindén 2009, 34.)

Tämän opinnäytetyön toteutuksen pääasialliseksi opetusmenetelmäksi valikoitui luento. Luento tarkoittaa esittävää opetusta, jossa opettajalla on aktiivinen rooli ja oppijoiden oletetaan passiivisesti omaksuvan esitettyä tietoa. Luento opetusmenetelmänä sopii käytettäväksi silloin, kun oppijoiden tulee oppia uutta ja vaativaa tietoa, jonka asiantuntijana toimii opettaja. Luento sopii käytettäväksi myös silloin, kun oppijoiden määrä on niin suuri, että muunlaisten menetelmien käyttö on vaikeaa suhteessa käytettävään aikaan. (Melender 2016, 1.) Menetelmän haasteena on, että se korostaa opettajan roolia tiedon hallitsijana, mikä voi passivoida oppijoita (Hyppönen & Lindén 2009, 46; Melender 2016, 1).

Luennosta voidaan kuitenkin tehdä aktivoiva ja osallistava. Luennossa tulee olla ”punainen lanka”, jota seurataan, ja aloituksen tulee olla oppijoita herättävä. Luennon asioita käsiteltäessä tulee pysyä olennaisissa ydinasioissa ja välttää turhia yksityiskohtia. Dioissa olevien ydinasiodien ja luennoitsijan puheen tulee tukea toisiaan, joten dioissa olevia asioita ei tule lukea pelkästään suoraan dialta ääneen. Kuvia voidaan käyttää harkiten puheen tukemiseksi. Kuvia käytettäessä tulee huomioida tekijänoikeudet, ja jokainen valittu kuva on näytettävä. Myös jokainen dia on näytettävä, eikä niitä pidä selailta edestakaisin tai hyppiä joidenkin yli. Oppijoiden mielenkiinnon ja huomion säilyttämiseksi opittavaa asiaa kohtaan opettajan tulee esittää informaatiota korkeintaan 20 minuuttia. Luennossa tulee olla kohottava lopetus, joka voi olla esimerkiksi lyhyt toteamus luennon ydinsanomasta ja siitä,

minkälaisia haasteita se antaa tulevaisuudessa oppijoille tai koko yhteisölle. Oppijoiden tiedon jäsentämistä voidaan tukea esimerkiksi kannustamalla erilaisten muistiinpanotekniikkojen hyödyntämiseen siten, että kukin oman muistiinpanotekniikkansa avulla jäsentää tietoa yksilöllisesti jo luennon aikana. (Melender 2016, 1–2.)

Luennoitsijan puheen tueksi käytetään usein materiaalia, tässä opetustapahtumassa PowerPoint-esitystä, joka toimii opetettavan asian tiivistelmänä sekä oppijan oppimistoiminnan ja opettajan opetustoiminnan runkona. Materiaalin käytön eli havainnollistamisen tarkoituksena on auttaa oppijaa hahmottamaan ja ymmärtämään opittava asia. Havainnollistamisvälineiden käytön määrä tulee kuitenkin olla kohtuullista, jotta informaatiota ei tule liikaa ja luento pysyy ydinsisällössä. Havainnollistamiseen voidaan käyttää esimerkiksi tekstiä, kuvia, taulukoita, videoita tai tietoverkkoja. Havainnollistamismateriaalin tekstin tulee olla riittävän suurta, jotta oppija pystyy lukemaan vaivattomasti kahden metrin päästä. Havainnollistaminen tulee suunnitella hyvissä ajoin opetuksen suunnitteluvaiheessa sekä siihen tarvittavien välineiden, esimerkiksi tietokoneen ja sovellusten, saatavuus on varmistettava hyvissä ajoin. (Melender 2016, 5.) Tämän opetustapahtuman PowerPoint-esitys esitetään liitteessä 4.

Tässä opetustapahtumassa oppijoiden aktivoimiseksi käytettiin myös kyselevää opetusta ja ryhmätyötä. Kyselevän opetuksen tarkoituksena on haastaa oppijoita käyttämään omia aivojaan sekä rakentamaan oppimisen omista lähtökohdistaan. Kyselevän opetuksen haasteena on, että luennoitsijan tulee olla valmis kohtaamaan kysymyksiä, joihin ei tiedä heti vastauksia. Menetelmä vaatii myös hyviä vuorovaikutustaitoja, jotta oppijat saadaan aktivoitumaan keskusteluun. (Hyppönen & Lindén 2009, 43.)

Ryhmätyötä tehdessä opetusryhmä jaetaan pienryhmiin, joille annetaan jokin tehtävä ja aikataulu. Pienryhmien tehtävänä voi olla esimerkiksi esitelmän, raportin, opetustuokion tai keskustelun tuottaminen. Ryhmätyötä suunniteltaessa huomio tulee kiinnittää tehtävänantoon, työskentelymuotoihin ja toimintaan, tulosten raportointiin sekä ryhmien tuotosten läpikäymiseen. (Hyppönen & Lindén 2009, 39.) Ryhmätyömenetelmän toteutus jaetaan kolmeen eri vaiheeseen: tehtävänanto-, työskentely- ja raportointivaiheeseen. Tehtävänantovaiheessa oppilaille esitetään

ryhmätyön tarkoitus, oppimistavoitteet, ryhmän jäsenten roolien valintaan liittyvät ohjeet, työskentelyohjeet, työskentelyaika sekä ohjeet siihen, miten tuotokset raportoidaan. Ryhmät voidaan muodostaa erilaisilla menetelmillä, kuten esimerkiksi arpomalla. Työskentelyvaiheessa oppilaat työskentelevät ryhmissä itsenäisesti, mutta opettaja voi kiertää ryhmissä kartoittaakseen työn edistymistä sekä tarvittaessa antaa neuvoja. Ryhmätyön tulosten raportointivaihe tulee olla huolellisesti suunniteltuna etukäteen, jotta kaikilla ryhmillä on tasapuolisesti aikaa tuotosten esittämiseen. (Melender 2016, 3.)

Tässä opetustapahtumassa pienryhmien työskentelyn tarkoituksena oli tuottaa miellekartta, jonka pohjalta pyritään luomaan keskustelua. Miellekartassa keskeinen asia sijoitetaan paperin keskelle ja siitä piirretään puumaisesti siihen liittyviä asioita (Hyppönen & Lindén 2009, 38). Ryhmätyöskentelyn vahvuutena on, että se kehittää oppilaiden ryhmätyötaitoja sekä mahdollistaa muilta oppimisen. Lisäksi oppilaat harjaantuvat esittämään ja perustelemaan omia näkemyksiä. Ongelmien ratkaiseminen ryhmässä mahdollistaa syvällisen oppimisen saavuttamisen ja laadullisesti korkeatasoisten ratkaisujen löytämisen. Hyvän oppimisen saavuttaminen ryhmätyön kautta on kuitenkin haastavaa, joten se vaatii panostusta sekä opettajalta että oppilailta. Ryhmätyön haasteita ovat myös ryhmien toiminnan ja työskentelyn ohjaaminen sekä sille varatun ajan riittäminen – ryhmien toiminnan käynnistyminen vie usein enemmän aikaa kuin sille on varattu. Ryhmätyöskentelyn toimivuudeksi ja oppimisen saavuttamiseksi tarvitaan opettajan antamaa ohjausta, ohjeita, materiaaleja sekä ryhmien vertaistukea. (Hyppönen & Lindén 2009, 39.)

Arviointi eli evaluaatio on oleellinen osa kasvatus-, opetus- ja oppimisprosessia kasvatustieteessä (Peltonen 2004, 109). Arvioinnin avulla hankitaan tietoa opetuksen vahvuuksista ja tarpeellisista kehittämiskohteista sekä arvioidaan opetuksen ja oppimisen laatua (Hyppönen & Lindén 2009, 39). Arviointi käsittää kaikki ne toimenpiteet, joilla ohjataan ja tarkistetaan opetuksen ja oppimisen tavoitteiden saavuttamista. Arviointia voidaan tarkastella joko laajasta tai suppeasta näkökulmasta. Laajassa näkökulmassa arviointi nähdään yhteiskunnallisessa kehyksessä, jolloin arvioinnin kohteeksi tulee koko koulutusjärjestelmä, valtakunnalliset ja koulukoh-

taiset opetussuunnitelmat sekä resurssit. Suppeassa näkökulmassa arviointi kohdistuu taas koulutuspaikassa tai koulussa tapahtuvan opetuksen, oppimisprosessien tai tuloksellisuuden arviointiin. (Peltonen 2004, 109–114.)

Oppimisen arvioinnissa voidaan käyttää diagnostista, formatiivista tai summatiivista arviointia (Peltonen 2004, 109–114). Tässä opetustapahtumassa arviointin menetelmiksi valikoituivat diagnostinen ja formatiivinen arviointi. Diagnostisessa arvioinnissa arviointi tapahtuu ennen opetusta, minkä avulla saadaan selville oppilaiden lähtötaso. Arviointi on laadultaan toteavaa, eikä siitä anneta numeerista palautetta. (Peltonen 2004, 114–115.) Tässä opetustapahtumassa oppilaiden lähtötason kartoitus suoritettiin miellekartan avulla. Formattiivinen arviointi kartoittaa osaamisessa vallitsevia puutteita, joihin oppilaiden tulee jatkossa keskittyä. Formattiivisen arvioinnin avulla selvitetään, miten opiskelua on suunnattava asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. (Hyppönen & Lindén 2009, 60.) Oppilaiden oppimisen arviointi suoritettiin formatiivisesti strukturoidun kyselylomakkeen avulla. Oppilaat täyttivät sen opetustapahtuman lopussa. Samalla oppilaat arvioivat opetusta. Strukturoitu kyselylomake esitetään liitteessä 3.

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa raportoidaan tämän opinnäytetyöprojektin toteutuksen vaiheet, jotka ovat Silfverbergin (2007, 15) kuvauksen mukaisesti seuraavat: alustavat taustaselvitykset, alustava rajausta ja lisäselvitykset, yhteissuunnittelu sidosryhmien kanssa, työsuunnittelu ja hankkeen toteutus sekä seuranta ja arviointi.

6.1 Alustavat taustaselvitykset, alustava rajausta ja lisäselvitykset

Keväällä 2018 opinnäytetyön tekijät tapasivat opinnäytetyön ohjaajan opinnäytetyön aiheen valintaa koskien. Tekijät olivat alustavasti pohtineet jonkinlaista opinnäytetyöprojektia ravitsemuksesta. Tekijät keskustelivat yhdessä ohjaajan kanssa mahdollisista opinnäytetyön aiheista, ja esille nousi Laihian yläkoulun terveystapaaminen. Kyseisessä projektissa yhdistyivät sekä toiminnallisuus että ravitsemus ja liikunta, minkä vuoksi aihe osoittautui tekijöille mielekkääksi. Aihe hyväksyttiin helmikuussa 2018. Täten päädyttiin toteuttamaan opinnäytetyöprojekti Laihian yläkoulun terveystapaamisessa ravitsemuksesta ja liikunnasta. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää opetustapahtuma ravitsemuksesta ja liikunnasta 7.-luokkalaisille Laihian yläkoulun terveystapaamisessa.

6.2 Yhteissuunnittelu sidosryhmien kanssa

Työelämän yhteyshenkilöinä toimivat kouluterveydenhoitaja sekä rehtori Laihian yläkoulusta. Yhteyshenkilöt tavattiin syksyllä 2018 Laihian yläkoululla. Tapaamisessa keskusteltiin käytännön järjestelyistä ja opetusryhmien koista sekä kartoitettiin, mitä aiheita koulussa oli jo käsitelty opinnäytetyön aiheesta. Tämän pohjalta suunniteltiin, miten aihe rajataan ja mitä uutta näkökulmaa voitaisiin tuoda esille.

6.3 Työsuunnittelu ja hankkeen toteutus

Opinnäytetyön aiheen valinnan jälkeen opinnäytetyön tekijät alkoivat laatia työsuunnitelmaa. Työsuunnitelman työstäminen painottui pääasiassa teoreettisen viitekehityksen luomiseen. Aiheen rajausta pohdittiin yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa ohjauskäynneillä. Opinnäytetyön työsuunnitelma valmistui keväällä 2018, minkä jälkeen haettiin lupaa. Lupa opinnäytetyöprojektin toteutukseen myönnettiin kesällä 2018.

6.3.1 Tiedonhaku ja pedagoginen suunnittelu

Luvan myöntämisen jälkeen alettiin laajentamaan teoreettista viitekehystä. Teoreettiseen viitekehykseen haettiin tutkimustietoa Medic-, PubMed- ja Cinahl-tietokannoista. Tiedonhaussa käytettiin myös käsinselausta. Teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään nuorten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia, ylipainoisuutta sekä ravitsemus- ja liikuntasuosituksia.

Teoreettisen viitekehyksen laajentamisen ohella alettiin työstämään opetustapahtuman pedagogista suunnitelmaa. Opetustapahtuman suunnitelmaan määriteltiin oppimistavoitteet, oppisisällöt, oppijan oppimisprosessin vaiheet, oppimis- ja opetusmenetelmät sekä havainnollistamisvälineet taulukkomuodossa. Opetustapahtuman tarkka suunnitelma esitetään liitteessä 2. Teoreettisen viitekehyksen laajentamisen ja pedagogisen suunnittelun lisäksi lähdettiin etsimään tietoa liikunta- ja ravitsemuskasvatuksesta. Tiedonhaku ei kuitenkaan tuottanut tulosta, minkä vuoksi päädyttiin etsimään yleisesti tietoa nuorten terveyden edistämisestä.

Opetustapahtuman opetustilaksi suunniteltiin alustavasti liikuntasalia, mutta opetustapahtuman suunnitelman edetessä päädyttiin kuitenkin luokkahuoneeseen. Tekijät suunnittelivat alustavasti käyttävänsä toiminnallisia opetusmenetelmiä, mutta lopulta päädyttiin esittävään opetukseen. Luento opetusmenetelmänä osoittautui sopivaksi ryhmäkokoon ja käytettävään aikaan nähden. Opetustilaisuus sisälsi alkukartoituksen miellekartan avulla, luento-osuuden PowerPoint-esityksen muodossa sekä loppukyselyn strukturoidun kyselylomakkeen avulla.

6.3.2 Opetustapahtuma

Laihian yläkoulun terveyspäivä toteutui suunnitelman mukaan 4.12.2018. Tapahduma koostui kolmesta 50 minuutin oppitunnista. Ryhmissä oli yhteensä 44 oppilasta. Oppitunnit sujuivat pääasiallisesti suunnitelman mukaan. Kahden ensimmäisen ryhmän kanssa oppitunnit lopuivat suunniteltua aikaisemmin. Opetustapahtuman suunnitelmassa oli varattu aikaa vapaalle keskustelulle ja mahdollisille kysymyksille, mutta niitä ei kuitenkaan tullut oletettua määrää. Viimeisen ryhmän kanssa aikataulu kuitenkin toteutui suunnitelman mukaan, sillä oppilaat olivat ak-

tiivisempia ja vastailivat esitettyihin kysymyksiin. Kokonaisuudessaan kaikki ryhmät kuuntelivat opetusta aktiivisesti, mutta viimeinen ryhmä oli ainut, joka osallistui aktiivisesti opetukseen. Kaikilla oppitunneilla säilyi työrauha, eikä suurempia häiriötekijöitä ilmennyt.

Oppitunnin alussa tehtiin alkukartoitus miellekartan avulla. Tarkoituksena oli, että oppilaat kirjoittavat miellekarttaan kaikki aikaisemmat tiedot opetettavista aiheista, minkä jälkeen tuotokset käytiin suullisesti läpi. Tehtävän avulla kartoitettiin oppilaiden aikaisempia tietoja ja käsityksiä aiheista. Tehtävän jälkeen pidettiin luento-osuus PowerPoint-esityksen muodossa (liite 5). Luento-osuudessa käsiteltiin seuraavia aiheita: ravitsemus- ja liikuntatottumukset, kouluruokailu, ylipaino, terveellinen ravitsemus, ateriarytmi, lautasmalli, ravintoaineet, liikuntasuosituksukset sekä liikunnan positiiviset vaikutukset. Luento-osuuden jälkeen tehtiin loppukysely strukturoidun kyselylomakkeen avulla (liite 3).

6.3.3 Strukturoidun kyselylomakkeen tulokset

Oppitunnin lopuksi oppilaat täyttivät strukturoidun kyselylomakkeen (liite 3), jossa oli kysymyksiä opetustapahtuman toteutuksesta. Kyselylomakkeessa oli kysymyksiä muun muassa oppitunnin mielekkyydestä ja hyödyllisyydestä, tiedon riittävydestä sekä uuden tiedon saamisesta. Oppilaista 52 % koki opetustapahtuman olleen hyödyllinen. Tulosten mukaan 57 % oppilaista koki saaneensa riittävästi tietoa ravitsemuksesta ja 61 % koki saaneensa riittävästi tietoa liikunnasta. Oppilaista 59 % oli sitä mieltä, että aiheet olivat jo ennestään tuttuja, mutta 34 % oppilaista koki saaneensa myös uutta tietoa. Oppilaista 39 % oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että opetusmenetelmät olivat mielekkäitä, ja 41 % jokseenkin samaa mieltä siitä, että opetus oli mielenkiintoista. Kyselyn kaikki tulokset on esitetty yksityiskohtaisesti liitteessä 5.

6.4 Opinnäytetyöprojektin seuranta ja arviointi

Koko opinnäytetyöprojektin ajan opinnäytetyön tekijät ovat käyneet ohjaustapaamisissa opinnäytetyön ohjaajan luona. Täten tekijät ovat saaneet runsaasti ohjausta opinnäytetyöprojektin työstämiseen. Opinnäytetyön tekijät osallistuivat myös väli-

seminaariin, jossa muut seminaariin osallistujat antoivat vinkkejä opetustapahtuman järjestämiseen ja aiheen rajaukseen. Lupaa hakiessa opinnäytetyöprojektin työsuunnitelma lähetettiin Laihian yläkoulun rehtorille nähtäväksi, jolloin myös hänellä oli mahdollisuus ottaa kantaa suunnitelmaan.

Opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden saavuttamista sekä prosessin luotettavuutta ja eettisyyttä arvioidaan luvussa 7.

7 POHDINTA

Tässä luvussa pohditaan opinnäytetyöprojektin tarkoituksen ja tavoitteiden toteutumista, projektin prosessia sekä projektin luotettavuutta ja eettisyyttä.

7.1 Projektin tarkoituksen ja tavoitteiden toteutuminen

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää opetustapahtuma ravitsemuksesta ja liikunnasta Laihian yläkoulun 7-luokkalaisille. Opinnäytetyön tarkoitus toteutui, sillä terveyspäivä Laihian yläkoululla järjestettiin 4.12.2018 suunnitelman mukaisesti.

Seuraavassa arvioidaan opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista tavoite kerrallaan:

1. Edistää nuorten tietämystä terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta sekä liikunnasta.

Alkukartoituksessa tehdyn miellekartan tuotosten perusteella oppilaiden tietämys terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta sekä liikunnasta oli vajanaista. On kuitenkin vaikea arvioida, oliko kyseessä todellakin tiedon puute vaiko motivaation puute tehtävää kohtaan. Tavoite voidaan kuitenkin arvioida toteutuneeksi, sillä loppukyselyn vastausten (liite 5) perusteella voidaan todeta, että suuri osa sai uutta tietoa opetustapahtumassa. Vastausten perusteella myös tiedon määrä oli enimmäkseen riittävä. Oppilaat kokivat opetustapahtuman enimmäkseen hyödylliseksi.

2. Tuoda nuorille uusia näkökulmia ravitsemus- ja liikuntasuosituksista.

Uusien näkökulmien tuominen aiheista oli haastavaa, sillä aiheita käsitellään paljon niin koulussa kuin koulun ulkopuolellakin. On myös vaikea arvioida oppilaiden aikaisempaa tietoa aiheista, sillä opetustapahtumassa käytettyjen arviointimenetelmien perusteella ei voida tietää oppilaiden todellista tietämystä aiheista. Mikäli olisi haluttu selvittää oppilaiden tietämys aiheista, olisi tullut suorittaa identtiset alku- ja loppukyselyt ennen opetustapahtumaa ja opetustapahtuman jälkeen. Loppukyselyssä 59 % oppilaista oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että aiheet olivat jo ennestään tuttuja. Siitä huolimatta 34 % oppilaista oli jokseenkin samaa mieltä siitä,

että päivän aikana tuli myös uutta tietoa. Täten voidaan arvioida, että tavoite on osittain toteutunut.

3. Innostaa nuoria liikkumaan.

Tämän tavoitteen toteutumista on opinnäytetyön valmistuessa mahdoton arvioida, sillä ei ole suoritettu minkäänlaista tutkimusta siitä, paljonko nuoret liikkuvat ennen opetustapahtumaa ja paljonko opetustapahtuman jälkeen. Täten on mahdotonta sanoa, innostiko opetustapahtuma nuoria liikkumaan.

4. Motivoida nuoria suosimaan omaa terveyttä edistävää, säännöllistä ja monipuolista ruokavaliota.

Oppituntien aikana tehdyn oppilaiden havainnoinnin perusteella oppilaat olivat kiinnostuneita aiheista. Jokaisen oppitunnin ajan oppilaat seurasivat aktiivisesti opetusta ja kuuntelivat keskittyneesti. Myös kyselylomakkeista ilmeni, että nuoret kokivat opetustapahtuman hyödylliseksi ja opetuksen mielenkiintoiseksi. Tämän tavoitteen toteutumista on vaikea arvioida luotettavasti, mutta näiden havaintojen perusteella voidaan tavoitteen arvioida toteutuneen ainakin osittain.

5. Luoda nuorille innostava opetustapahtuma.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan opetustapahtumassa oli tarkoitus käyttää oppilaita innostavaa ja aktivoivaa, toiminnallista opetusmenetelmää. Oppitunnilla käytettävän ajan rajallisuudesta johtuen päädyttiin kuitenkin perinteiseen luentomaiseen opetusmenetelmään. Siitä huolimatta kyselylomakkeiden vastausten perusteella opetusmenetelmät koettiin enimmäkseen mielekkäiksi ja opetus enimmäkseen mielenkiintoiseksi. Oppilaat kokivat myös tapahtuman enimmäkseen hyödylliseksi. Täten voidaan arvioida tavoitteen toteutuneen.

7.2 Projektin prosessin arviointi

Seuraavassa arvioidaan opinnäytetyöprojektin suunnitteluvaiheessa laaditun SWOT-analyysin (luku 3.2) vahvuuksien ja heikkouksien sekä mahdollisuuksien ja uhkien toteutumista.

Vahvuuksiksi arvioitiin tekijöiden kiinnostus aiheeseen, tekijöiden urheilullisuus, tekijöiden hyvä yhteistyö, tekijöiden yhteinen näkemys opetustapahtumasta ja opinnäytetyöstä, tekijöiden yhtenäinen tavoite, tekijöiden aikaisemmin yhdessä tehdyt työt sekä aiheen tärkeys. Nämä vahvuudet pitivät paikkaansa ja edesauttoivat projektin prosessin etenemistä. Tekijöiden hyvä yhteistyö ja aikaisemmin yhdessä tehdyt työt helpottivat työnjakoa sekä yhteisen projektin työstämistä. Opinnäytetyöprojektiin panostusta selkeytti yhtenäinen näkemys opetustapahtumasta ja yhtenäinen tavoite.

Heikkouksiksi arvioitiin tekijöiden kokemattomuus pedagogisista opetusmenetelmistä sekä projektin toteuttamisesta. Heikkouksiin pyrittiin vaikuttamaan lisäämällä tekijöiden tietämystä pedagogisista opetusmenetelmistä teorian avulla ja hakemalla ohjausta toiminnallisen opinnäytetyöprojektin tekemiseen. Ohjauksen hakeminen ohjaajalta edisti projektin etenemistä hallitusti ja aikataulussa, eikä suurempia yllätyksiä täten ilmennyt. Pedagogisiin opetusmenetelmiin saatiin hyvin tukea teorian pohjalta.

Mahdollisuuksiksi arvioitiin opetettavan ryhmän koko, helposti ymmärrettävän sisällön tuottaminen, tavallisesta luennosta poikkeava opetustapahtuma sekä uudet näkökulmat ravitsemus- ja liikuntasuosituksista. Ryhmän koko osoittautui lopulta mahdollisuudeksi, sillä se oli opetusmenetelmään sopiva. Ryhmää oli helppo hallita ja kaikkiin oppilaisiin saatiin kontakti. Alkuperäisenä suunnitelmana oli luoda tavallisesta luennosta poikkeava opetustapahtuma, mutta oppitunnin ajan rajallisuudesta johtuen päädyttiin kuitenkin luentomaiseen opetusmenetelmään. Luento-osuus pyrittiin kuitenkin luomaan helposti ymmärrettäväksi, selkeäksi ja mielenkiintoiseksi. Luento-osuuden havainnollistamisvälineenä käytettävä PowerPointesitys pyrittiin luomaan selkeäksi sekä visuaalisesti mielenkiintoiseksi värikkäiden ja kiinnostavien kuvien avulla. Uusien näkökulmien tuomista on vaikea arvioida

luotettavasti, sillä opetustapahtumassa käytettyjen arviointimenetelmien perusteella ei voida tietää oppilaiden todellista tietämystä aiheista.

Uhiksi arvioitiin häiriötekijät opetustapahtumassa, tiukka aikataulu opetustapahtumassa sekä ryhmäkoko. Suurempia häiriötekijöitä ei opetustapahtumassa ilmennyt. Oppilaat kuuntelivat keskittyneesti opetusta koko oppitunnin ajan. Opetustapahtuman tiukka aikataulu esti toiminnallisen opetusmenetelmän toteuttamisen, mikä vaikeutti opetustapahtuman suunnittelua. Lopulta päädyttiin luentomaiseen opetukseen, jossa aihetta jouduttiin myös rajaamaan jonkin verran ajan puutteesta johtuen. Tiukka aikataulu ei kuitenkaan ilmennyt opetustilanteessa, vaan oppitunnit toteutuivat aikataulun mukaan. Ryhmän koko ei osoittautunut uhaksi.

7.3 Projektin luotettavuus ja eettiset kysymykset

Opinnäytetyössä on käytetty monipuolisesti eri lähteitä. Lähdemateriaalista löytyy sekä tutkimuksia että käsinselauksessa löytyneitä lähteitä. Lähteiden monipuolisuus ja kattavuus sekä tutkimustiedon käyttö lisäävät teoreettisen viitekehyksen luotettavuutta. Kansainvälisiä lähteitä ei käytetty pääasiallisena lähteenä, sillä kansainvälisistä tutkimuksista ei löytynyt haluttua tietoa.

Opinnäytetyöprojekti toteutettiin eettiset kysymykset huomioiden. Opetustapahtuma suunniteltiin sisällöltään sellaiseksi, että esimerkiksi ylipainoiset eivät kokisi alemmuuden tunnetta, eikä tapahtumassa loukattaisi ketään. Lisäksi opetustapahtuman sisältö suunniteltiin siten, että se olisi kaikille soveltuva. Nuoria ei jaettu minkäänlaisiin ryhmiin painon, ruokavalion tai fyysisen aktiivisuuden mukaan. Opetustapahtuman lopussa täytetyt strukturoidut kyselylomakkeet täytettiin nimettömästi, eikä niissä ollut henkilökohtaisia kysymyksiä. Täytetyt lomakkeet hävitettiin asianmukaisesti tulosten tarkastelun ja raportoinnin jälkeen.

LÄHTEET

- Aira, A., Kallio, J., Kantomaa, M., Kulmala, J., Tammelin, T. & Valtonen, M. 2014. Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus – tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. Katsausartikkeli. Suomen Lääkärilehti 69, 25-32, 1871-1876.
- Aira, T., Hämylä, R., Kannas, L., Kokko, S., Tammelin, T., Tynjälä, J. & Villberg, J. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutuaika. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014, 14. Toim. Hämylä, R. & Kokko, S. Helsinki. 14–15. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvosto.
- Aromaa, M., Lagström, H., Leppälä, J., Niinikoski, H. & Vaarno, J. 2010. Lasten ja nuorten ylipainoepidemia on pysäytettävä – mutta miten? Katsausartikkeli. Suomen Lääkärilehti 65, 47, 3883–3888.
- Best, P., Tully, M. A., Corepal, R., Kee, F. & Hunter, R. F. 2017. Time to 're-think' physical activity promotion for young people? Results from a repeated cross-sectional study. BMC Public Health 17, 208, 1–9.
- Evira 2018. Elintarvikkeet. Terveyttä edistävä ruokavalio. Ravitsemussuositukset koko väestölle. Koululaiset. Viitattu 8.5.2018. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/koululaiset-ja-nuoret/>
- Evira 2016. Elintarvikkeet. Terveyttä edistävä ruokavalio. Ruoka-aineet. Kasvikset, hedelmät ja marjat. Viitattu 28.11.2018. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/kasvikset-hedelmät-ja-marjat/>
- Forsberg, C. & Jyrkkä, I. 2014. Suomalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja ruutuaika. Pro gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Grek, K. 2008. Terveiden edistämisen asiantuntijoiden, toimintaterapeuttien ja nuorten käsityksiä terveyden edistämisestä: toiminnallinen näkökulma. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Hirvonen, M. 2016. Terveiden edistäjä, hyvinvoinnin lisääjä: yläkoulun 8-luokkalaisten vanhempien ja terveystiedon aineenopettajien näkemykset terveystieto-opiaineesta. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Pietinen, P. & Tapanainen, H. 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Kansanterveyslaitos. Terveiden edistämisen ja kroonisten tautien ehkäisyn osasto. Ravitsemusyksikkö. Helsinki. Kansanterveyslaitos.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto. Helsinki. Kopijyvä Oy. Viitattu 10.5.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/588-Suomalaisten_fyysinen_aktiivisuus_netti.pdf

- Hyppönen, O. & Lindén, S. 2009. Opettajan käsikirja – opintojakson rakenteet, opetusmenetelmät ja arviointi. Espoo. Teknillisen korkeakoulun Opetuksen ja opiskelun tuen julkaisuja 4/2009.
- Johnson, G. & Scholes, K. 2002. Exploring corporate strategy. 6th edition. London. Prentice Hall.
- Komulainen, J. & Tarnanen, K. 2012. Lihavuus (lapset ja nuoret). Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto – Duodecim. Viitattu 14.5.2018. <http://www.terveyskirjasto.fi>
- Koululaiset. 2017. Elintarviketurvallisuusvirasto. Viitattu 10.5.2018. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/koululaiset-ja-nuoret/>
- Kupias, P. & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Espoo. Sanoma Pro Oy.
- Larouche, R., Mammen, G., Rowe, D. A. & Faulkner, G. 2018. Effectiveness of active school transport interventions: a systematic review and update. BMC Public Health 18, 206, 1-18.
- Lihavuus (lapset). Käypä hoito -suositus. 2013. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 14.5.2018. <http://www.kaypahoito.fi>
- Melender, H-L. 2016. Opetus- ja havainnollistamismenetelmien käytöstä. Opetusmoniste. Vaasan ammattikorkeakoulu.
- Opetushallitus 2018. Säädökset ja ohjeet. Laadunhallinnan tuki. Työvälineitä. WBL-TOI Manual. Menetelmiä ja työvälineitä. SWOT-analyysi. Viitattu 27.4.2018. https://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi?fbclid=IwAR27epQtlg-oA-XAM4SXXb8r6rE3Ux6qB3ONDR1PspgCY9BQpekUcKA1y9o
- Peterson, K. & Fox, M. 2007. Addressing the Epidemic of Childhood Obesity Through School-Based Interventions: What Has Been Done and Where Do We Go From Here? Journal of Law, Medicine & Ethics 35, 1, 113-130.
- Shamah Levy, T., Morales Ruán, C., Amaya Castellanos, C., Salazar Coronel, A., Jiménez Aguilar, A. & Méndez Gómez Humarán, I. 2012. Effectiveness of a diet and physical activity promotion strategy on the prevention of obesity in Mexican school children. BMC Public Health 12, 152, 1-13.
- Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi, projektinvetäjän käsikirja. Helsingin urapalvelussa. Konsulttitoimisto Planpoint Oy. Viitattu 27.4.2018. http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf
- Suorsa, K. 2016. Fyysisen aktiivisuuden yhteys itse arvioituun terveyteen yläkouluikäisillä. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. 2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Helsinki. Viitattu 10.5.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%20a6%30aada%20a6%30aaa%20a6%30aan_ja_opitaan_yhdessa%20a6%30aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tammelin, T. 2008. Koululaiset liikkeelle yhdestä kahteen tuntiin päivässä. *Kansanterveys* 7, 11-12.

THL 2018a. Elintavat ja ravitsemus. Terveellinen ruokavalio. Viitattu 14.9.2018. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

THL 2018b. Elintavat ja ravitsemus. Ravitsemus. Suomalaisten ravitsemus ja ruokailu. Kouluikäiset. Viitattu 8.5.2018. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikaiset>

THL 2018c. Elintavat ja ravitsemus. Lihavuus. Viitattu 8.5.2018. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus?fbclid=IwAR1kzOGOzzx0qTjzbz2bLbCjVP5c52jSZI-Jp7rrX088BsmPY2NY3WIGlarE>

THL 2017a. Lapset, nuoret ja perheet. Tutkimustuloksia. Elintavat. Indikaattori kouluterveyskyselyn tuloksista. Viitattu 8.5.2018. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200101&mittarit_2=187203&vuosi_2017_0=v2017

THL 2016. Elintavat ja ravitsemus. Rasvat. Viitattu 17.9.2018. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/rasvat>

THL 2014. Elintavat ja ravitsemus. Hiilihydraatit. Viitattu 16.9.2018. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/mita-ruoka-sisaltaa/hiilihydraatit>

Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Väitöskirja. Kuopio. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Lääketieteen laitos. Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto.

UKK-instituutti 2018a. Terve koululainen. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 19.9.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>

UKK-instituutti 2018b. Terve koululainen. Lasten ja nuorten liikuntasuositus. Viitattu 20.9.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/>

UKK-instituutti 2018c. Tietoa terveystieteistä. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 19.9.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset

UKK-instituutti 2018d. Terve koululainen. Ravinto. Lautasmalli. Viitattu 8.10.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/lautasmalli/>

UKK-instituutti 2018e. Terve koululainen. Ravinto. Ateriarytmi. Viitattu 9.10.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/ateriarytmi/>

UKK-instituutti 2018f. Terve koululainen. Ravinto. Ateriarytmi. Syöminen ennen ja jälkeen liikunnan. Viitattu 9.10.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/ateriarytmi/syominen-ennen-ja-jalkeen-liikunnan/>

UKK-instituutti 2018g. Terve koululainen. Ravinto. Energiansaanti. Energiansaanti ja kulutus tasapainoon. Viitattu 10.10.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/energiansaanti/>

UKK-instituutti 2018h. Terve koululainen. Ravinto. Ravintoaineet. Suojaravintoaineet. Viitattu 10.10.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/ravintoaineet/suojaravintoaineet/>

UKK-instituutti 2018i. Terve koululainen. Ravinto. Ravintoaineet. Ravintoaineiden sopiva saanti. Viitattu 10.10.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/ravintoaineet/>

UKK-instituutti 2018j. Terve koululainen. Ravinto. Juominen. Säännöllinen juominen. Viitattu 10.10.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/juominen/>

Vellonen, M. 2013. Nuorten ruutuaika ja siihen yhteydessä olevat terveydelliset tekijät. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede. Tampereen yliopisto.

LIITE 1

TIETOKANTAHAKUJEN KUVAUS

Tietokanta Pvm	Hakusanat	Rajaukset	Osumien määrä	Käytettyjen julkaisujen määrä
Medic 24.4.2018	“Adolescent” AND “Dietetics”	2007-2018 Englanti Gradu Väitöskirja Alkuperäistutkimus Hoitosuositus Katsausartikkeli	1	0
Medic 24.4.2018	“Adolescent” AND “Nutritional sciences”	2007-2018 Englanti Gradu Väitöskirja Alkuperäistutkimus Hoitosuositus Katsausartikkeli	3	1
PubMed 26.9.2018	("Exercise"[Majr]) AND "Health Pro- motion"[Majr]	Review 10 years Adolescent: 13-18 years	65	0
PubMed 26.9.2018	("Nutritional Sci- ences"[Majr]) AND "Health Pro- motion"[Majr]	10 years Adolescent: 13-18 years	32	1

Medic 10.10.2018	“Health promotion” AND “Adolescent”	2008-2018 Suomi Englanti Gradu Väitöskirja Alkuperäistutkimus Hoitosuositus Katsausartikkeli	68	0
Medic 11.10.2018	Nuoret AND Ravitsemuskasvatus	10 vuotta Suomi Englanti Kaikki julkaisutyypit Asiasanojen synonyymit käytössä	3	0
Medic 11.10.2018	Nuoret AND Liikuntakasvatus	10 vuotta Suomi Englanti Kaikki julkaisutyypit Asiasanojen synonyymit käytössä	8	0
Medic 17.10.2018	Terveyskasvatus AND Nuor*	10 vuotta Suomi Englanti Gradu Väitöskirja Alkuperäistutkimus Hoitosuositus Katsausartikkeli	26	2
PubMed	((“Health Education”[Majr]) AND	10 years	2	1

17.10.2018	“Exercise”[Majr] AND “Nutritional Sciences”[Majr]	Adolescent: 13-18 years		
PubMed 17.10.2018	((“Exercise”[Majr]) AND “Nutritional Sciences”[Majr]) AND “Health Pro- motion”[Majr]	10 years	7	0
Medic 17.10.2018	“Health Promo- tion” AND nuor*	10 vuotta Suomi Englanti Gradu Väitöskirja Alkuperäistutkimus Hoitosuositus Katsausartikkeli	36	0
Cinahl 14.11.2018	(MM “Exercise”) AND (MM “Health Promo- tion”)	10 vuotta Adolescent: 13-18 years Full Text	34	4

OPETUSTAPAHTUMAN SUUNNITTELU

Opetustapahtuman aihe: Nuorten ravitseminen- ja liikunta

Opetustapahtuman ajankohta, paikka ja kokonaiskesto: 4.12.2018 klo 08.30-11.05, Laihian yläkoulu,

3 x 45 min

Oppija-analyysi:

- Laihian yläkoulun luokat 7-A, -B ja -C
- Ryhmissä 15-20 oppilasta

Oppimistavoitteet:

1. Nuoret tietävät, mitä on terveellinen ja monipuolinen ravitseminen
2. Nuoret tietävät liikunnan positiiviset vaikutukset
3. Nuoret tietävät, miten he voivat edistää omaa terveyttään

Aika 45 (min)	Oppimistavoitteet	Oppisisällöt	Oppijan oppimisprosessin vaihe	Oppimis- ja opetusmenetelmät	Havainnollistamisvälineet
3 min	Kaikki	-Opetustapahtuman sisältö -Miksi aihe on tärkeä ja ajankohtainen	Motivoituminen Orientoituminen	Esittävä opetus	PowerPoint
3 min	Tavoitteet 1 ja 2	-Oppilaiden tietopohjan selvitys (Oppilaat jaetaan ryhmiin, joista kukin saa aiheeseen joko ravitsemuksen tai liikunnan ja ohjeistetaan kirjoittamaan miellekarttaan kaikki asiat, jotka tulevat mieleen näistä aiheista. Aikaa työskentelylle annetaan 5 min)	Orientoituminen Motivoituminen	Ryhmätyö: Tehtävänanto Miellekartta Kyselevä opetus	PowerPoint Nuorten käytössä kartongit, joissa valmiina aihe ja kyniä.
5 min	Tavoitteet 1 ja 2	-Kukin ryhmä kirjoittaa miellekarttaan asioita, jotka tulevat mieleen ravitsemuksesta tai liikunnasta.	Sisäistäminen	Ryhmätyö: Työskentelyvaihe	Kartongit ja kynät
5 min	Tavoitteet 1 ja 2	-Käydään yhdessä oppilaiden kanssa läpi ryhmätöiden tuotokset ja kartoitetaan heidän tietämystään aiheesta	Ulkoistaminen Sisäistäminen Arviointi	Ryhmätyö: Raportointivaihe Keskustelu	-

1 min	Tavoite 1	Nuorten ravitsemustottumukset	Sisäistäminen	Esittävä opetus	PowerPoint
1 min	Tavoite 1	Kouluruokailu	Sisäistäminen	Esittävä opetus	PowerPoint
1 min	Tavoite 1	Ylipaino	Sisäistäminen	Esittävä opetus	PowerPoint
11 min	Tavoite 1 ja 3	Terveellinen ravitsemus	Sisäistäminen	Esittävä opetus Kyselevä opetus	PowerPoint
1 min	Tavoite 2	Nuorten liikuntatottumukset	Sisäistäminen	Esittävä opetus	PowerPoint
1 min	Tavoite 2 ja 3	Nuorten liikuntasuosittukset	Sisäistäminen	Esittävä opetus Kyselevä opetus	PowerPoint
3 min	Tavoite 2 ja 3	Liikunnan positiiviset vaikutukset	Sisäistäminen	Esittävä opetus	PowerPoint
5 min	Kaikki tavoitteet	Oppimistavoitteiden saavuttamisen arviointi (oppilaat täyttävät kyselylomakkeen)	Sisäistäminen Arviointi	Kyselylomakkeen täyttö	Palautelomake
5 min	Kaikki tavoitteet	Keskustelua oppilaiden kanssa aiheesta ja mahdollisiin kysymyksiin vastaaminen	Sisäistäminen Arviointi	Keskustelu	-

Resurssianalyysi (tarvittavat resurssit ja mistä ne saadaan):

- Opetustilat, jotka Laihian yläkoulu järjestää
- Kartongit ja kynät, opinnäytetyön tekijät hankkivat itse
- Videotykki ja nettiyhteys, Laihian yläkoulu hankkii
- Tietokone, joka saadaan Laihian yläkoululta lainaksi

Arviointisuunnitelma:

Tavoite 1: Nuoret tietävät, mitä on terveellinen ja monipuolinen ravitsemus

- ryhmätyön raportointivaiheessa keskustellaan ja kartoitetaan oppilaiden alkutiedot aiheesta
- oppilaiden havainnointi tunnin aikana: ilmeet, eleet, kysymykset
- strukturoitu kyselylomake tunnin lopussa
- keskustelu esittävän opetuksen ja kyselylomakkeen täytön jälkeen

Tavoite 2: Nuoret tietävät liikunnan positiiviset vaikutukset

- ryhmätyön raportointivaiheessa keskustellaan ja kartoitetaan oppilaiden alkutiedot aiheesta
- oppilaiden havainnointi tunnin aikana: ilmeet, eleet, kysymykset
- strukturoitu kyselylomake tunnin lopussa
- keskustelu esittävän opetuksen ja kyselylomakkeen täytön jälkeen

Tavoite 3: Nuoret tietävät, miten he voivat edistää omaa terveyttään

- oppilaiden havainnointi tunnin aikana: ilmeet, eleet, kysymykset
- strukturoitu kyselylomake tunnin lopussa
- keskustelu esittävän opetuksen ja kyselylomakkeen täytön jälkeen

LIITE 3

KYSELYLOMAKE

Vastaa alla oleviin kysymyksiin merkitsemällä rasti ruutuun haluamallasi vastausvaihtoehdon kohdalle jokaiseen kysymykseen.

Kysymys	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Opetustapahtuma oli hyödyllinen.					
2. Aiheet olivat ennestään tuttuja.					
3. Sain päivän aikana uutta tietoa.					
4. Sain riittävästi tietoa ravitsemuksesta.					
5. Sain riittävästi tietoa liikunnasta.					
6. Koin opettajien opetusmenetelmät mielekkäinä.					
7. Opetus oli mielenkiintoista.					
8. Jäin kaipaamaan lisää tietoa. (Mikäli jäit, siirry kohtaan 9.)					

9. Mikäli jokin asia jäi mielestäsi uupumaan tai sinulla on muuta kommentoitavaa, kirjoita se tähän.

Kiitos vastauksista!

LIITE 4

KYSELYN TULOKSET (n=44)

Kysymys	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Opetustapah- tuma oli hyödyllinen.	23 (52%)	12 (27%)	8 (18%)	1 (2%)	0 (0%)
2. Aiheet olivat en- nestään tuttuja.	16 (36%)	24 (55%)	3 (7%)	0 (0%)	1 (2%)
3. Sain päivän ai- kana uutta tie- toa.	11 (25%)	15 (34%)	11 (25%)	3 (7%)	4 (9%)
4. Sain riittävästi tietoa ravitse- muksesta.	25 (57%)	13 (30%)	5 (11%)	1 (2%)	0 (0%)
5. Sain riittävästi tietoa liikun- nasta.	27 (61%)	11 (25%)	3 (7%)	2 (5%)	1 (2%)
6. Koin opettajien opetusmenetel- mät mielek- käänä.	11 (25%)	17 (39%)	10 (23%)	5 (11%)	1 (2%)
7. Opetus oli mie- lenkiintoista.	11 (25%)	18 (41%)	10 (23%)	4 (9%)	1 (2%)
8. Jäin kaipaamaan lisää tietoa. (Mi- käli jäit, siirry kohtaan 9.)	1 (2%)	1 (2%)	15 (34%)	2 (5%)	20 (45%)

LIITE 5

OPETUSTAPAHTUMAN POWERPOINT-ESITYS

Katso erillinen liite 5.

