

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta
Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Maiju Lappalainen ja Raila Paajanen

Lappeenrantalaisten 4-5-luokkalaisten hyvinvoinnin tila nyt ja tulevaisuudessa

Opinnäytetyö 2019

Tiivistelmä

Maiju Lappalainen ja Raila Paaanen

Lappeenrantalaisten 4-5-luokkalaisten hyvinvoinnin tila nyt ja tulevaisuudessa,
68 sivua, 2 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen

Ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Opinnäytetyö 2019

Ohjaajat: Yliopettaja Anja Liimatainen, Yliopettaja Niina Nurkka, Saimaan ammattikorkeakoulu, Sanna Natunen hyvinvointipalveluiden kehittämispäällikkö
Lappeenrannan kaupunki

Koululaisten hyvinvointi on viimeisen vuosikymmenen aikana pääsääntöisesti parantunut. Koettu terveydentila, terveystottumukset, sosiaaliset suhteet ja kouluyhteisöjen ilmapiiri ovat kehittyneet positiivisesti. Lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavat osallisuuden kokemukset, vapaa-ajan harrastukset, ystävyyssuhteet, oppiminen ja kouluyhteisö sekä kasvuympäristön turvallisuus. Hyvinvointi- ja terveyserot kasvavat pahoinvointi kasautuu ja siirtyy herkästi yli sukupolvien.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ja arvioida lappeenrantalaisten 4-5 -luokkalaisten lasten hyvinvoinnin tilaa kouluterveyskyselyn tulosten ja tehtyjen toimenpiteiden perusteella. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta lasten hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, joita voidaan hyödyntää kaupungin päätöksen teossa ja lasten hyvinvointiin liittyvien asioiden suunnittelussa. Opinnäytetyössä esitellään kehittämis ehdotuksia koululaisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Opinnäytetyössä käytettiin kouluterveyskyselyn tuloksia Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sähköisestä tulospalvelusta. Lisäksi Lapsiystävällinen Lappeenranta -koordinaatioryhmä osallistui Learning Cafe -työpajaan, jonka tulokset analysoitiin teemoittain teorialähtöisesti.

Tuloksissa nousi esiin erityisesti osallisuuteen liittyvät asiat, kuten kaverisuhteiden polarisaatio ja ylisukupolvinen syrjäytyminen. Perusopetukseen, oppilas-huoltoon ja neuvolapalveluihin kaivattiin parempia resursseja vanhemmuuden tukemiseen ja syrjäytymiskiirteen ehkäisyyn. Kaupungissa koululaisten lähiliikuntapaikkojen lisääminen ja harrastustoiminnan tukeminen koettiin tehokkaiksi hyvinvoinnin lisääjiksi. Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan lappeenrantalaiset neljäs- ja viidesluokkalaiset olivat tyytyväisempiä elämäänsä kuin ikätoverinsa muualla maassa.

Asiasanat: koululaiset, hyvinvointi, terveystottumukset

Abstract

Maiju Lappalainen and Raila Paajanen

Fourth and Fifth grader's welfare in Lappeenranta at present state and in the Future,

68 pages, two Appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social services, Lappeenranta

Master's Degree Programme in Social and Health Care Development and Management

Master's Thesis 2019

Instructors: Anja Liimatainen Principal Lecturer and Niina Nurkka Principal Lecturer, Saimaa University of Applied Sciences, Sanna Natunen Development manager of Welfare Service, City of Lappeenranta

For the past decade welfare of schoolchildren have increased. Experienced health, health habits, social relations and school organisation's atmosphere have improved. Social participation, recreation, friendships and safe living environment have an influence on childrens' well-being. Welfare and health differences are growing and getting over generations.

The purpose of the study was to describe and estimate fourth and fifth graders' welfare and health. The Study was commissioned by the City of Lappeenranta. School health data for this study were collected in 2017 by National Institute for Health and Welfare. Other data was gathered from literature and by using the Learning Café method for Lappeenranta's Child Friendly commission.

The Results of the study show that lack of participation generates concern. Increase of resources was desired for Schools and school health care. The City of Lappeenranta has added exercising locations to increase children's and families' activity. According to school health survey children of Lappeenranta are more content with their life than average children in Finland.

Keywords: schoolchildren, welfare, health

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Koululaisten hyvinvointi.....	6
2.1	Ravitsemus	7
2.2	Liikunta	9
2.3	Osallisuus	13
2.4	Sosiaalinen media ja ruutuaika	15
3	Koululaisten hyvinvoinnin arviointi	16
3.1	Kouluterveyskyselyt	17
3.2	Kouluterveydenhuollon tarkastukset	18
3.3	Fyysisen toimintakyvyn arviointi.....	19
3.4	Oppilashuollon toiminta.....	20
3.5	Lappeenrannan alueellinen hyvinvointiyhteistyö	20
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät	21
5	Opinnäytetyön toteutus	22
5.1	Kehittämistoiminnan vaiheet ja menetelmät.....	22
5.2	Kouluterveyskyselyn tulosten analysointi.....	24
5.3	Asiantuntijatyöryhmän kuuleminen	25
6	Tulokset	30
6.1	Kouluterveyskyselyn tuloksia	30
6.2	Lappeenrannassa tehtyjen toimenpiteiden arviointi	48
6.3	Kehittämisehdotusten kokoaminen	51
7	Johtopäätökset ja pohdinta	52
7.1	Tulosten tarkastelua	52
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	58
7.3	Jatkotutkimusaiheet	62
	Lähteet	63

Liitteet

Liite 1 Saatekirje

Liite 2 Suostumuslomake

1 Johdanto

Koululaisten hyvinvointi on viimeisen vuosikymmenen aikana pääsääntöisesti parantunut. Koettu terveydentila, terveystottumukset, sosiaaliset suhteet ja kouluyhteisöjen ilmapiiri ovat kehittyneet positiivisesti. Huolestuttavaa kuitenkin on hyvinvointi- ja terveyserojen kasvu, pahoinvoinnin kasautuminen ja siirtyminen yli sukupolvien. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.)

Lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavat osallisuuden kokemukset, vapaa-ajan harrastukset, ystävyys-suhteet, oppiminen ja kouluyhteisö sekä kasvuympäristön turvallisuus. Läheisten aikuisten puutteellinen elämänhallinta tai lapsen kiusatuksi tuleminen vaarantavat lapsen hyvinvoinnin. Yhteiskunnalle tulevat kustannukset vähenevät, kun pulmat lasten ja perheiden hyvinvoinnissa havaitaan varhain ja tukitoimia tarjotaan perheille oikea-aikaisesti. Hyvinvoivista lapsista ja nuorista kasvaa terveitä ja itseensä uskovia aktiivisia aikuisia. Lasten ja nuorten hyvinvointi edistää myös lapselle läheisten aikuisten hyvinvointia ja työkykyisyyttä. (Lappeenranta 2019a.)

Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia seurataan valtakunnallisesti koululaisille tehtävällä kouluterveyskyselyllä. Kouluterveyskysely toteutetaan joka toinen vuosi. Kyselyihin vastaavat peruskouluikäisistä ensimmäisen, viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaat. Kyselyn teemoja ovat hyvinvointi, vapaa aika, terveys ja toimintakyky, elintavat, koulunkäynti ja opiskelu, perhe ja elinolot, kasvuympäristön turvallisuus sekä palvelut ja avunsaanti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Lappeenrannan kaupungin strategiassa yhtenä painopistealueena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen. Kaupungissa on panostettu toimenpiteisiin, joilla on pyritty tukemaan lasten ja nuorten hyvinvointia. Lappeenrannassa pyrkimyksenä on, että jokaisella lapsella ja nuorella on harrastus ja ryhmä, johon kuulua. Yksinäisyys ja syrjäytyminen vähenevät ja osallistumis- ja vaikutusmahdollisuudet lisääntyvät. Lasten ja nuorten matalan kynnyksen harrastusmahdollisuudet tuodaan lähelle lasten arkiympäristöä, jolloin arkiympäristö aktivoi liikkumaan.

Julkinen ja yksityinen sektori sekä järjestöt kehittävät yhdessä terveyttä ja hyvinvointia edistävää vapaa-ajan toimintaa. Lapset ja nuoret voivat kokeilla erilaisia harrastuksia ja heillä on mahdollisuus valita mieleisiä ja yksilöllisiä vahvuuksia kehittäviä harrastuksia. (Lappeenranta 2019a.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ja arvioida lappeenrantalaisten neljäs- ja viidesluokkalaisten lasten hyvinvoinnin tilaa, sekä tarkastella kaupungissa jo tehtyjen toimenpiteiden vaikutuksia lasten hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta lasten hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Laadimme kehittämis ehdotuksia, joita voidaan hyödyntää kaupungin päätöksen teossa ja lasten hyvinvointiin liittyvien asioiden suunnittelussa.

2 Koululaisten hyvinvointi

Koululaisten hyvinvointi on parantunut 2000-luvulla. Terveystottumukset koulu-
laisilla ovat parantuneet, liikuntaa harrastetaan aiempaa enemmän ja oppilaat kokevat terveydentilansa aiempaa paremmaksi. Myönteistä kehitystä on ollut myös nuorten ja vanhempien välisissä suhteissa. Kouluyhteisöjen ilmapiiri ja työolot ovat parantuneet. Suuri osa lapsista ja nuorista voi hyvin, mutta eriarvoisuus on vakava ongelma. Lapsuudessa opitut elintavat ja terveystottumukset sekä lapsena koetut elinolot vaikuttavat usein hyvinvointiin läpi elämän. Erot aikuisuuden terveydessä ja hyvinvoinnissa johtuvat usein lapsuuden kokemuksista. Lapsuuden kehitysympäristöllä on suuri merkitys hyvinvointierojen lisääjänä tai kaventajana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.)

Fyysinen toimintakyky, terveellinen ruokavalio ja riittävät yöunet vaikuttavat ratkaisevasti koululaisen päivittäiseen hyvinvointiin. Riittävän levon, monipuolisen ravinnon ja fyysisen toimintakyvyn ansioista lapsi pystyy suoriutumaan arkipäivän rasituksista, jaksaa tavata kavereita sekä nauttia vapaa-ajan harrastuksista. (Opetushallitus 2019.)

2.1 Ravitsemus

Kansainvälisesti ravitsemussuosituksia on annettu jo vuosikymmenten ajan. Ensimmäiset ravitsemussuositukset julkaistiin Yhdysvalloissa 1940-luvulla. Pohjoismaissa suositukset ovat olleet käytössä 1980-luvun alusta. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on antanut ravitsemussuosituksia suomalaisille vuodesta 1987. Viimeisin koko väestöä koskeva ravitsemussuositus, Terveyttä ruuasta -suomalaiset ravitsemussuositukset, annettiin vuonna 2014. Lapsiperheitä koskeva, Syödään yhdessä -ruokasuositus lapsiperheille 2019, on tuorein julkaisu ja se pohjautuu vuonna 2016 julkaistuun Syödään yhdessä -ruokasuositukseen. Koululaisten ravitsemussuositus, Syödään ja opitaan yhdessä, julkaistiin vuonna 2017. (Ruokavirasto 2019.)

Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokasuositus tavoittelee hyvää ja terveyttä edistävää ravitsemusta koululaiselle. Suositusten toteutumista pidetään erittäin tärkeänä, sillä kouluruoka kattaa noin kolmanneksen lapsen päivän energiantarpeesta. Ravitsemuksen osalta julkaisu mukailee tuttua lautasmallia, ruokamäärät suhteutetaan vain ruokailijan kokoon. Lautasmalli opettaa tasapainoisen aterian kokoamiseen. Tasapainoisesti koottu ateria auttaa lapsia jaksamaan koulupäivän ja pitämään vireystilan oppimiselle suotuisana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.) Lasten ylipaino on lähes kolminkertaistunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Lihavuuden taustalla ovat vähentynyt liikunta ja lisääntynyt energiapitoinen ruoka. Ylipaino ja lihavuus lisäävät riskiä sairastua diabetekseen ja muihin liitännäissairauksiin. Lihavuus vaikuttaa myös elämänlaatuun. Alustavien tutkimusten mukaan 8-13-vuotiailla lapsilla lihavuudella ja masennuksella on havaittu positiivinen yhteys. Lapset kokevat myös yleisen elämänlaadun huonompaa kuin normaalipainoiset ikätoverit. Lasten lihomista pyritään vähentämään ja estämään muun muassa ravitsemussuosituksin. (Mustajoki 2017.)

Tilles-Tirkkosen (2016) väitöstutkimuksessa lapsista 82 % osallistui päivittäin kouluruokailuun. Oppilaista kuitenkin vain yhdeksän prosenttia söi päivittäin kouluruokailussa täysipainoisen lounaan. Vähintään kolmena päivänä viikossa täysipainoisen lounaan söi 45 % lapsista. Täysipainoinen koululounas sisälsi pää-

ruoan lisäksi myös kaikkia muita aterianosia eli leipää, levitettä, salaattia ja maitoa tai piimää. Täysipainoisen koululounaan nauttivat oppilaat söivät säännöllisemmin myös kouluajan ulkopuolella sekä vapaapäivinä. Täysipainoista koululounasta nauttivat oppilaat syövät todennäköisemmin säännöllisesti myös aamiaisen, välipalan ja iltapalan sekä päivällisen, verrattuna niihin oppilaisiin, jotka syövät vain osan koululounaasta. Täysipainoisen koululounaan syövät oppilaat syövät muita oppilaita useammin terveellisesti myös kouluruokailun ulkopuolella. Täysipainoisen koululounaan syövät oppilaat valitsevat useammin välipalaksi hedelmiä ja marjoja, sekä syövät enemmän kasviksia ja juovat vähemmän energia- ja virvoitusjuomia kuin ne oppilaat, jotka eivät syö täysipainoista koululounasta. (Tilles-Tirkkonen 2016, 34-35.)

Dallackerin (2017) mukaan perheiden yhteiset säännölliset ateriat parantavat kokonaisvaltaisesti lasten ruokavaliota. Yhdessä syödyt ateriat lisäävät lasten syömää terveellisten ruokien määrää ja vähentävät epäterveellisten ruokien määrää, sekä ehkäisevät ylipainon kehittymistä. Perheen yhteisten ruokailujen positiivinen vaikutus ruokailutottumuksiin ei ole riippuvainen kansallisuudesta tai perheiden sosioekonomisesta asemasta. Tutkimuksen mukaan ei ole väliä osallistuuko molemmat vanhemmat vai pelkästään toinen vanhempi aterialle. Yhdessä vanhemmat kanssa ruokailu vaikuttaa positiivisesti niin aamiaisella kuin muillakin päivän aterioilla. (Dallacker 2017, 18-19.)

Kotona opitut ruokailutottumukset vaikuttavat oppilaiden nauttiman koululounaan täysipainoisuuteen. Ne lapset, joiden perheissä syödään yhdessä ja ruokailurytmi on säännöllinen syövät todennäköisemmin täysipainoisen koululounaan. Terveellisemmin syövien lasten ja nuorten kodeissa on usein tarjolla hedelmiä ja perheen yhteisillä aterioilla tarjotaan kasviksia. Virvoitusjuomia täysipainoisen koululounaan syövien kodeissa on tarjolla harvemmin kuin vain osan lounaasta syövien kodeissa. Täysipainoisen koululounaan syövät oppilaat kokevat, että vanhemmat kiinnittävän huomiota ruoan terveellisyyteen. Koululounaan täysipainoisena nauttivat oppilaat osallistuvat muita oppilaita useammin perheen ruoanvalmistukseen sekä pystyivät vaikuttamaan kotona tarjottavaan ruokaan ja syömänsä ruoan määrään. (Tilles-Tirkkonen 2016, 34-35, 38.)

Vanhemmilla on olennainen osa lasten terveellisten ruokailutottumusten tukemisessa. Vanhempien heikko tietämys terveellisistä elämäntavoista saattaa altistaa lapsen ali- tai ylipainoisuudelle. Ylipainoisten lasten vanhemmat aliarvioivat usein ruokavalion sisältämän sokerin määrän. Modernissa yhteiskunnassa kuitenkin myös kodin ulkopuoliset tahot, kuten esiopetus ja koulut voivat tukea lasten terveellisiä ruokailutottumuksia ja ehkäistä ylipainoa. Lasten ruokailutottumusten parantuminen vaatii muutosta vanhempien käyttäytymisessä sekä myös muussa ympäristössä. Yksi tapa edistää lasten terveellisiä ruokailutottumuksia ja vähentää ylipainoa olisi selkeä ja helposti saatavilla oleva terveystietoisuus. Sosiaaliset syyt eivät yksistään selitä lisääntyneitä ylipainoa, mutta ne voivat olla yksi merkittävä osatekijä. (Dallacker 2017, 34-35.)

2.2 Liikunta

Suomalaisten lasten ja aikuisten liikkuminen on vähentynyt viime vuosien aikana. Ihmisten elämä on passivoitunut vuosien saatossa ja ihminen istuu enenevässä määrin. Teknologia kuten tv ja älylaitteet, kilpailevat lasten vapaa-ajasta ja mielenkiinto liikuntaharrastuksiin vähenee. 1990-luvun lama-aikana vähennettiin koulussa tapahtuvaa liikuntaa ja vastuu lasten liikkumisesta siirrettiin vapaa-ajalle. Lasten liikkumisen lisääntymiseen on panostettua kahden viime hallituskauden ajan. (Finne 2017, 45-46.)

Kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden perussuositus on terveystieteiden näkökulmasta laadittu liikunnan minimisuositus. Suositus soveltuu kaikille kouluikäisille aktiivisesta kilpaurheilijasta aina erityisen tuen tarpeessa oleviin lapsiin. Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan kaikkien 7-18 vuotiaiden lasten ja nuorten tulee liikkua monipuolisesti ikään sopivalla tavalla päivittäin vähintään 1-2 tuntia. Viihdemedian ääressä vietettyä ruutuaikaa saa olla enintään kaksi tuntia päivässä ja yli kaksi tuntia kestäviä istumajaksoja tulee välttää. (Tammelin & Karvinen 2008, 17-18.)

Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaisen liikunta-aktiivisuuden saavuttaa lapsista kolmasosa. Suomalaiset lapset ja nuoret viettävät paikallaan istuen

tai maaten valveillaoloajastaan yli puolet. Valveillaoloajasta vain kymmenesosa käytetään reippaaseen tai rasittavaan liikuntaan. Pojilla rasittavaa liikuntaa on tyttöjä enemmän, tytöt puolestaan tauottavat istumista, seisovat ja kävelevät poikia enemmän. Iän myötä lasten liikunta-aktiivisuus vähenee, paikallaanolo lisääntyy ja rasittavaa liikuntaa harrastetaan vähemmän. (Kokko & Mehtälä 2016, 79.)

Liikunnan kokemukset ja totutut liikkumisen tavat vaihtelevat lasten välillä. Osa lapsista viihtyy parhaiten jo opitun helpolta tuntuvan liikunnan parissa. Liikunnan aiheuttama uupumisen tunne voi olla epämiellyttävä tai miellyttävä kokemus riippuen lapsesta. Osa lapsista kokee hikoilun ja hengästymisen epämiellyttävänä ja tämän vuoksi välttävät kilpailutilanteita, kun osa käyttää fyysisen kapasiteettinsa äärimmilleen voittaakseen kisailun tai pelin. Uusien liikuntataitojen oppiminen saa aikaan mielihyvää, vaikka itse harjoittelu tuntuisikin lapsesta raskaalta ja vaikealta. Kunnon parantuminen, liikunnan muuttuminen tutummaksi ja uusien taitojen oppiminen voivat muuttaa liikuntaan liittyviä kokemuksia. (Suominen Ingulfsvann 2018, 127-128.)

Liikunta on yksi hyvin keskeinen lasten ja nuorten hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Peruskouluikäiset lapset ja nuoret eivät välttämättä ole kypsiä tekemään valintoja siitä, sisältyykö arkeen hyvinvoinnin kannalta riittävästi liikuntaa. Siksi on tarpeellista lisästä tukitoimia, joilla ohjataan lapsia ja nuoria sisällyttämään liikunta osaksi jokapäiväistä elämää. (Takalo 2016, 176-177.)

Perheellä on kasvuympäristönä suuri vaikutus kouluikäisen lapsen liikuntamyynteisyydelle. Vanhempien liikuntamyynteisyyteen tulisi panostaa aikaisempaa enemmän. Vanhempien ja perheiden liikuntaneuvonnalla voitaisiin saavuttaa pysyvyyttä parempaan liikuntakäyttäytymiseen. Vanhempien liikuntaneuvonnasta saadut tulokset ovat olleet lupaavia, vaikka se vaatiikin lisää resursseja neuvolaan ja kouluihin sekä varhaiskasvatukseen vähentää se liikuntainterventioiden tarpeellisuutta myöhemmin. Vertaistukea ja vertaisryhmiä tulisi hyödyntää liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä kouluissa ja vapaa-ajalla aiempaa paremmin. (Itkonen, Lehtonen & Aarresola 2018, 21)

Omaehtoinen liikunta ja liikkuminen ovat lasten yleisimpiä liikunnan muotoja ja niihin tulisi panostaa enemmän ohjatun liikunnan sijaan. Lapsilla tulisi olla kilpaurheilun sijaan mahdollisuuksia osallistua myös vapaampaan harrasteliikuntaan. (Itkonen ym. 2018, 20.) Lasten ja nuorten liikkumista edistävät parhaiten lasten arkiympäristössä olevat lähiliikuntapaikat. Lähiliikuntapaikkojen tulisi olla monipuolisia, maksuttomia ja helposti käytettävissä ilman erillisiä vuorovaroituksia. Lähiliikuntapaikkojen suunnittelussa ja toteutuksessa tarvitaan useiden eri toimijoiden yhteistyötä. Lasten ja nuorten helposti saavutettavia liikkumisympäristöjä tulisi tukea jo alueiden kaavoittamisessa. Sijaintinsa puolesta esimerkiksi koulut ovat usein lapsille helposti saavutettavissa. Koulujen pihapiirien hyötykäyttöä voidaan lisätä rakentamalla pihaille kaikille avoimia hyvin varusteltuja lähiliikuntapaikkoja. (Kokko & Mehtälä 2016, 79.)

Lapsilla on luonnostaan vahva halu liikkua. Uusien liikunnallisten taitojen opettelu ja omien taitojen haastaminen ja kehittäminen ovat lapsille usein mieluisia. Mikäli lasten elinympäristö mahdollistaa liikkumisen, he eivät tarvitse erityistä ohjausta ollakseen aktiivisia. Lapset osaavat hyödyntää ympäristön mahdollisuuksia, kuten esimerkiksi musiikkia ja muualla oppimiaan ja näkemiään liikkumisen ja pelaamisen taitoja keksiessään omaehtoista liikuntaa. Kun lapsilla on mahdollisuus itse vaikuttaa liikkumiseen, on liikunta mieluista ja monipuolista. Lasten osallistaminen koulujen liikuntapaikkojen suunnitteluun on yksi keino lisätä ja monipuolistaa lasten koulupäivien aktiivisuutta. (Suominen Inglufsvann 2018, 127.)

Lapsista suurin osa kulkee koulumatkat pyörällä tai kävellen. Pitkä koulumatka kuljetaan lihasvoimin harvemmin kuin lyhyt koulumatka ja talvella aktiivinen kulkeminen on vähäisempää. Koulumatkaliikunnan helpottamiseksi kouluissa olisi hyvä olla säilytyspaikat liikuntavälineille kuten polkupyörille ja kypärille. Vanhempien esimerkki lyhyiden matkojen kulkemisesta lihasvoimin ja lasten lyhyiden koulumatkojen kuljetuksista luopuminen aktivoivat lapsia koulumatkaliikuntaan. (Kokko & Mehtälä 2016, 81-82.). Kouluverkkosuunnittelulla voidaan vaikuttaa siihen, että mahdollisimman monet lapset voitaisiin velvoittaa kulkemaan koulumatkat lihasvoimaa käyttäen. Koulun toimintakulttuurilla voidaan vaikuttaa oppilaiden

koulupäivien aikaiseen aktiivisuuteen. Liikkumisen sisältyminen jokaiseen koulupäivään tulisi olla jokaisen oppilaan oikeus eikä koulukohtaisesti vaihteleva mahdollisuus. (Takalo 2016, 186.)

Arkiaktiivisuus kotona, välitunneilla ja koulussa on fyysisen aktiivisuuden kokonaisuuden kannalta tärkeää. Pelkkä urheilun harrastaminen esimerkiksi 1-2 kertaa viikossa ei välttämättä takaa kouluikäiselle terveyden ja kehityksen kannalta riittävää fyysistä aktiivisuutta. Urheiluharrastus tuo kuitenkin usein hyvän lisän lasten viikoittaiseen liikuntaan. Urheiluharrastusten tulee olla lapselle mieluista ja lasten ehdoilla asiantuntevasti toteutettu. (Tammelin & Karvinen 2008, 22.) Myöskään pelkkä koulupäivien aikainen fyysinen aktiivisuus ei yksin ole riittävän tehokas keino esimerkiksi ehkäisemään lasten ylipainoa (Hilberg 2019, 31).

Lähes kaksi kolmasosaa 9-15 -vuotiasta lapsista osallistuu urheiluseuratoimintaan. Urheiluseuratoiminnassa tulisi ohjattujen harjoitusten lisäksi kannustaa lapsia omaehtoiseen ja monipuoliseen liikunnan harjoitteluun sekä ohjata urheilulliseen ja terveelliseen elämään. Riittävän kokonaisliikuntamäärän saavuttamiseksi lapsi tarvitsee myös omaehtoista liikuntaa ohjattujen harjoitusten lisäksi. (Kokko & Mehtälä 2016, 80.) Monipuolinen erilaisten urheilulajien harrastaminen lapsuudessa ja nuoruudessa luo perustan elinikäiselle liikkumiselle. Tutkimusten mukaan harrastetun liikunnan määrä usein vähenee murrosiässä ja peruskoulun päättämisen jälkeen. Kuitenkin monipuolista liikuntaa lapsena harrastaneet palaavat todennäköisemmin liikunnan pariin varhaisaikuisuuden vähemmän liikuntaan sisältäneen ajanjakson jälkeen kuin lapsena vähän liikkuneet. (Takalo 2016, 169.)

Liikunnan eriarvoistuminen on lisääntynyt viime vuosikymmenten aikana. Syitä eriarvoistumiseen ovat todennäköisesti harrasteliikunnan kallistuminen ja perheiden tuloerojen kasvaminen. Suurituloisimmissa perheissä lapsista lähes 80 % harrasti urheiluseuroissa, kun alimman tuloluokan perheissä urheiluseurassa harrasti vain alle puolet lapsista. (Itkonen ym. 2018, 20-21.)

Liikunta tukee lasten luuston kehitystä. Aktiivisesti liikkuvien alakouluikäisten lasten luuston rakenne on vahvempi ja luuston mineraalimäärä on suurempi, kuin

vähän liikkuvilla lapsilla. Luustoa parhaiten vahvistavat sellaiset liikuntamuodot, jotka sisältävät hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia. Luuston kehityksen kannalta hyviä urheilulajeja ovat esimerkiksi yleisurheilu, telinevoimistelun alkeet ja vauhdikkaat palloilulajit. Nivelten liikkuvuuden ja liikelaajuuksien kannalta hyödyllisiä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi venyttelyt ja voimistelu. (Tammelin & Karvinen 2008, 23.)

Liikkuva koulu -ohjelma on yksi hallitusohjelman kärkihankkeista. Ohjelman tavoitteena on, että peruskouluikäisille mahdollistetaan tunti liikuntaa koulupäivän aikana. Ohjelman avulla koulupäivistä pyritään tekemään aktiivisempia ja viihtyisämpiä. Koulupäiviin lisätään välituntiliikuntaa ja opetuksessa käytetään toiminnallisia menetelmiä, jolloin oppilaat istuvat vähemmän ja liikkuvat enemmän. Oppilaat otetaan mukaan Liikkuva koulu- toiminnan suunnitteluun ja päätöksentekoon. Yhteistoiminta parantaa usein myös koulun ilmapiiriä ja työrauhaa, sekä edistää oppilaiden sosiaalisten taitojen kehittymistä. Koulut saavat toteuttaa Liikkuva koulu ohjelmaan omalla tavallaan. (Likes 2016.)

2.3 Osallisuus

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus turvaa lapsen oikeuden omiin asioihin osallistumiseen ja vaikuttamiseen. Yleissopimuksen 12 artikla turvaa lapsen oikeuden sanoa mielipiteensä itseään koskevissa asioissa. Lapsen mielipide tulee selvittää ennen häneen liittyvien päätösten tekoa. Lasta koskevissa päätöksissä heidän mielipiteensä tulee ottaa huomioon lapsen ikä ja kehitystaso huomioiden. Tehdyt päätökset tulee myös perustella ymmärrettävästi lapselle. (Aira, Hämylä, Kannas, Aula & Harju-Kivinen 2014, 7.)

Osallisuus on yksi perusedellytys lapsen terveelle kasvulle ja kehitykselle. Lapsen identiteetin kehittymisen kannalta on oleellista, että häntä kuullaan itselleen merkityksellisten yhteisöjen kuten perhe, harrastus ja kouluyhteisöjen päätöksenteossa. Yhdessä elämistä lapset oppivat osallistumisen kautta. Lapsen osallisuuden toteutuminen vaatii aikuisilta yhteistyön tekemistä lasten kanssa ja lasten mielipiteiden huomioon ottamista. Lapset ovat elämäänsä tyytyväisempiä niissä

perheissä, joissa on hyvä keskusteluyhteys vanhemman kanssa. Myönteisen palautteen saaminen vanhemmalta ja puhuminen vanhemman kanssa sekä elämän iloisista että vaikeista asioista vaikuttavat lapsen hyvinvointiin. Hyvän keskusteluyhteyden omaavien perheiden lapset selviävät paremmin myös silloin, jos perhe kohtaa vaikeuksia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019d.)

Perheiden sosioekonomisen aseman vaikutus lasten ja nuorten hyvinvointiin on suuri. Sosiaaliset ja aineelliset voimavarat ja riski syrjäytymiseen siirtyvät usein sukupolvelta toiselle. Hyvinvointia vaarantavista riskeistä huolimatta, lapsen elämässä voi olla suojaavia tekijöitä, jotka turvaavat normaalin kasvun. Suojaavista tekijöistä myönteiset ihmissuhteet ja onnistumisen kokemukset ovat tärkeimpiä. Onnistumisen kokemuksia lapsi voi saada esimerkiksi harrastuksista tai onnistumisesta koulussa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019d.)

Lasten, nuorten ja perheiden parissa neuvoloissa ja kouluterveydenhuollon palveluissa työskentelevien kokemuksen mukaan perheiden pulmat ovat aiempaa moninaisempia ja laaja-alaisempia, jonka vuoksi ongelmiin on myös aiempaa haastavampaa löytää apua. Perheiden moninaisten ongelmien hoito asettaa haasteita työajan riittävyydelle. Vähäiset resurssit esimerkiksi perhetyössä ja kotiavussa hankaloittavat moniammatillista yhteistyötä ja palveluiden tarjoamista asiakkaille. (Hakulinen, Hietanen-Peltola, Vaara, Merikukka & Pelkonen 2018, 103.)

Lapsivaikutusten arviointi lisää lasten oikeuksien toteutumista ja osallisuutta. Lapsivaikutusten arvioinnilla tarkoitetaan päätösten ja toimenpiteiden yhteydessä tehtävää lapsiin kohdistuvien vaikutusten ennakointia ja seuranta. Lapsivaikutusten arviointia ei voida tehdä hyödyntämättä lasten omaa asiantuntemusta. Lasten osallisuuden edistämiseksi tarvitaan edustuksellista osallistumista, joita ovat esimerkiksi asiakasraadit, lapsiparlamentit, nuorisovaltuusto ja oppilaskuntatoiminta. Lasten mahdollisuus osallisuuteen tulisi huomioida jo lasten elinympäristön organisaatioiden rakenteissa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.)

Icehearts ry on organisaatio, joka ennaltaehkäisevän lastensuojelutyön keinoin pyrkii tukemaan syrjäytymisvaarassa olevia lapsia ja nuoria, sekä edistämään heidän hyvinvointiaan ja sosiaalisia taitoja. Icehearts antaa osallistujille turvallisen ja pitkäkestoisen aikuisen läsnäolon. Icehearts toimii yhteistyössä kunnan peruspalveluiden kanssa. Käytännössä Icehearts perustaa joukkueita, joissa tuetaan joukkueisiin valittujen lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä kahdentoista vuoden ajan. Keväällä 2019 Lappeenrannan kaupungin hyvinvointi- ja sivistyspalvelujen toimiala teki yhdessä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden perhepalveluiden kanssa sopimuksen Suomen Icehearts ry:n kanssa. Icehearts -toiminta aloitettiin Lappeenrannassa keväällä 2019. (Icehearts 2019.)

2.4 Sosiaalinen media ja ruutuaika

Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan aktiivisia verkkoympäristöjä. Sosiaaliselle medialle on kolme tyypillistä piirrettä: ensimmäinen on hajaantunut viestintä eikä sitä säädelä kuten tavallista mediaa. Toiseksi median sisällön tuottajia ovat käyttäjät itse. Kolmas piirre on viestinnän vuorovaikutuksellisuus ja verkottuneisuus. Sosiaalinen media perustuu käyttäjien vuorovaikutukseen. (Matikainen & Huovila 2017.) Hintikan (2007) mukaan sosiaalisen median tyyppjeä on kaksi, yksilöä tai joukkoa korostava. Yksilöä ja sosiaalisuutta korostavia ovat muun muassa Facebook, Instagram, joissa yksilön verkostoimisen myötä syntyy uusia sosiaalisia kontakteja ja -yhteisöjä. Joukkoa korostavalla mediallyä tarkoitetaan puolestaan esimerkiksi Wikipediaa; tietosanakirjaa, mikä on kaikkien muokattavissa. (Hintikka 2007.)

Lasten ja nuorten liikunta-asiantuntijaryhmän (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008) mukaan lasten kuluttama ruutuaika on kasvanut räjähdysmäisesti. Osalla nuorista kuluu viihdemedian käyttöön jopa kuudesta kahdeksaan tuntia päivässä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan 7-14 vuotiaat hahmottavat hyvin, millaisia medialaitteita ja viestimiä lapsilla on. Tutkimuksen mukaan yleisimpiä ruutuaikaa kuluttavia laitteita ovat televisio, älypuhelin, taulutietokone, pelikonsolit ja kannettavat tietokoneet. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016.)

Lasten ja nuorten ruutuajaksi suositellaan enintään kaksi tuntia päivässä (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008). Syväoja, Kantomaa, Ahonen, Hakonen, Kankaanpää & Tammelin (2013) mukaan yli kolmen tunnin ruutu aika päivässä vaikutti lasten koulumenestykseen ja lapset saivat huonompia arvosanoja kuin ne lapset, joiden ruutu aika oli enintään kaksi tuntia päivässä. Merikivi ym. (2016) mukaan 10-14 vuotiaat lapset ovat kasvaneet internetin maailmaan. Tutkimus osoitti, että reilu 70 % vastanneista 10-14 vuotiaista lapsista käyttää nettiä ja pelikoneita. Tutkimuksen mukaan noin 20 % 10-14 vuotiaiden vanhemmista lapsi käyttää medialaitteita liikaa. Yli 80 % kaikista vastaajista koki kuitenkin hallitsevansa medialaitteiden käytön ja käyttävänsä mediaa sopivasti. Hale & Guan (2015) tutkimus osoitti merkittävän yhteyden ruutuajalla ja unen vähentymisellä. Tutkimuksen mukaan lisääntynyt ruutu aika vähentää merkittävästi unen määrää ja lisäävän uniongelmia. Tutkimuksessa todetaan, että vanhempia, opettajia ja päättäjiä tulisi valistaa ruutuajan vaikutuksista unen määrään ja laatuun. (Hale & Guan 2015.)

Vuonna 2015 tehdyn yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan lähes puolet kouluikäisten lasten vanhemmista olivat sitä mieltä, että heidän lapsellaan oli liian paljon ruutu aikaa. Tutkimuksessa todettiin, että yhdysvaltalaisen lasten ruutu aika oli keskimäärin saman verran kuin muiden päivittäisten toimintojen aika, koulunkäynti mukaan luettuna. Yhdysvalloissa tehdyissä tutkimuksissa on osoitettu, että liiallinen median ja ruutuajan käyttö lisää ylipainoa ja heikentää unenlaatua. Liiallinen media-altistus voi aiheuttaa myös aggressiivisuutta, tarkkaavaisuushäiriöitä sekä tunne-elämään liittyviä ongelmia. (Kamenetz 2018.)

3 Koululaisten hyvinvoinnin arviointi

Lasten hyvinvointia kartoittavia keskeisimpiä tietolähteitä ovat Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyt, tilastokeskuksen tilastoista muun muassa opetustoimen tilastot ja maailman terveysjärjestön koululaistutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämät rekisterit tuottavat lasten hyvinvointiin liittyvää tietoa myös lastensuojelusta ja terveydenhuollosta. Hyvinvoinnin arvioinnissa käytettävistä indikaattoreista osa perustuu objektiivisiin mittauksiin ja

osa lasten omiin arvioihin hyvinvoinnistaan. Käytetyt mittarit ja indikaattorit kuvaavat lasten tämänhetkistä hyvinvointia, tämänhetkinen hyvinvointi määrittää yleensä myös tulevaisuuden hyvinvointia. (Aira ym. 2014, 9.)

3.1 Kouluterveyskyselyt

Kouluterveyskysely tuottaa luotettavaa, monipuolista, maakunnallista ja paikallista tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Kouluterveyskysely toteutetaan kahden vuoden välein. Kyselyn aiheita ovat hyvinvointi, osallisuus ja vapaa-aika, terveys ja toimintakyky, elintavat, koulunkäynti ja opiskelu, perhe ja elinolot, kasvuympäristön turvallisuus sekä palvelut ja avunsaanti. Tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista on kerätty kouluterveyskyselyn avulla peruskoulun 8-9 luokkaa käyviltä nuorilta vuodesta 1996, lukiolaisilta vuodesta 1999 ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilta vuodesta 2008 alkaen. Lukioissa ja ammattiopistoissa kyselyyn vastaavat 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Vuonna 2017 kouluterveyskysely toteutettiin ensimmäisen kerran myös perusopetuksen 4-5-luokkalaisille ja heidän huoltajilleen. Oppilaat vastaavat kouluterveyskyselyyn nimettömästi. Oppilaiden kysely toteutetaan koulupäivän aikana luokkakohtaisesti opettajan ohjajana. Huoltajat vastaavat kyselyyn kotona. (Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Kouluterveyskyselyiden tuloksia hyödynnetään valtakunnan tasolla esimerkiksi erilaisten lakien ja politiikkaohjelmien arvioinnissa ja seurannassa. Kuntatasolla tulokset ovat hyödyllisiä hyvinvointijohtamisessa, esimerkiksi hyvinvointistrategian laadinnassa. Kouluissa kyselyiden tarjoamaa tietoa hyödynnetään oppilas-huoltotyössä, terveystiedon opetuksessa sekä edistettäessä kouluyhteisön hyvinvointia. (Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos 2019b.) Lappeenrannan kaupungin perusopetuksessa opiskeli vuoden 2018 syyskuussa 6205 oppilasta. Kaupungin alueella on 18 koulua, joista kymmenessä toimii vain ns. alakoulu eli perusopetuksen vuosiluokat 1-6. Kaupungin kouluista kahdeksassa järjestetään koko perusopetus, eli vuosiluokat 1-9. Neljännellä vuosiluokalla Lappeenrannassa oli yhteensä oppilasta 715 ja viidennellä vuosiluokalla 685 oppilasta. (Lappeenranta

2019c). Vuoden 2017 kouluterveyskyselyyn Lappeenrannassa vastasi 1261 neljännän ja viidennen luokan oppilasta, kyselyyn vastanneiden kattavuus oli 82 % ikäluokasta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019f.)

3.2 Kouluterveydenhuollon tarkastukset

Kouluterveydenhuolto on perusterveydenhuollon ehkäisevää lakisääteistä ja asiakkaalle maksutonta palvelua. Kouluterveydenhuollossa keskeisiä tavoitteita ovat oppilaan kasvun ja kehityksen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Kouluterveydenhuolto tekee yhteistyötä myös muiden oppilashuollon toimijoiden kanssa, sekä pyrkii tukemaan huoltajien kasvatustyötä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019e.)

Kouluterveydenhuollon terveystarkastukset tavoittavat koko ikäluokan. Oppilaalla on tarkastus terveydenhoitajan vastaanotolla jokaisella peruskoulun vuosiluokalla, lisäksi tarvittaessa järjestetään myös yksilöllisen tarpeen mukaisia käyn-
tejä. Tarkastuksissa arvioidaan oppilaiden fyysistä sekä psykososiaalista terveydentilaa kokonaisvaltaisesti ikäkausittain. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019e.)

Laajat terveystarkastukset kouluterveydenhuollossa toteutetaan peruskoulun ensimmäisellä, viidennellä ja kahdeksannella vuosiluokalla. Laajoissa terveystarkastuksissa tarkastuksissa arvioidaan koko perheen hyvinvointia ja elämäntilannetta. Laajat tarkastukset toteuttavat yhteistyössä kouluterveydenhoitaja ja lääkäri. Lapsen huoltajat kutsutaan laajaan terveystarkastukseen mukaan. Huoltajan haastattelun lisäksi laajassa tarkastuksessa on käytössä myös opettajan arvio oppilaan koulussa selviytymisestä. Laajojen tarkastusten tavoitteena on mahdollisimman varhain tunnistaa oppilaiden ja perheiden erityisen tuen tarve ja järjestää mahdolliset tukitoimet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019e.)

Maakunnittain kouluterveydenhuollon laajojen tarkastusten toteutumisessa on vaihtelua. Suomen 18 maakunnasta vuosina 2016- 2017 ensimmäisen luokan

laajat tarkastukset toteutuvat kattavasti 14 maakunnassa, viidennen luokan tarkastukset 13 maakunnassa ja kahdeksannen luokan tarkastukset 12 maakunnassa. Laajat terveystarkastukset toteutuivat kaikissa kyseisissä ikäluokissa kattavasti koko Etelä-Karjalan maakunnan alueella. (Hakulinen ym. 2018, 36-38.).

3.3 Fyysisen toimintakyvyn arviointi

Peruskoulun viidennen ja kahdeksannen luokkien oppilaiden fyysistä toimintakykyä kartoitetaan Move -mittauksilla. Mittauksessa kerätään tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä kuudella eri osa-alueella. Osa-alueet ovat: kestävyys, voima, nopeus, liikkuvuus, tasapaino ja motoriset perustaidot. Tuloksia ei hyödynnetä oppilaan arvioinnissa, vaan niiden avulla pyritään kannustamaan nuoria huolehtimaan omasta toimintakyvystään. Move-mittausten tavoitteena on auttaa oppilaita ja heidän perheitään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn vaikutus opiskeluun, jaksamiseen sekä terveyteen ja hyvinvointiin. (Opetushallitus 2019.) Hyvin opitut motoriset perustaidot ennustavat korkeampaa fyysistä aktiivisuutta sekä vaikuttavat koulumenestykseen positiivisesti läpi yläkoulun. Otollinen aika motoristen perustaitojen oppimiseen ovat vuodet ennen kouluikää. Motorisia taitoja voi ja kannattaa kuitenkin kehittää vielä yläkouluiässäkin. (Itkonen ym. 2018, 16.)

Move -mittausten tietoa on mahdollista hyödyntää myös kouluterveydenhuollon laajoissa terveystarkastuksissa. Move -mittaukset käynnistettiin virallisesti elokuussa 2016 alkavan lukuvuoden alusta. Elokuusta 2016 alkaen mittaukset on toteutettu viidennen ja elokuusta 2018 myös kahdeksannen luokan oppilaille. (Opetushallitus 2019.) Vuosien 2016 ja 2017 viides- ja kahdeksaluokkalaisten Move – mittausten tulosten perusteella lasten ja nuorten toimintakyky on heikolla tasolla. Huolestuttavaa on erityisesti Kestävyyskunnon ja kehon liikkuvuuden heikot tulokset. Suomalaisten lasten ja nuorten kunto – ominaisuudet ja motoriset perustaidot ovat trenditutkimusten perusteella viime vuosien aikana heikentyneet. Samalla fyysinen kokonaisaktiivisuus on vähentynyt ja ylipainoisten lasten osuus kasvanut. Erot hyvä ja huonokuntoisten lasten välillä ovat kasvaneet. Riskinä tulevaisuudessa voi olla, että toimintakyvyltään kaikista heikommät

lapset kokevat hankaluutta selviytyä arjen toiminnoista sekä kärsivät aiempaa enemmän erityyppisistä terveysongelmista. (Itkonen ym. 2018, 18, 19.)

3.4 Oppilashuollon toiminta

Perusopetuksessa opetuksen tavoitteena on antaa oppilaille elämässä tarpeellisia tietoja ja taitoja sekä tukea heidän kasvuaan yhteiskunnan vastuulliseen jäsenyyteen. Opetuksessa tulee edistää yhteiskunnassa tasa-arvoa ja edistää sivistystä. Oppilaiden edellytyksiä kehittää itseään ja osallistua koulutukseen tulee edistää. Tavoitteena on valtakunnallisesti turvata koulutuksen riittävä yhdenvertaisuus. (Perusopetuslaki 2§, 2019.)

Oppilas- ja opiskelijahuoltolain tarkoituksena on edistää koululaisten oppimista, terveyttä ja hyvinvointia. Edistää oppilaiden osallisuutta, yhteisöllistä toimintaa sekä kodin ja oppilaitoksen välistä yhteistyötä. Ehkäistä ongelmien syntymistä ja turvata varhainen tuki sitä tarvitseville. Turvata oppilaiden tarvitsemien opiskelu- huoltopalveluiden yhdenvertainen laatu ja saatavuus. Opiskeluhuollon toteuttamista ja johtamista tulee vahvistaa monialaisena yhteistyönä ja toiminnallisena kokonaisuutena. Oppilaitosyhteisön ja opiskeluympäristön hyvinvoinnin, terveellisuuden, turvallisuuden ja esteettömyyttä edistäminen. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2§, 2019)

3.5 Lappeenrannan alueellinen hyvinvointiyhteistyö

Lappeenranta sijaitsee Kaakkois-Suomessa Venäjän rajalla Etelä-Karjalan maakunnassa. Kaupungin pinta-ala on 1 756 km² ja asukkaita Lappeenrannassa on noin 73 000. Kaupunki sijaitsee Saimaan rannalla ja rantaviivaa Lappeenrannassa on noin 1000 kilometriä. Kaupunki on kansainvälinen yliopisto ja matkailukaupunki. Lappeenrannassa asuu yli puolet koko Etelä-Karjalan maakunnan väestöstä ja se on maakunnan keskus. (Lappeenranta 2019b). Ikääntynyttä väestöä Lappeenrannassa on hieman enemmän kuin Suomessa keskimäärin, nuorten määrä väestöstä puolestaan on maan keskivertoa alhaisempi. Alle 15-vuoti-

aiden osuus Lappeenrannan väestöstä on 14,2 % (koko maa 16 %), 15–64 -vuotiaita on 62,5 % (koko maa 62,2 %) ja yli 64-vuotiaita 23,3 % (koko maa 21,8 %). (Tilastokeskus 2019.)

Lapsiystävällinen Lappeenranta -koordinaatioryhmä on toiminut kaupungissa syksystä 2017 alkaen. Ryhmä koostuu kaupungin lasten ja nuorten lautakunnasta, hyvinvointi- ja sivistyspalveluiden ohjausryhmästä sekä yhteistyökumppaneiden edustuksesta. Koordinaatioryhmässä on laaja-alaisesti edustettuina kaupungin eri toimialat. Lisäksi ryhmää kuuluu luottamushenkilöitä, kolmannen sektorin toimijoita, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden edustajia, nuorisovaltuuston jäsen sekä edustajat Etelä-Karjalan koulutuskuntayhtymästä ja poliisista. Ryhmä on poikkihallinnollinen ja se pyrkii edistämään kunnan lapsiystävällisyyttä. Ryhmässä arvioidaan ja seurataan kehittämistyön etenemistä sekä laaditaan jatkosuunnitelmat. Kehittämistavoitteet ja toimenpiteet on sisällytetty kaupungin strategiaan. Ryhmä kokoontuu kahdesti vuodessa. (Lappeenranta 2019d.)

Lappeenranta sai Unicefin lapsiystävällinen kunta -tunnustuksen ensimmäisen kerran vuonna 2016. Keväällä 2019 myönnetty tunnustus on voimassa neljä vuotta. Lapsiystävällinen kunta tunnus velvoittaa kaikkia kaupungin toimijoita toimimaan lapsiystävällisesti. Lappeenrannassa lasten näkemyksiä onkin hyödynnetty myös teknisellä toimialalla esimerkiksi kaavoituksessa. (Lappeenranta 2019d.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ja arvioida lappeenrantalaisten 4-5 -luokkalaisten lasten hyvinvoinnin tilaa kouluterveyskyselyn tulosten ja tehtyjen toimenpiteiden perusteella. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta lasten hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, joita voidaan hyödyntää kaupungin päätöksen teossa ja lasten hyvinvointiin liittyvien asioiden suunnittelussa.

Opinnäytetyön kehittämistehtävät:

1. Kuvata lappeenrantalaisten 4-5 luokkalaisten koululaisten hyvinvoinnin tilaa kouluterveyskyselyn tulosten pohjalta
2. Arvioida Lappeenrannassa tehtyjen toimenpiteiden vaikutuksia koululaisen hyvinvointiin
3. Esittää kehittämis ehdotuksia koululaisten hyvinvoinnin edistämiseksi

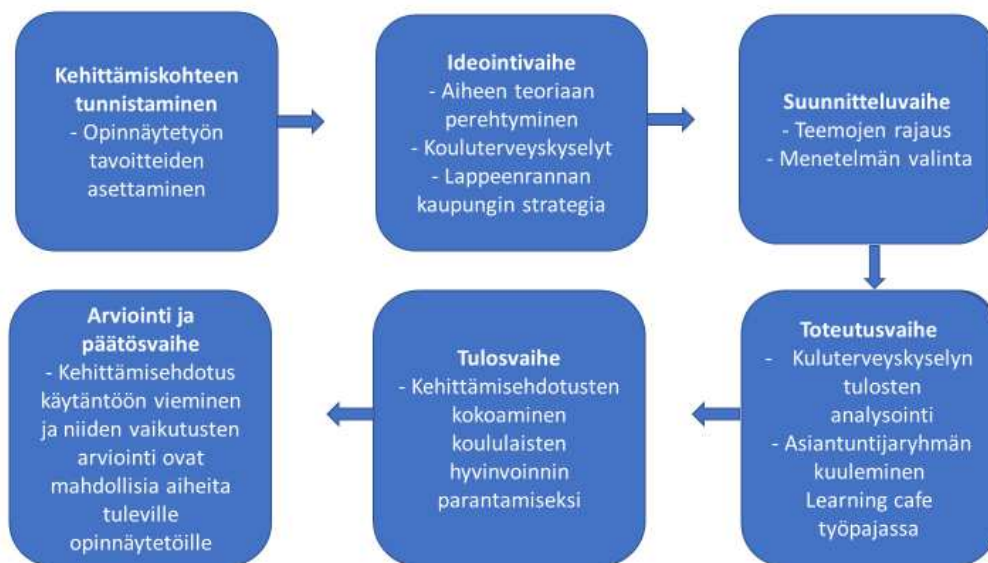
5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyötyössä tutkimuksellinen kehittäminen eteni vaihteittain. Ensimmäisessä vaiheessa hyödynnettiin neljäs- ja viidesluokkalaisten vuoden 2017 kouluterveyskyselyn tuloksia. Toisessa vaiheessa kehittämis ehdotuksia koululaisten hyvinvoinnin edistämiseksi kartoitettiin kuulemalla Lapsiystävällinen Lappeenranta -koordinaatioryhmän näkemyksiä Learning cafe työpajamenetelmää käyttäen. Kolmantena vaiheena Learning cafesta saatua materiaalia hyödyntäen etsimme vastauksia erityisesti työmme toiseen ja kolmanteen kehittämistehtävään, eli tarkastelimme Lappeenrannassa tehtyjen toimenpiteiden vaikutuksia koululaisen hyvinvointiin sekä kartoitimme mahdollisia hyvinvoinnin uhkatekijöitä.

5.1 Kehittämistoiminnan vaiheet ja menetelmät

Kehittämistoiminta ja tutkimus eroavat toisistaan. Tutkimusten tavoitteena on tuottaa uutta tietoa tieteellisten tutkimusmenetelmien avulla. Tieteellisiä tutkimuksia ohjaa yhteisesti sovitut säännöt, joita tutkijat noudattavat. Kehittämistoiminnan ensisijaisena pyrkimyksenä on jonkin olemassa olevan toimintatavan tai asian kehittäminen tai muuttaminen. Kehittämistoiminta liittyy aina tiettyyn ennalta sovittuun kontekstiin, jossa toiminnan tuloksia pyritään suoraan hyödyntämään. Tutkimuksellisia menetelmiä voidaan käyttää kehittämistoiminnassa tarvittavan oleellisen tiedon keräämisessä, myös aikaisempaa tutkimustietoa voidaan hyödyntää. (Salonen, Eloranta & Hautala 2017, 34-35.) Tällä opinnäytetyöllä lisäämme tietoisuutta lasten hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä etsimme kehittämis ehdotuksia koululaisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Kehittämistoiminta etenee vaiheittain. Työskentelyn vaiheita ovat: nykykäytännön kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointivaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe, tulosvaihe, arviointivaihe ja päätösvaihe eli tulosten levittäminen (Kuva 1). Kehittämistoiminnassa eri vaiheet kuitenkin usein lomittuvat yhtäaikaaisesti toisiinsa. Muutosten ollessa nykyisissä toimintaympäristöissä hyvin nopeatempoisia on kehittämistoiminta yhä useammin jatkuvaa, jolloin arviointi ja päätösvaiheen jälkeen tuotosta arvioidaan uudestaan ja kehittämistoiminta voidaan aloittaa alusta. (Salonen ym. 2017, 51, 52.) Tässä opinnäytetyössä kehittämistoiminnan vaiheita olivat tavoitteiden asettaminen, aiheen teoriaan perehtyminen, teemojen rajaaminen ja menetelmän valinta, kouluterveyskyselyn tulosten analysointi ja asiantuntija työryhmän kuuleminen sekä kehittämis ehdotusten kokoaminen lasten hyvinvoinnin parantamiseksi. Kehittämis ehdotusten käytäntöön vieminen sekä niiden vaikutusten arviointi ovat mahdollisia aiheita tuleville opinnäytetöille.



Kuva 1. Kehittämistoiminnan vaiheet tässä opinnäytetyössä (mukaillen Salonen.)

Käytännön kehittämistoiminnassa työskentelevillä tulee olla mahdollisimman yhtenäinen näkemys kehittämiskohteesta ja työskentelyn tavoitteista. Kehittämistoiminnassa onnistuminen vaatii yhteistyötä työntekijöiden, palvelunkäyttäjien ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Käytettäessä aktiivisia menetelmiä voidaan osallistujia ohjata ja auttaa. Työpajamenetelmillä osallistujat ohjattiin yhteistoimintaan ja keskusteluun. Tavoitteena on, että osallistujat vaihtavat tietoa, mieli-

piteitä ja ideoita (Salonen ym. 2017, 29, 39, 63.) Tässä opinnäytetyössä koulu-terveyskyselyn tuloksista esille tuli koululaisten eli palvelunkäyttäjien näkökulma. Kaikki Lapsiystävällinen Lappeenranta -koordinaatioryhmään osallistuvat työskentelevät lasten hyvinvointiin liittyvien asioiden parissa, joten työskentelyssä on yhtenäinen näkemys kehittämiskohteesta ja työskentelyn tavoitteista. Ryhmän osallistujat ovat myös luontaisesti tiiviisti yhteistyössä keskenään. Käytämme Learning cafe -työpajamenetelmää. Työpajamenetelmällä pyrimme saamaan aikaa idearikasta keskustelua.

5.2 Kouluterveyskyselyn tulosten analysointi

Kouluterveyskyselyn tulokset ovat julkisesti saatavilla Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sähköisestä tulospalvelusta. Sähköinen tulospalvelu löytyy seuraavalla ohjeilla: thl.fi -> tutkimus ja kehittäminen -> tutkimukset ja hankkeet -> kouluterveyskysely. Opinnäytetyössä hyödynnettiin vuonna 2017 tehdyn valtakunnallisen kouluterveyskyselyn tuloksia. Vuonna 2017 kyselyyn vastasivat ensimmäisen kerran 4-5 luokkien oppilaat ja heidän huoltajansa. Kyselyyn vastasi koko maan 4-5 -luokkalaisista oppilaista 81 prosenttia. Oppilaiden vastauksia oli 97 970 kappaletta. Lappeenrannassa kyselyyn vastasi 1261 neljännen ja viidennen luokan oppilaita, kyselyyn vastanneiden kattavuus oli 82 % ikäluokasta. Oppilaat vastasivat kyselyyn koulupäivän aikana. Vain 28 % heidän huoltajistaan vastasi kyselyyn. Huoltajien vastauksia tuli 33 726 kappaletta. Huoltajien tiedonkeruu tapahtui sähköisellä vastauslomakkeella maaliskuu-toukokuun 2017 aikana. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019f.)

Keskityimme koululaisten ravitsemukseen, liikuntaan ja osallisuuteen liittyviin asioihin. Ravitsemukseen ja osallisuuteen liittyviä asioita on kartoitettu kouluterveyskyselyssä kattavasti. Liikunta on oleellinen lasten terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttava asia ja tutkimusten mukaan lapsena opitut liikuntatottumukset kantavat usein läpi elämän. Vertasimme eroavatko lappeenrantalaisten koululaisten kouluterveyskyselyn tulokset ravitsemuksen, liikunnan tai osallisuuden osalta selvästi koko maan tai koko Etelä-Karjalan maakunnan tuloksista. Vertasimme myös eroavatko vanhempien vastaukset oppilaiden vastauksista.

Sähköisestä tulospalvelusta valitsimme aluevertailusikohteiksi Lappeenrannan, Etelä-Karjalan, koko Suomen ja Jyväskylän. Jyväskylän valitsimme verrokkikaupungiksi sen samankaltaisen infrastruktuurin vuoksi. Vertasimme tuloksia osaluueittain ja tarkastelimme, oliko tuloksissa eroja. Tuloksia tarkasteltiin aihealueittain. Erityistä huomiota kiinnitimme neljään aihealueeseen: 1) hyvinvointi, osallisuus ja vapaa-aika 2) terveys 3) elintavat 4) palvelut ja avunsaanti. Tulospalvelussa jokaisen aihealueen alavalikosta saa valittua tarkemman aiheen, jota tarkastella. Tulokset ovat saatavilla prosentteina ja pylväsdiagrammina sukupuolen mukaan jaoteltuna tai kaikki vastanneet yhteensä.

Kuluvan vuoden kouluterveyskyselyn vastaukset julkaistaan 17.9.2019, joten niitä emme ehdi käsitellä tässä opinnäytetyössä. Kouluterveyskyselyssä oli uusia kysymyksiä lasten kokemasta väkivallasta. Lisäksi kouluterveyskyselyssä oli kysymyksiä sijoitettuna asuville lapsille ja nuorille. Uusien kysymysten toivotaan antavat lisätietoa sijoitettujen lasten hyvinvoinnista ja palvelukokemuksista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b).

5.3 Asiantuntijatyöryhmän kuuleminen

Kehittämisehdotuksia koululaisten hyvinvoinnin edistämiseksi etsittiin kuulemalla Lapsiystävällinen Lappeenranta -koordinaatioryhmää. Lapsiystävällinen Lappeenranta -koordinaatioryhmässä on edustettuna poikkihallinnollisesti kaupungin eri toimialat sekä lasten hyvinvoinnissa mukana olevia yhteistyökumppaneita ja kolmannen sektorin edustajia. Tiedon keräämiseen käytimme Learning cafe työpajamenetelmää. Tutkimusluvan Learning cafe työpajatyöskentelyyn myönsi Lappeenrannan kaupunki.

Learning cafe -menetelmä on keskusteluun, tiedon keräämiseen ja siirtämiseen tarkoitettu yhteistoimintamenetelmä. Menetelmä soveltuu ryhmille, joissa on vähintään kaksitoista henkilöä. Learning cafen ohjaavat henkilöt voivat määritellä etukäteen ne teemat ja kysymykset, joihin halutaan vastauksia. (Innokylä 2019.)

Learning cafessa osallistujat jaetaan 4-6 hengen ryhmiin. Jokainen ryhmä muodostaa oman pöytäseurueen ja valitsee joukosta puheenjohtajan. Ryhmille annetaan tyhjiä paperiarkkeja ja tusseja. Papereihin ryhmä kirjoittaa vapaasti ideoita ja ajatuksia annetuista teemoista. Puheenjohtaja pysyy samassa pöydässä koko Learning cafen ajan, muu ryhmä vaihtaa pöytää sovitun ajan jälkeen. Kirjuri/puheenjohtaja kertoo uudelle ryhmälle lyhyesti edellisen pöytäseurueen ajatukset, josta uusi ryhmä jatkaa ideointia ja keskustelua. (Salonen ym. 2017, 58.)

Ryhmissä keskustelu käynnistetään sopivalla virikkeellä tai kysymyksellä. Keskustelua käydään vapaasti kertomalla omia mielipiteitä, kuunnellen toisten näkemyksiä ja kommentoimalla niitä niin, että kaikki osallistujat saavat mielipiteensä sanottua. Puheenjohtaja voi tarvittaessa ohjata tilannetta niin, että jokaisen osallistujan tulee ainakin kerran keskustelun aikana kertoa oma mielipiteensä asiasta. (Innokylä 2019.)

Learning Cafe toteutettiin Lapsiystävällinen Lappeenranta -koordinaatioryhmän kokouksen yhteydessä 7.5.2019 Lappeenrannan kaupungintalolla. Kokoukseen osallistujia oli noin 30 henkilöä. Kokoukseen osallistujia oli informoitu opinnäytetyöstä ja Learning cafe työpajatyöskentelystä ennen kokousta sähköpostitse lähetetyllä saatekirjeellä (Liite 1) ja suostumuslomakkeella (Liite 2). Learning cafe työskentely oli kokouksen viimeinen asiakohta. Osallistuminen työpajatyöskentelyyn oli vapaaehtoista ja muutama henkilö poistui kokouksesta ennen työpajatyöskentelyä. Osallistujia oli 28 henkilöä. Osallistujat ohjeistettiin sanallisesti Learning cafe työskentelyyn. Osallistujat jaettiin neljään ryhmään ja kuhunkin ryhmään tuli seitsemän osallistujaa. Ryhmästä valittiin puheenjohtaja kirjaamaan ajatuksia. Normaalisti Learning Cafe työskentelystä poiketen puheenjohtajat kiersivät ryhmien välillä. Näin vaihdot saatiin sujuviksi ja nopeammiksi. Keskusteluiden kysymykset ryhmät saivat kirjallisessa muodossa. Ryhmät keskustelivat jokaisesta neljästä aiheesta 12 minuutin ajan. Vastaukset kirjattiin kartongille ja ryhmän vaihtuessa puheenjohtaja referoi ryhmälle edellisten ryhmien esille nostamat asiat. Tämän jälkeen keskustelu jatkui.

Kysymyksiä Learning cafessa oli neljä. Kysymyksillä pyrimme saamaan vastauksia opinnäytetyömme toiseen ja kolmanteen kehittämistehtävään, eli arvioida

Lappeenrannassa tehtyjen toimenpiteiden vaikutuksia koululaisten hyvinvointiin sekä löytää kehittämis ehdotuksia koululaisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Learning cafe -työskentelyn kysymykset:

1. Jos sinulla olisi käytettävissä rajattomasti resursseja niin millä keinoilla tulevaisuudessa tukisit niitä nuoria, (n. 10 % nuorista) joilla on monenlaisia haasteita hyvinvointiin liittyen?
2. Mitkä jo kaupungissa tehdyt toimenpiteet ovat mielestäsi olleet erityisen tehokkaita lasten hyvinvoinnin lisääjiä?
3. Millaisia haasteita tulevaisuus tuo lasten hyvinvoinnille?
4. Huolestuttaako sinua erityisesti jokin asia lasten hyvinvoinnissa tällä hetkellä, jos huolestuttaa niin mikä?

Ylisukupolvinen syrjäytyminen ja ongelmien kasautuminen samoille perheille nousivat esille teoriassa. Näihin toivoimme saavamme vastauksia ensimmäisellä kysymyksellä. Lappeenrannan kaupungin strategiassa lasten ja nuorten hyvinvoinnin parantaminen on vahvasti mukana. Kysymyksellä kaksi halusimme selvittää koordinaatioryhmän näkemyksiä siitä, onko kaupungissa jo tehdyillä toimenpiteillä ollut vaikutusta lasten ja nuorten hyvinvointiin. Kysymyksien kolme ja neljä avulla kokosimme kyseisen ryhmän näkemyksiä lasten ja nuorten hyvinvoinnin haasteista tällä hetkellä ja tulevaisuudessa.

Learning cafe -työpajasta saatu aineisto analysoitiin teemoittain teorialähtöisesti eli deduktiivisesti. Laadullisen aineiston teemoittelussa korostuu se mitä kustakin teemasta on sanottu, aineisto pilkotaan ja ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaan. Ryhmittelyn jälkeen voidaan vertailla valittujen teemojen esiintymistä aineistossa. (Tuomi J. & Sarajärvi A. 2018. 105-107.) Teorialähtöisessä aineiston analyysissä luokittelu perustuu aikaisempaan käsitykseen tutkittavasta asiasta. Aikaisempi käsitys muodostaa analyysirungon, jonka sisälle muodostetaan aineistosta teemoja. Aineistosta poimitaan ne asiat, jotka sopivat analyysirunkoon. Analyysirungon ulkopuolelle jäävistä asioista voidaan kuitenkin aineistolähtöisen sisällönanalyysin periaatteita mukaillen muodostaa uusia teemoja. (Tuomi & Sarajärvi 2018. 127-128.) Teemoittelussa käytimme opinnäytetyön

teoriaa teemojen valitsemiseksi. Alustavasti olimme valinneet opinnäytetyön teemoiksi ravitsemuksen, liikunnan ja osallisuuden. Learning cafe vastauksista nousi vahvasti esiin myös sosiaalinen media, joten nostimme sen myös yhdeksi opinnäytetyön teemaksi.

Tarkastelimme aineistoa erityisellä huolellisuudella ja analysoimme vastauksia teorian aihealueiden mukaisesti muistaen opinnäytetyön tarkoituksen ja kehittämistehtävät (Taulukko 1). Teemoittelussa käytimme opinnäytetyön teoriaa teemojen valitsemiseksi. Teoreettiset teemat olivat ravitsemus, liikunta ja osallisuus. Learning Cafe vastauksista nousi vahvasti myös sosiaalinen media, joten nostimme sen myös yhdeksi opinnäytetyön teemaksi.

Teema	Kysymys 1	Kysymys 2	Kysymys 3	Kysymys 4
Ravitse- mus	Perheiden tukemi- nen. Perusarki kun- nossa, ruokaa kaapissa jne. Aamupuuro ja välipala kouluissa		Osataanko huolehtia itsestä.	Ylipaino, alipaino, energiajuomien kulutus Monipuolinen ruokavalio – onko sitä?
Liikunta	Harrastus jokaiselle, lä- hellä, maksutonta.	Icehearts. Syke 100-hanke. Koulujen liikunnan ohjaajat. Lähiliikuntapaikat. Maksuttomia harraste kerhoja. Harrastuksille hyvät tilat. Hyvät kulkurei- tit ja julkinen lii- kenne kouluille ja va- paa-ajalle.		Liikkumattomuus Harrastuksista pois jääminen
Osalli- suus	Huono-osaisuuden pe- riytymisen katkaisu (neuvolapalvelut). Turvallinen aikuinen jo- kaiselle lapselle täysi- ikäisyyteen saakka. Poikkiammatillisen työn tehostaminen. Ammatti- laisten resursointi ja eri- tyinen henkilökohtainen tuki kouluissa. Terveystenhoitaja ja ku- raattori kouluissa päivittäin. Riittävät psykiatriset palvelut.	Psykiatrisen avun li- sääminen. Koulujen nuorisotyöntekijä, Icehearts	Perheiden eriarvoistuminen ja huono-osaisuuden "periyty- minen". Riittääkö resurssit palveluiden turvaamiseen. Heikkeneekö koulujen opetus- tarjonta?	Onko vanhem- muus hukassa. Kuulevatko van- hemmat omia lapsiaan arjessa. Onko vanhem- milla tarpeeksi ai- kaa omille lapsil- leen. Ylisukupolvinen syrjäytyymi- nen, onko mallia mistään muusta. Eriarvoistumisen polarisaatio.
Sosiaali- nen me- dia ja ruutu aika			Häviääkö tekstinlukutaito, kir- joitustaito? Häviääkö pitkäjän- teisyys, kriittinen ajattelu ja medianlukutaito. Säilyykö aito vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot.	Ruutu-aika. Piittaamattomuus ikärajoista. Digitaalisen maa- ilman kasvotto- muus. Nuorten tyttöjen kuvat netissä. Ymmärtääkö van- hemmat vas- tuunsa nuorten nettikiusaami- sessa

Taulukko 1. Learning Cafe tulosten yhteenveto teemoittain

Teorialähtöisessä analyysissä aineistosta yhdisteltiin saman aihealueen asiat. Kokosimme kunkin aihealueen käsitekarttaan. Käsitekartassa yhdistimme samanlaisia vastauksia. Jaoimme vastaukset kuhunkin Learning Cafe kysymykseen. Selvitimme, löytyikö vastauksista huomioita, mitkä toimenpiteet olisivat

vaikuttaneet koululaisten hyvinvointiin (toinen kehittämistehtävä). Tarkastelimme myös mitkä toimenpiteet voisivat vaikuttaa koululaisten hyvinvointiin pitkällä aikavälillä.

6 Tulokset

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyyn vastasi 82 % perusopetuksen neljäs- ja viidesluokkalaisista. Oppilaiden vastauksia oli 97 970 kappaletta. Huoltajista 28 % vastasi kyselyyn. Huoltajien vastauksia oli 33 726 kappaletta. Kouluterveyskyselyn tulokset esitämme prosentteina. Pylväsdiagrammeja olemme käyttäneet helpottamaan tulosten vertailua. Tuloksissa on verrattu Lappeenrannan, koko Etelä-Karjalan, Jyväskylä ja koko maan tuloksia keskenään.

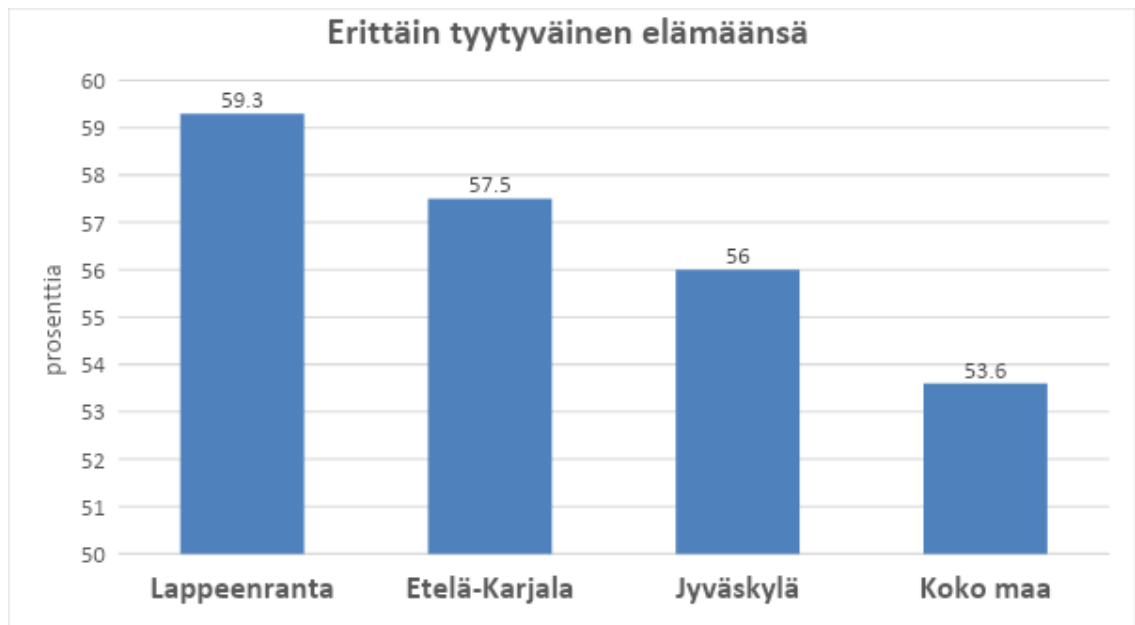
Learning cafe työpajan tuloksista etsimme Lappeenrannan kaupungin strategian pohjalta toteutuneita asioita, jotka ovat mahdollisesti parantaneet lasten hyvinvointia. Miten hyvinvointia voitaisiin tulevaisuudessa tukea ja mitkä ovat haasteena hyvinvoinnille nyt ja tulevaisuudessa. Tulokset on esitetty teemoittain; liikunta, ravitsemus, osallisuus ja sosiaalinen media.

6.1 Kouluterveyskyselyn tuloksia

Kouluterveyskyselyn vuoden 2017 tulosten perusteella lappeenrantalaiset 4-5 – luokkalaiset ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin ikätoverinsa Suomessa keskimäärin. Lappeenrannassa koululaiset liikkuvat ja osallistuvat harrastuksiin enemmän kuin ikätoverinsa. Tarkasteltaessa koko Etelä-Karjalan maakunnan tuloksia jäävät tulokset hieman Lappeenrantaan heikommiksi, mutta koko Etelä-Karjalan tulokset olivat koko maan keskiarvoa paremmat. Selkein ero tuloksissa oli Lappeenrannan ja koko maan välillä oli elämään tyytyväisyydessä, muilla osa-alueilla erot olivat pienempiä.

Kyselyyn vastanneista erittäin tyytyväisiä elämäänsä Lappeenrannassa 59,3 %, kun koko maan keskiarvo oli 53,6 %. Etelä-Karjalan maakunnassa tyytyväisiä

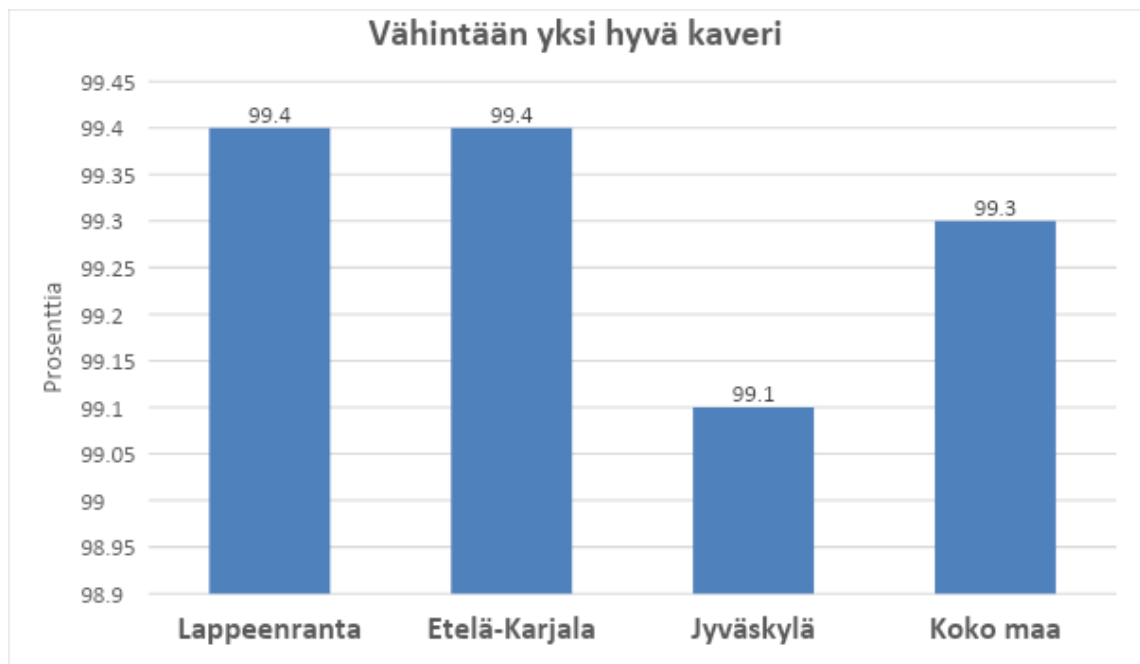
elämäänsä oli 57,5 % prosenttia (kuva 2). Lappeenrantalaiset kokivat itsensä tärkeäksi osaksi lähiyhteisöä hieman maan keskiarvoa useammin (kuva 3). Koko maassa ja myös Etelä-Karjalassa yli 90 % vastaajista oli vähintään yksi hyvä kaveri (kuva 4). (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019g).



Kuva 2. Erittäin tyytyväinen elämäänsä 4. ja 5. luokan oppilaan %

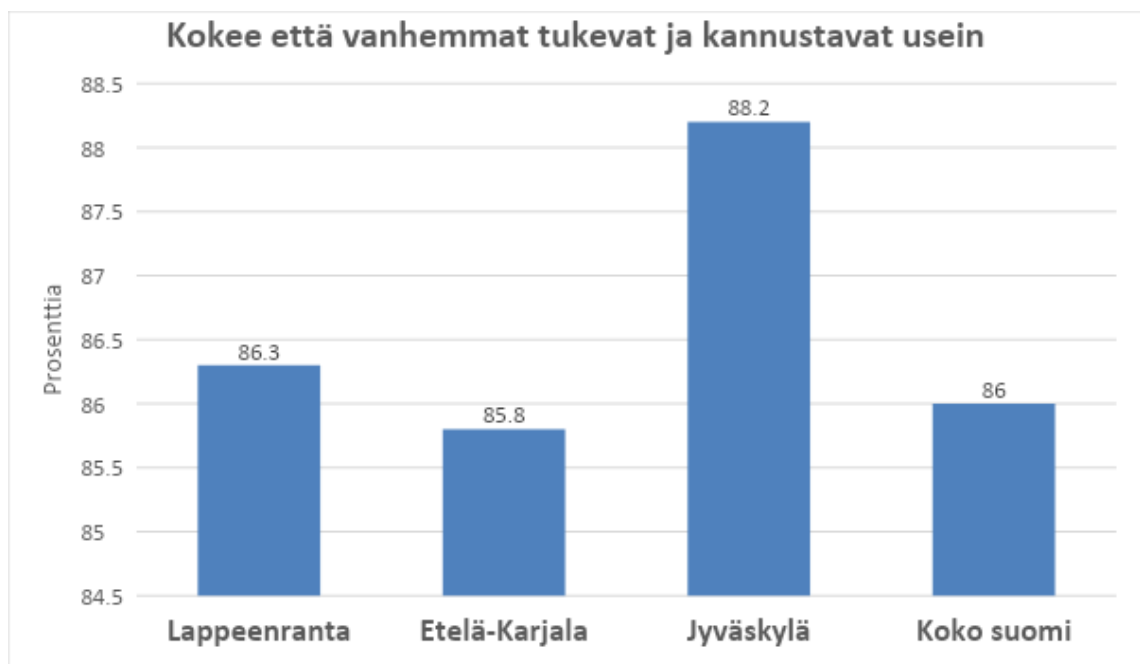


Kuva 3. Kokee olevansa tärkeä osa lähiyhteisöä.



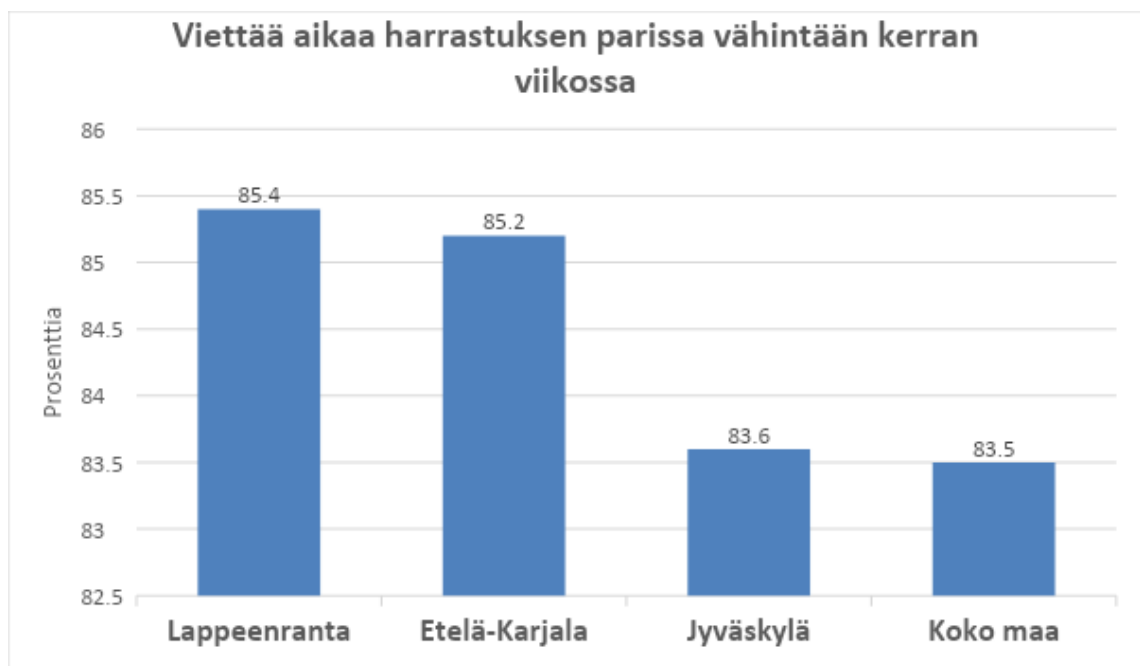
Kuva 4. vähintään yksi hyvä kaveri

Jyväskyläläiset lapset kokivat saavansa enemmän vanhempien kannustusta ja tukea kuin lapset muissa vertailukohteissa (kuva 5). Jyväskylässä lähes 90 % lapsista koki vanhempien kannustavan ja tukevan, kuin Etelä-Karjalassa ja koko maassa luku oli 86 prosentin luokkaa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019g.)

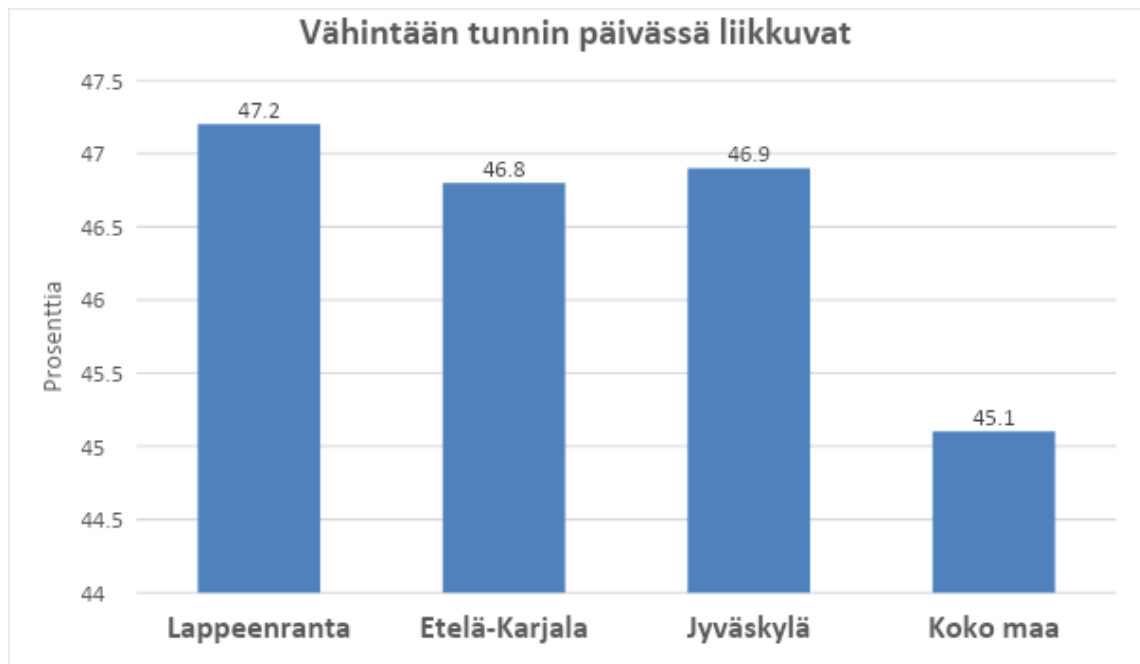


Kuva 5. Kokee, että vanhemmat tukevat ja kannustavat usein

Vähintään kerran viikossa aikaa harrastuksen parissa viettäviä 4-5 luokkalaisia lapsia on Lappeenrannassa hieman koko maan keskiarvoa enemmän (kuva6). Lappeenrantalaiset kävivät myös viitenä päivänä viikossa harrastuksessa koko maan keskiarvoa useammin. Viikon jokaisena päivänä vähintään tunnin liikkuvia lapsia oli Lappeenrannassa hieman enemmän kuin koko maassa keskimäärin (kuva7). Lappeenrannassa vähintään tunnin päivässä liikkui 47,2 % lapsista, koko maan keskiarvon ollessa 45,1 %. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019g).

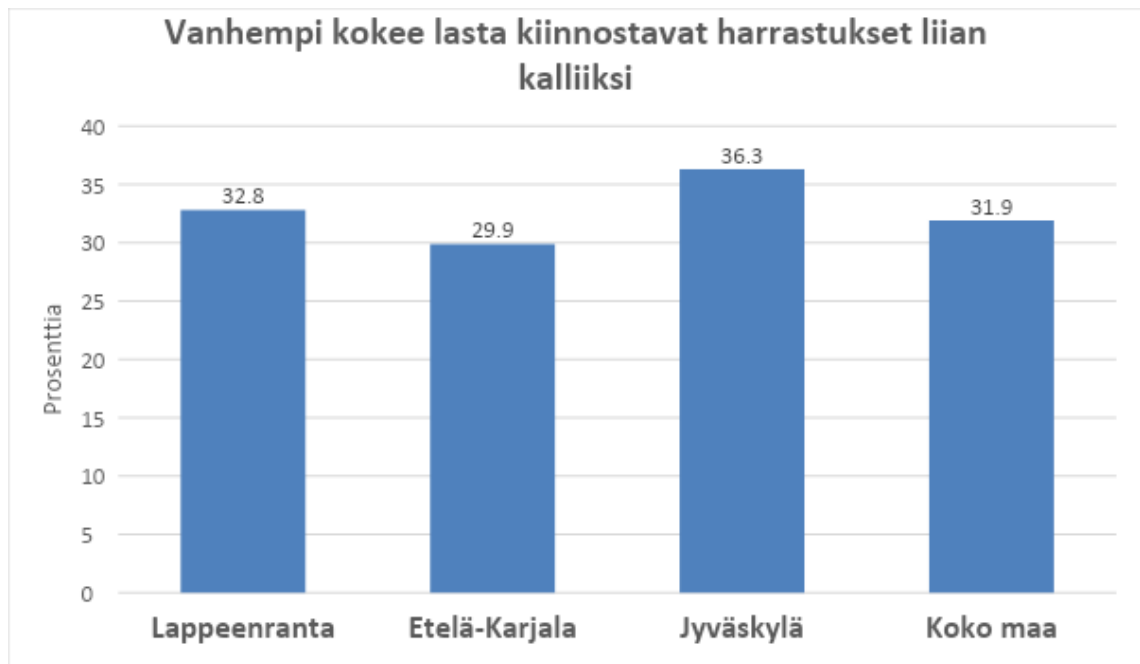


Kuva 6. Vähintään kerran viikossa harrastuksen parissa.

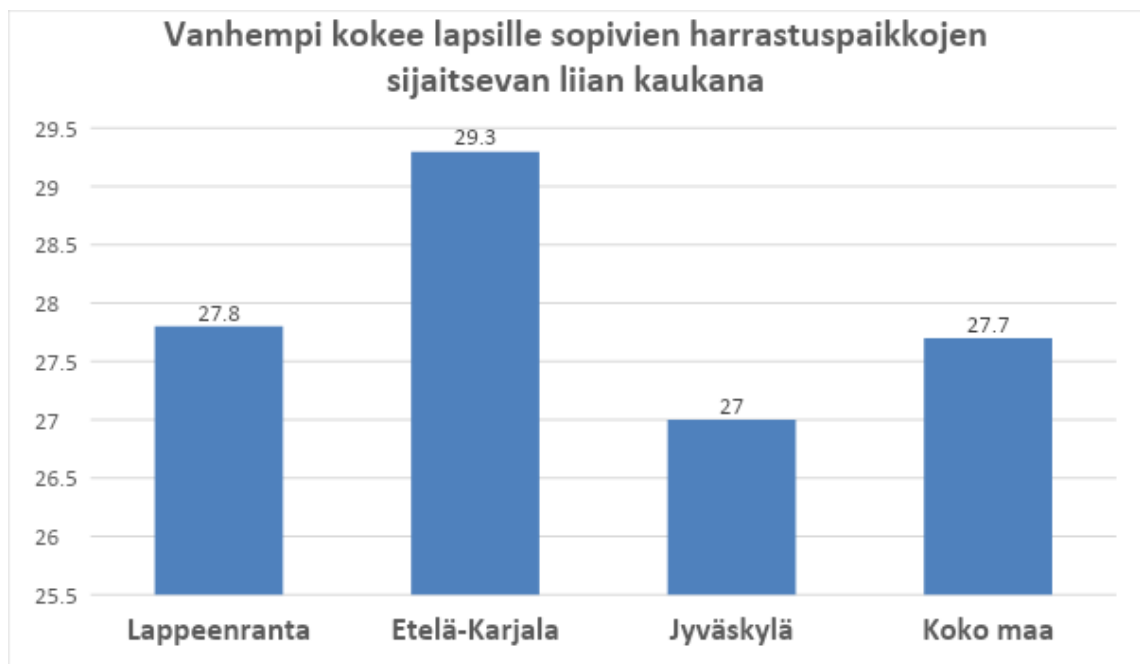


Kuva 7. vähintään tunnin päivässä liikkuvat.

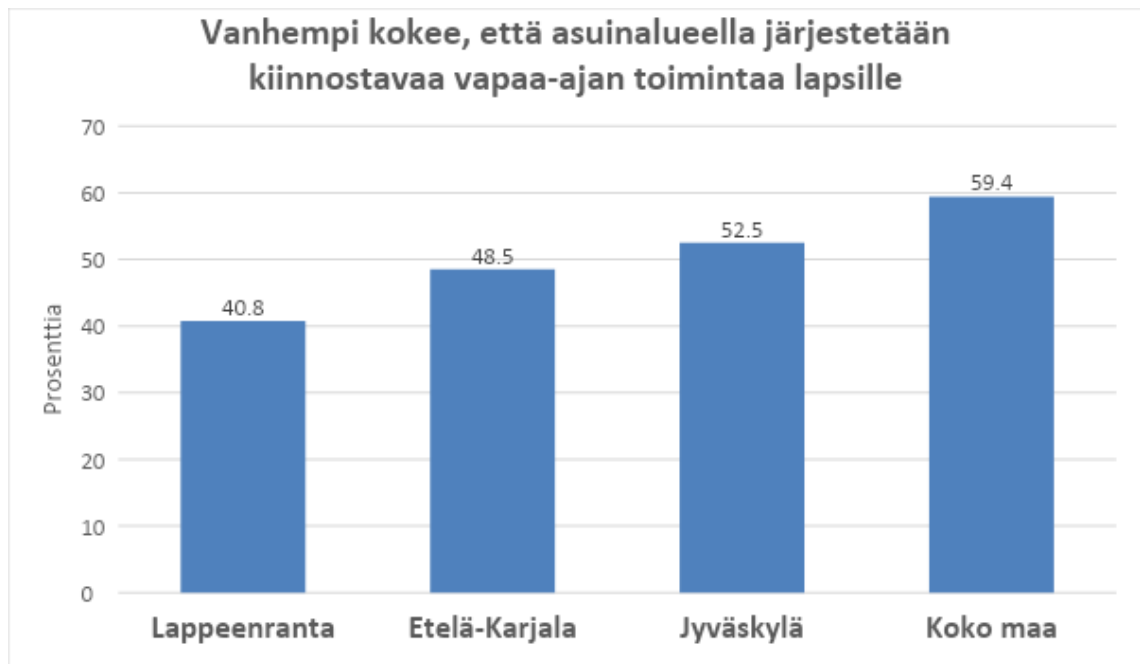
Jyväskylässä 36,3 % vanhemmista kokivat lasta kiinnostavat harrastukset liian kalliiksi. Etelä-Karjalassa ja koko maassa luvut olivat Lappeenrannan tasoa (kuva 8). Harrastuspaikkojen sijainnin suhteen olivat vanhemmat samaa mieltä. Etelä-Karjalaisista vanhemmista 29,3 % koki lapsille sopivien harrastuspaikkojen sijaitsevan liian kaukana. Valtaosa vastanneista vanhemmista piti siis harrastuspaikkojen sijaintia sopivana (kuva 9). Omalla asuinalueella järjestettävään kiinnostavaan vapaa-ajan toimintaan lapsille oltiin koko maassa tyytyväisempiä (59,4 %) kuin Etelä-Karjalassa (48,5 %) Myös Jyväskylässä oltiin tyytyväisempiä kuin Lappeenrannassa (kuva 10.). (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019h)



Kuva 8. Vanhempi kokee lasta kiinnostavat harrastukset liian kalliiksi.

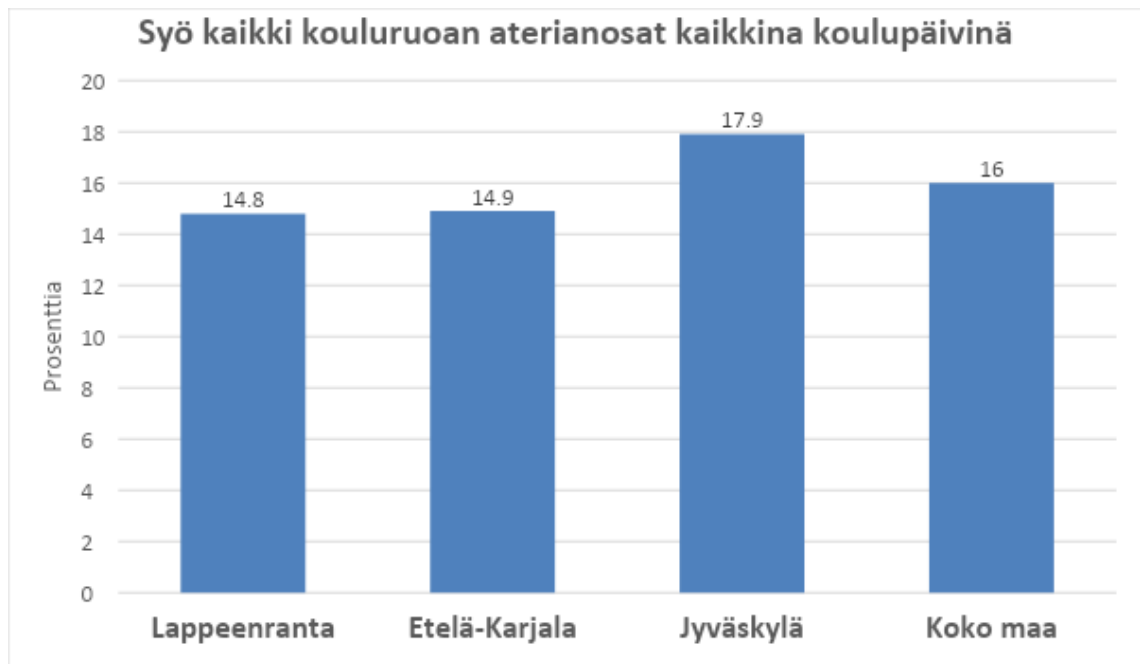


Kuva 9. Vanhempi kokee lapsille sopivien harrastuspaikkojen sijaitsevan liian kaukana.

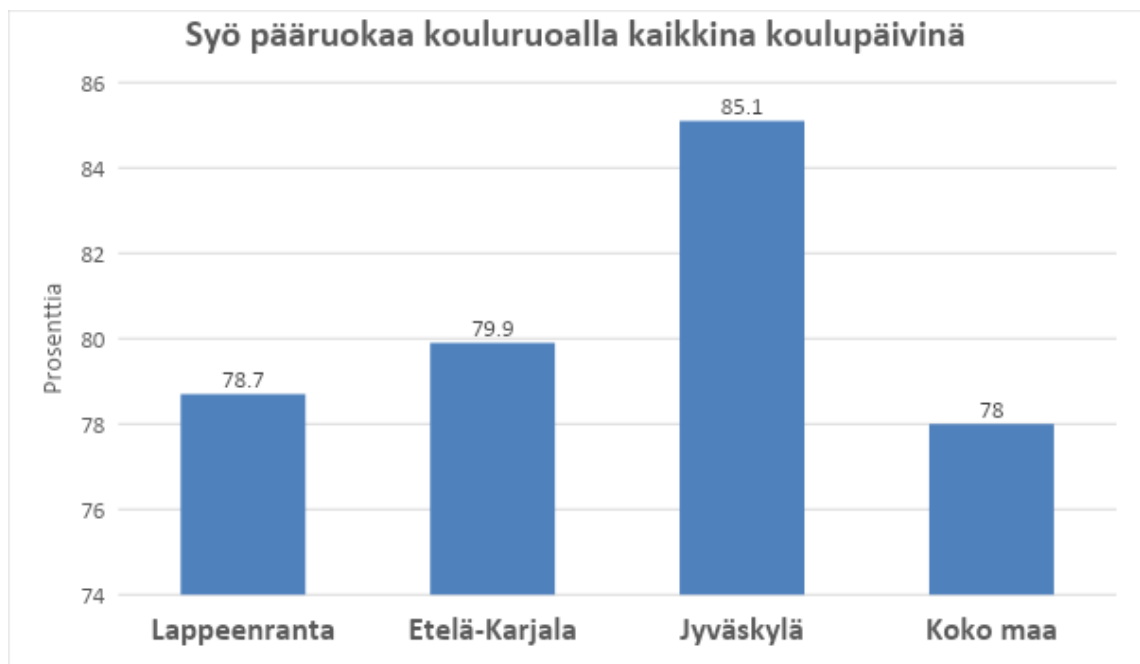


Kuva 10. Vanhempi kokee, että asuinalueella järjestetään kiinnostavaa vapaa-ajan toimintaa lapsille

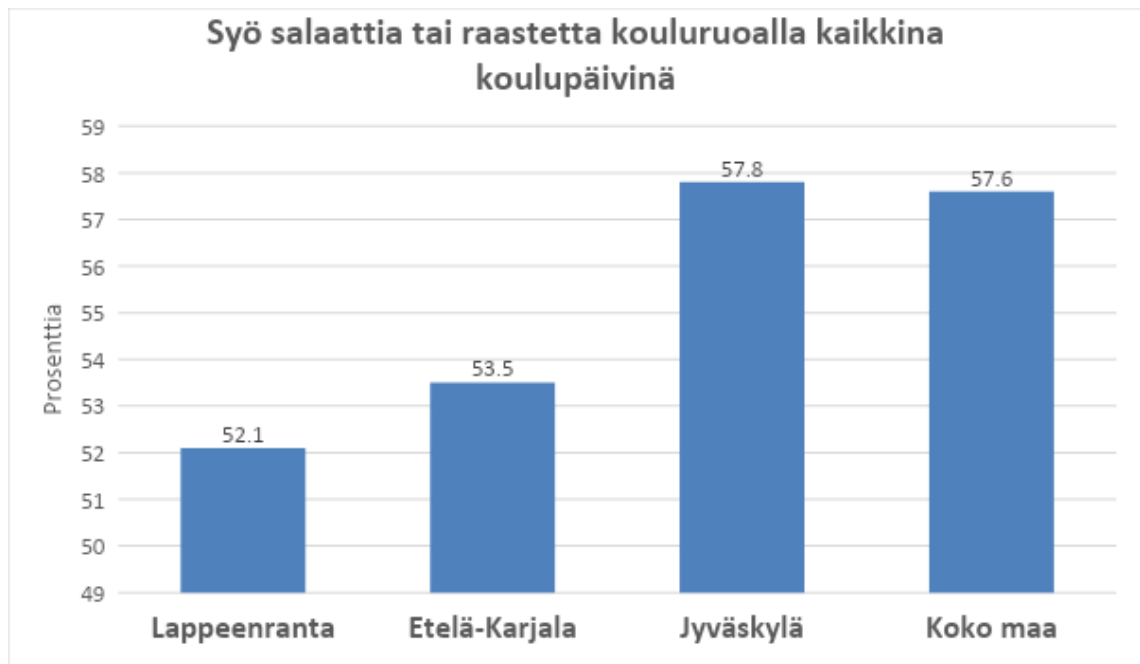
Ruokailutottumuksissa kouluruokailun osalta Lappeenrannassa täysipainoista koululounasta syötiin hieman harvemmin kuin koko maassa keskimäärin (kuva 11). Koko maassa kaikkina viikonpäivinä koululounaalla kaikki aterianosat syöviä oppilaita oli 16 % ja Lappeenrannassa 14,8 %. Koululounaalla pääruokaa lappeenrantalaiset söivät koko maata useammin (kuva 12), mutta, salaatteja ja raasteita (kuva 13) sekä leipää (kuva 14) syötiin maan keskiarvoa harvemmin. Maitoa tai piimää juotiin koululounaalla eteläkarjalassa ja Lappeenrannassa maan keskiarvoa harvemmin. Jyväskylässä maitotuotteiden juominen koululounaalla oli maan keskiarvoa yleisempää (kuva 15). (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019g).



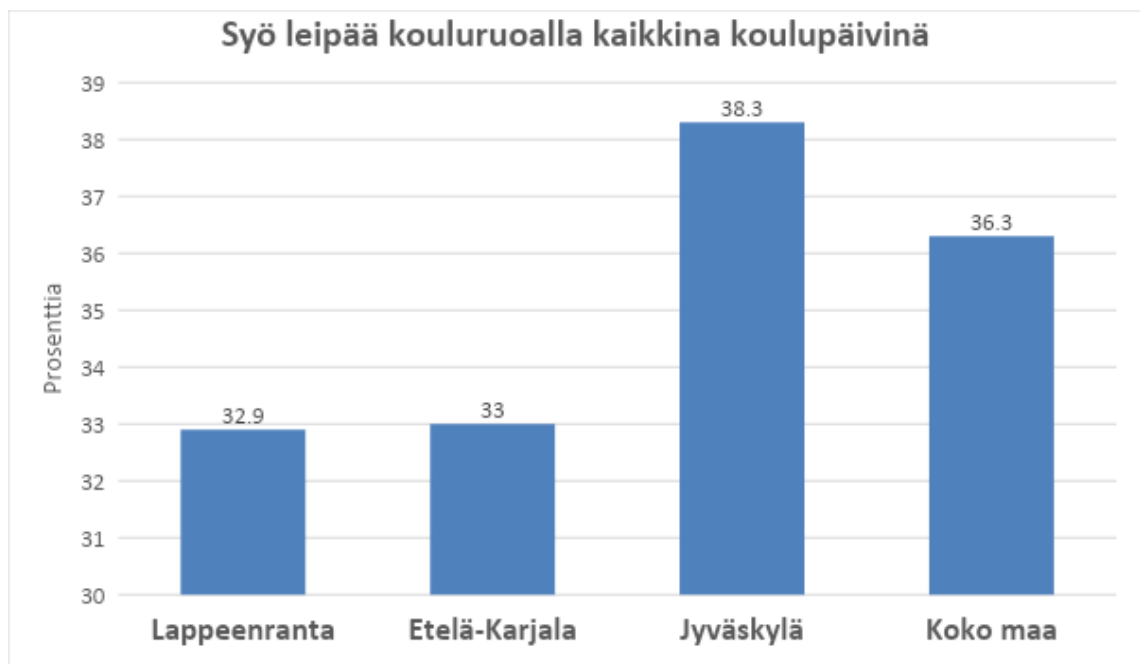
Kuva 11. Syö kaikki kouluruoan ateriansosat kaikkina koulupäivinä



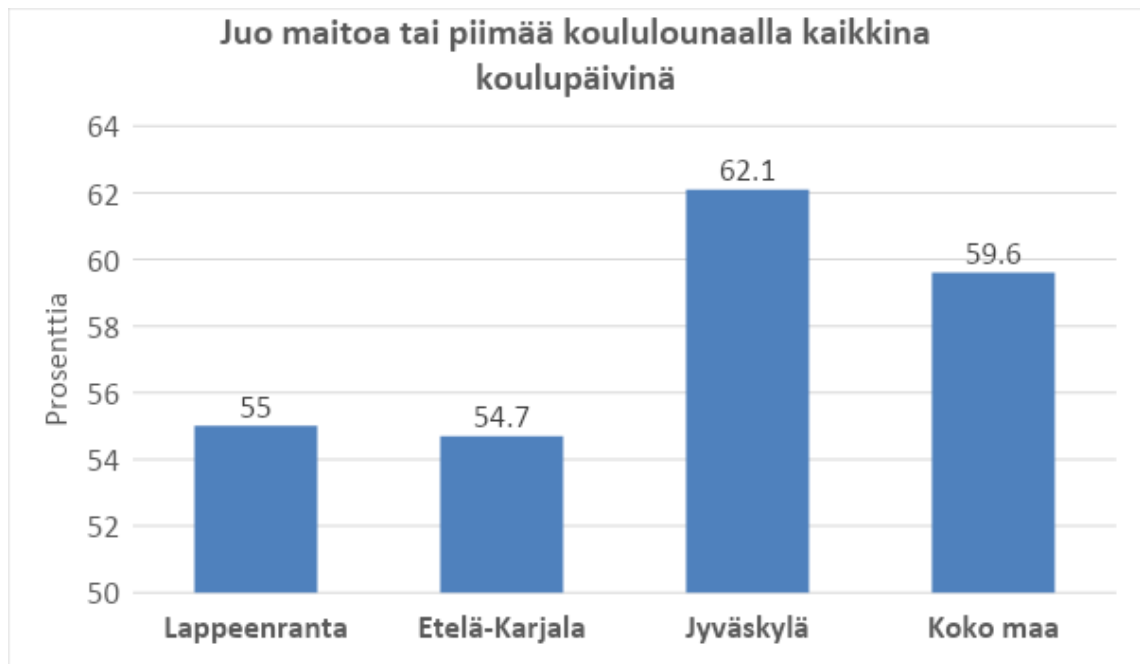
Kuva 12. syö pääruokaa kouluruoalla kaikkina koulupäivinä



Kuva 13. Syö salaattia tai raastetta kouluruoalla kaikkina koulupäivinä

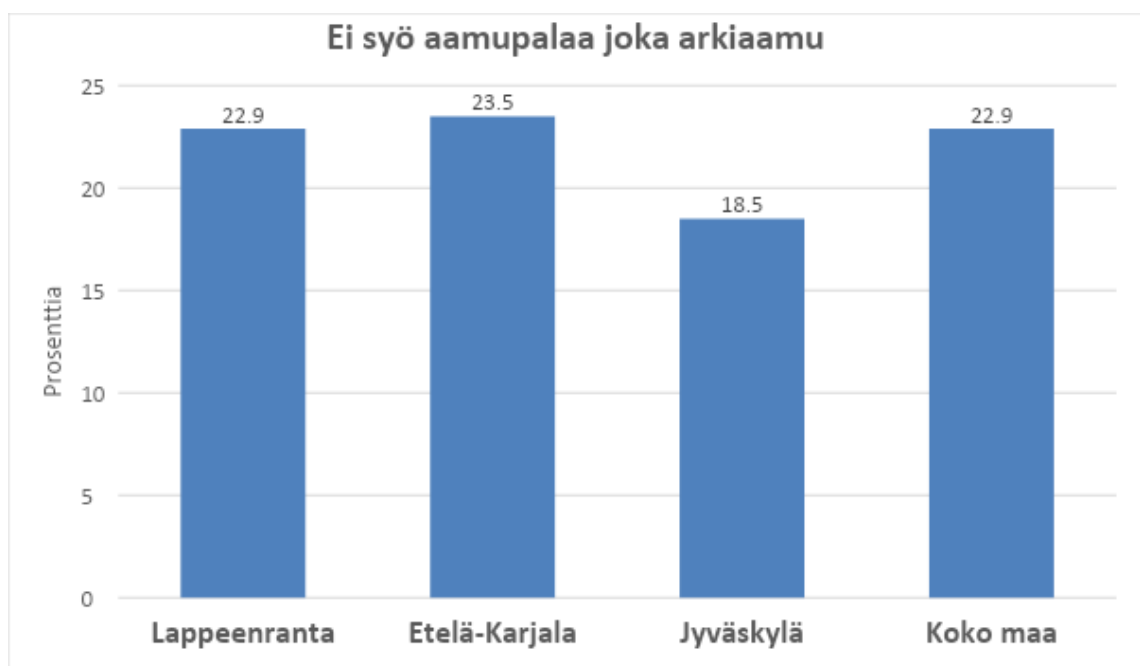


Kuva 14. Syö leipää kouluruoalla kaikkina koulupäivinä



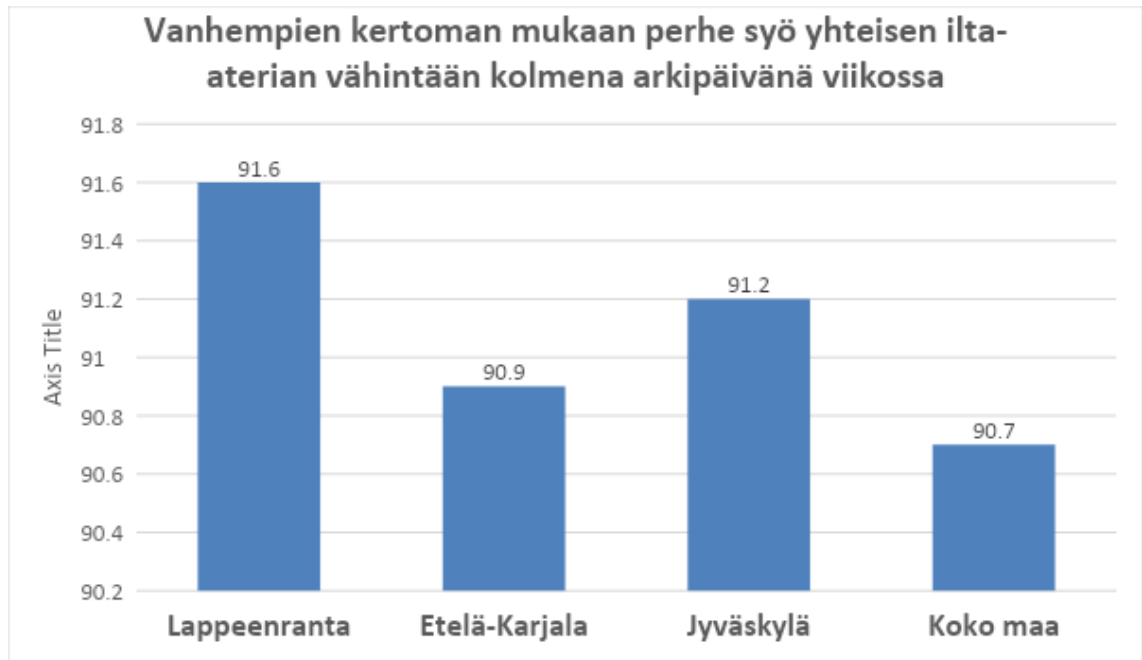
Kuva 15. Juo maitoa tai piimää kouluruoalla kaikkina koulupäivinä

Aamupalan syömisessä ei ollut eroja Lappeenrannan ja koko maan välillä. Jyväskylässä aamupala syötiin useammin kuin Lappeenrannassa tai Etelä-Karjalassa. Aamupalan kouluviikon aikana söi joka aamu sekä Lappeenrannassa, että koko maassa 77,1 % koululaisista (kuva 16). (Terveystietokeskus 2019g).



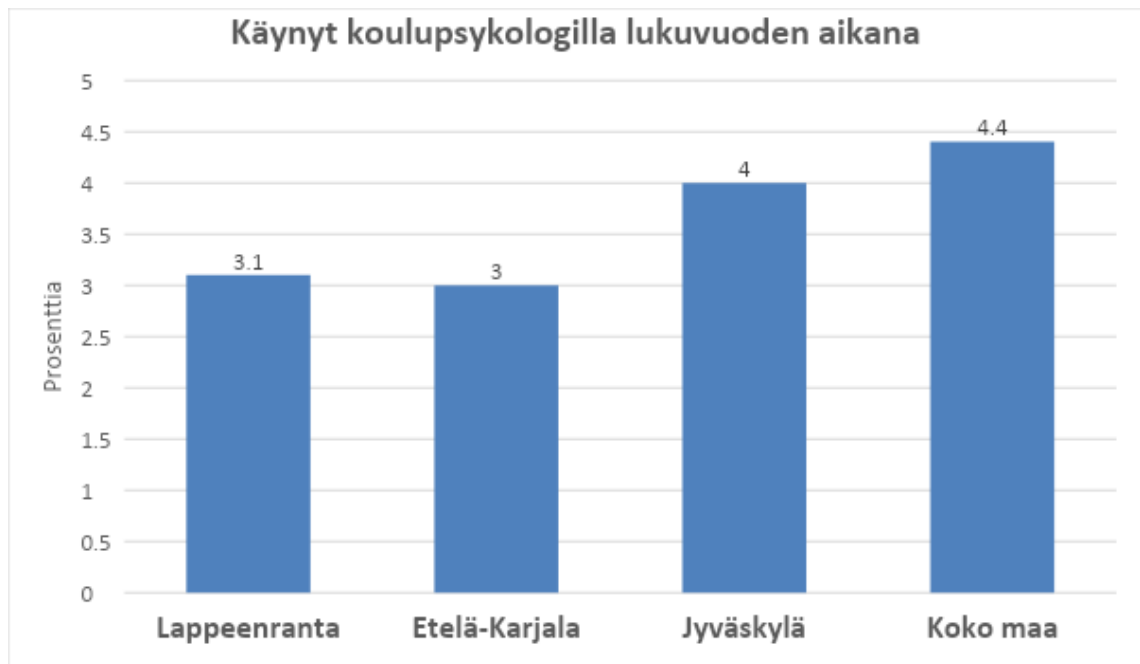
Kuva 16. Ei syö aamupalaa joka arkipäivä

Vanhempien kertoman mukaan 91,6 % lappeenrantalaisista perheistä syövät yhteisen ilta-aterian vähintään kolmena iltana viikossa. Merkittävää eroa ei ollut muissa vertailukohteissa (kuva 17). (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019h).

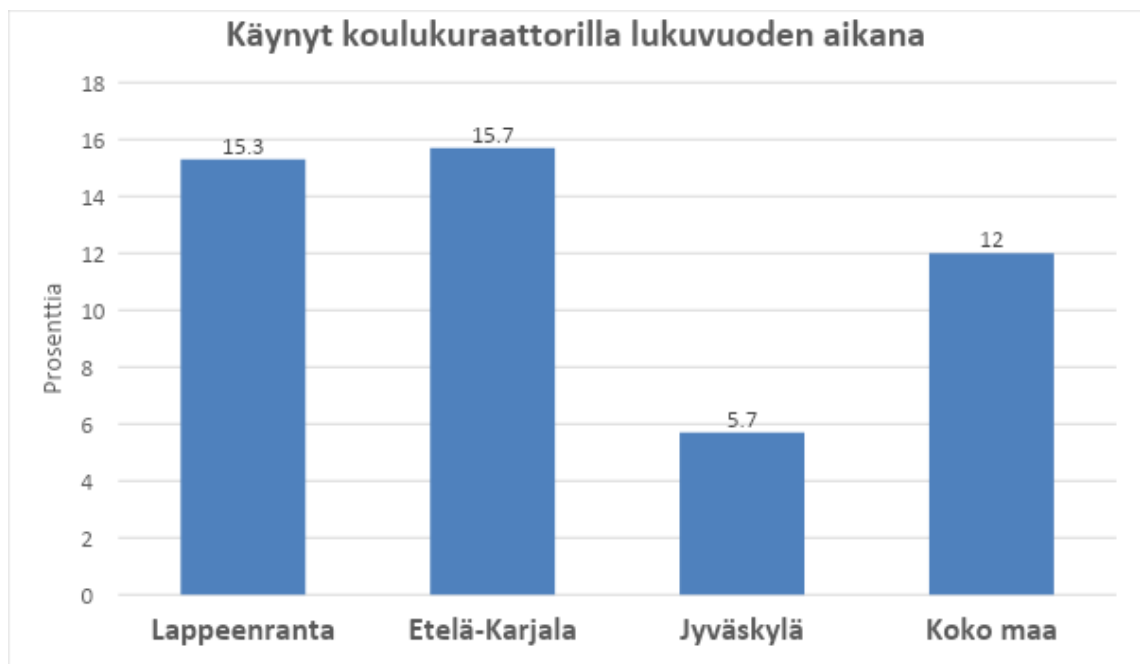


Kuva 17. Vanhempien kertoman mukaan perhe syö yhteisen ilta-aterian vähintään kolmena arkipäivänä viikossa.

Kouluterveyskyselyn vastauksia tarkastellessa voidaan todeta, että Jyväskylässä useampi oppilas on käyttänyt koulupsykologin palveluita kuin Lappeenrannassa. Jyväskylän 4 % tulos, ei kuitenkaan poikkea merkittävästi koko maan tuloksesta (kuva 18). Koulukuraattorin käyntejä Jyväskylässä oli merkittävästi vähemmän kuin koko maassa. Jyväskylässä koulukuraattorin palveluita oli käyttänyt vain 5,7 %, kun Lappeenrannassa palveluita oli käyttänyt 15,3 %. Etelä-Karjalassa koulukuraattorimäärät olivat samaa linjaa Lappeenrannan kanssa (kuva 19). (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019g).

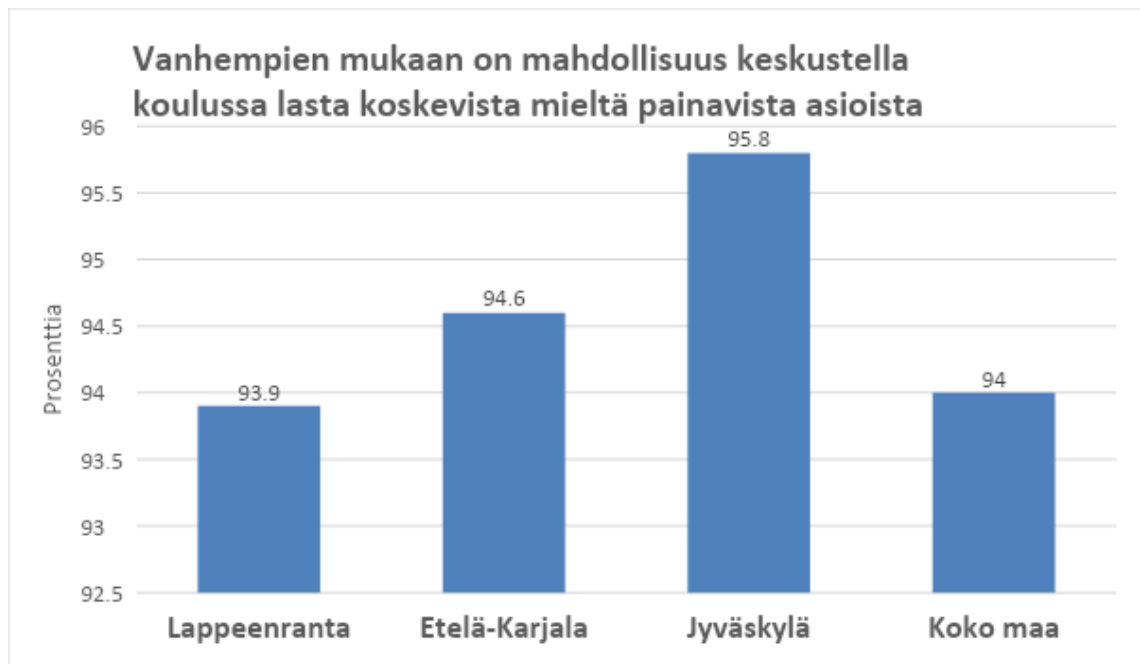


Kuva 18. Käynyt koulupsykologilla lukuvuoden aikana



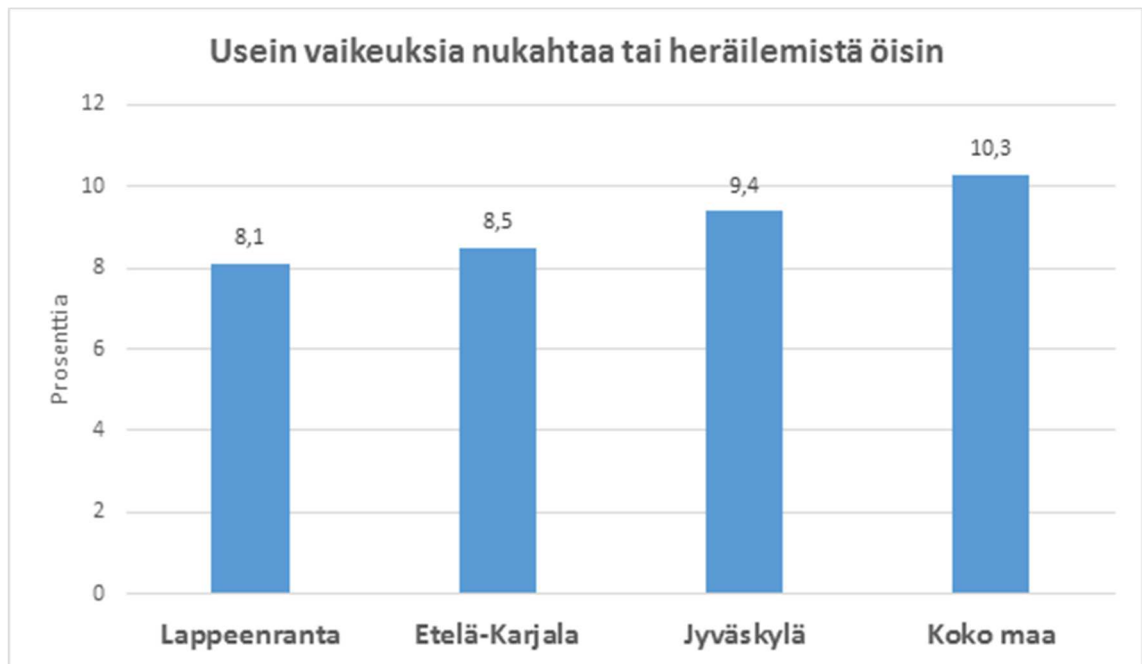
Kuva 19. käynyt koulukuraattorilla lukuvuoden aikana

Jyväskylässä vanhemmista 95,8 % koki mahdollisena keskustella koulussa lasta koskettavista mieltä painavista asioista. Lappeenrannassa vastaava luku oli 91,9 %, mikä on vähemmän kuin koko maan ja Etelä-Karjalan tulos (kuva 20). (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019h).



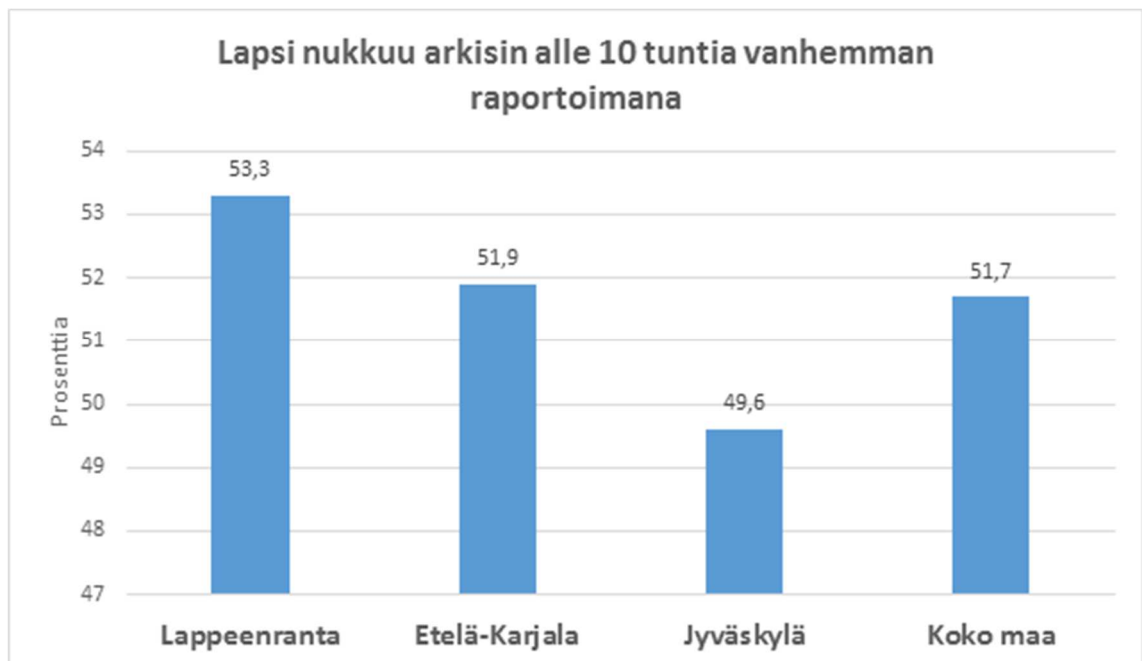
Kuva 20. Vanhemman mukaan on mahdollisuus keskustella koulussa lasta koskevista mieltä painavista asioista

Koko maassa 10,3 % koululaisista koki usein vaikeuksia nukahtaa tai heräili öisin. Lappeenrannassa nukuttiin hieman paremmin kuin Jyväskylässä. Etelä-Karjalassa uni vaikeuksia koettiin vähemmän kuin koko maassa (kuva 21). Univaikeuksia oli kaikissa vertailu osissa enemmän tytöillä kuin pojilla. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2016).



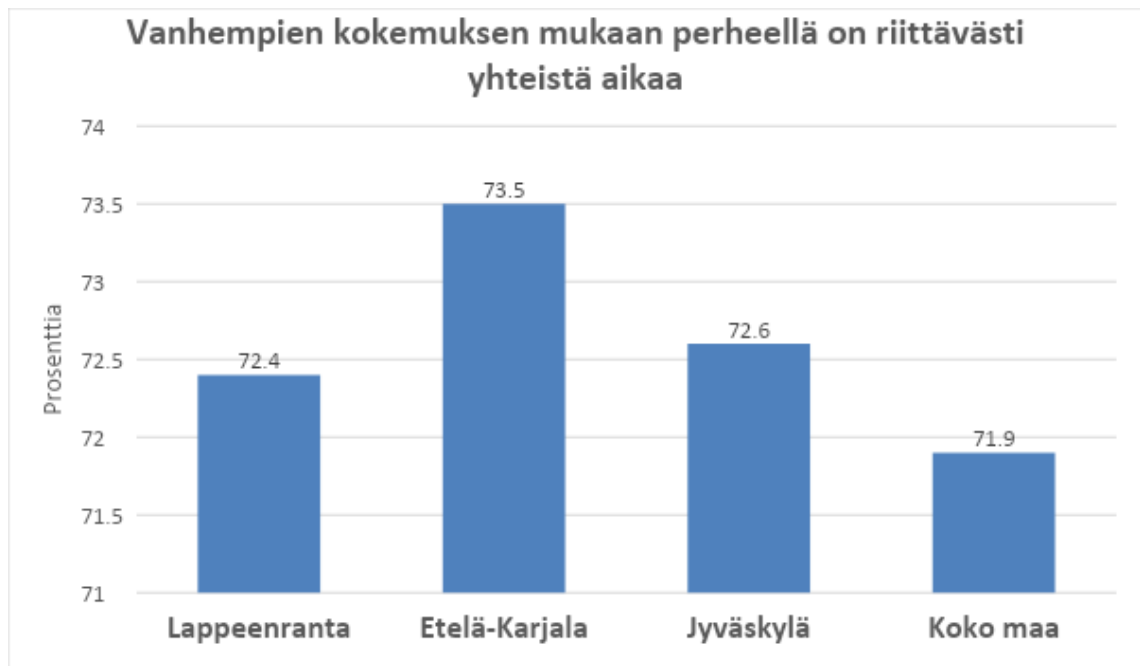
Kuva 21. Usein vaikeuksia nukahtaa tai heräilemistä öisin

Kouluterveyskyselyssä vanhempien vastauksien mukaan yli puolet lappeenrantalaisista lapsista nukkui alle kymmenen tuntia. Lappeenrantalaisten tulos on hie-
man korkeampi kuin Jyväskylässä (kuva 22). (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019).



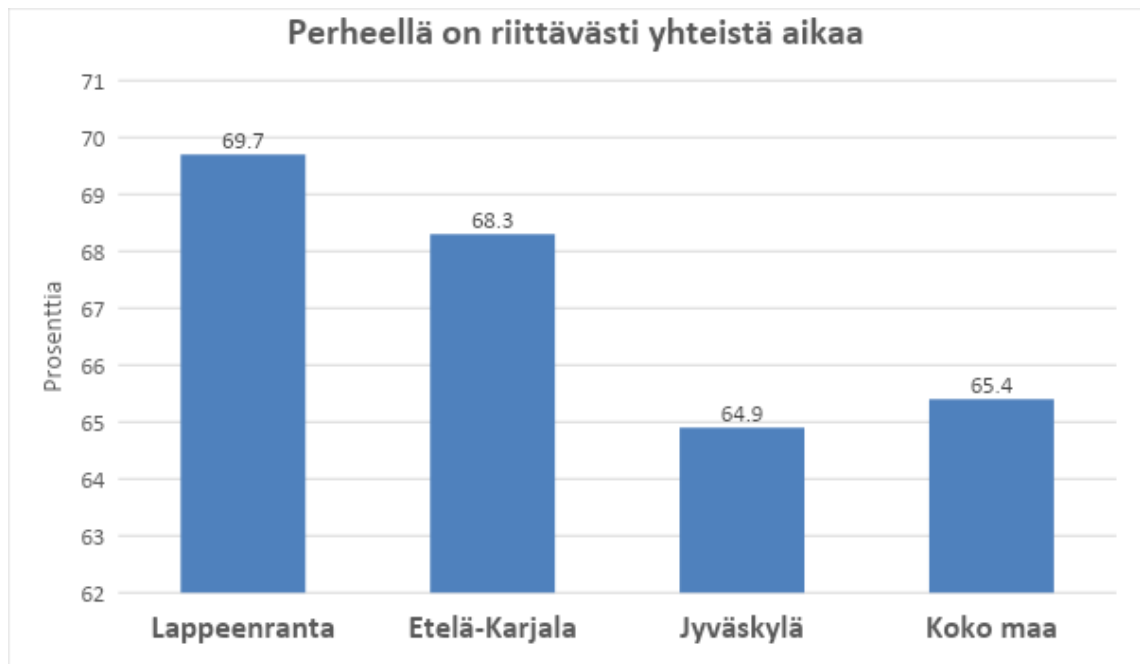
Kuva 22. Lapsi nukkuu arkisin alle 10 tuntia vanhemman raportoimana

Vanhemmilta kysyttäessä 73,5 % Etelä-Karjalaisista vanhemmista kokee, että perheellä on riittävästi yhteistä aikaa. Lappeenrantalaisten, jyvaskyläläisten vastaus oli lähes saman verran kuin Etelä-Karjalassa (kuva 23). (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019h)



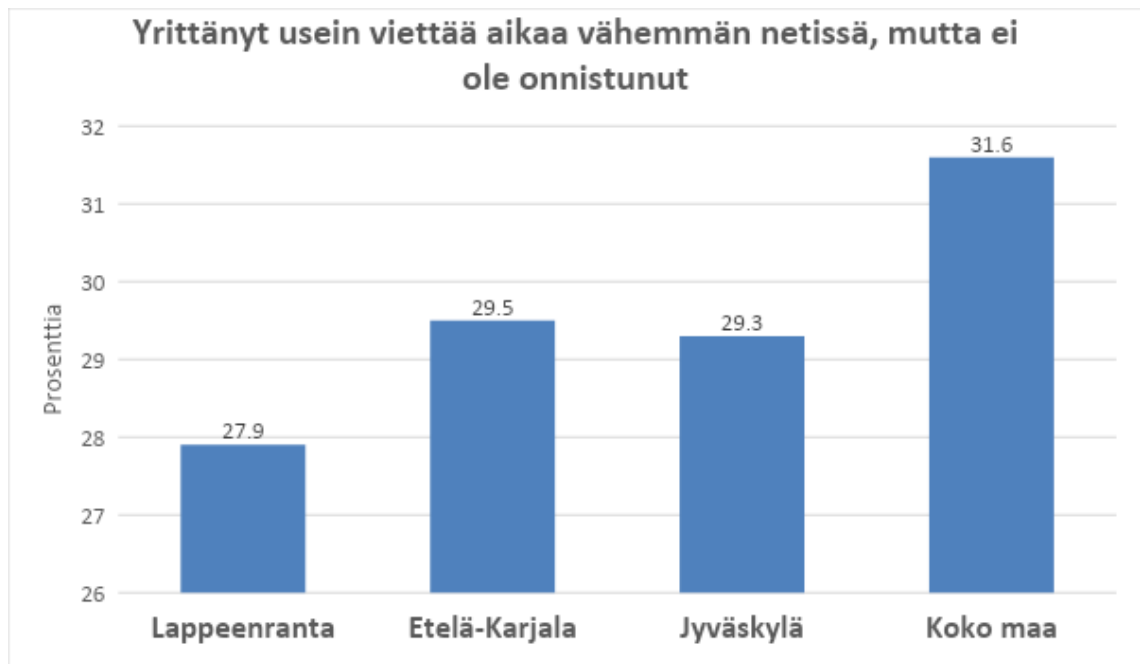
Kuva 23. Vanhemman kokemana perheellä on riittävästi yhteistä aikaa

Lappeenrantalaisista koululaisista perheen kanssa yhdessä vietetyn ajan riittäväksi koki 69,7 %. Koko maassa riittävästi yhteistä aikaa perheen kanssa koki saavansa viettää 56,4 % koululaisista. Jyvaskylän tulos jäi hieman koko maan tulosta heikommaksi (kuva 24). Koululaiset kokivat perheen yhteisen ajan riittäväksi hieman harvemmin kuin vanhempansa. Lappeenrannassa vanhempien ja koululaisten kokemukset yhteisen ajan riittävydestä erosivat toisistaan vähiten, vain 2,7 %. Suurin ero vanhempien ja koululaisten kokemusten välillä oli Jyväskylässä 7,7 %. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019h)

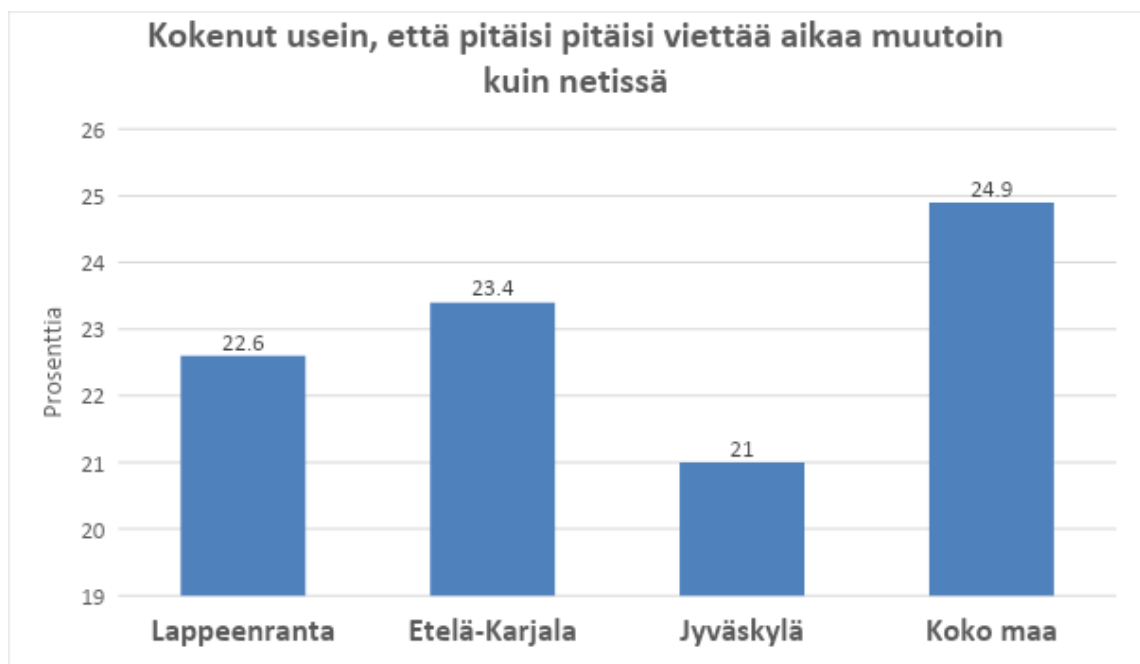


Kuva 24. Perheellä on riittävästi yhteistä aikaa koululaisten kokemana

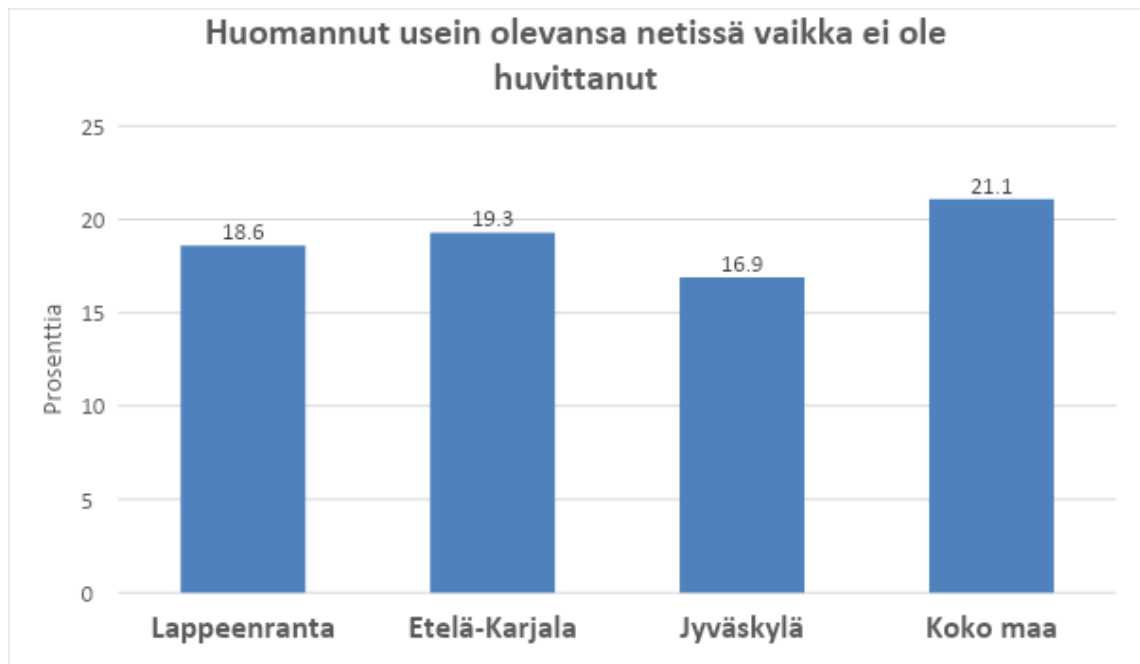
Koululaisten internetin käyttöä kartoitetaan kyselyssä viidellä eri kysymyksellä (kuvat 25 – 29). Lappeenrantalaisten tulokset ovat kaikkien kysymysten osalta Etelä-Karjalan ja koko maan tuloksia paremmat. Neljästä kysymyksestä viidestä Jyväskyläläiset koululaiset saivat puolestaan hieman lappeenrantalaisia paremman tuloksen. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2019g.)



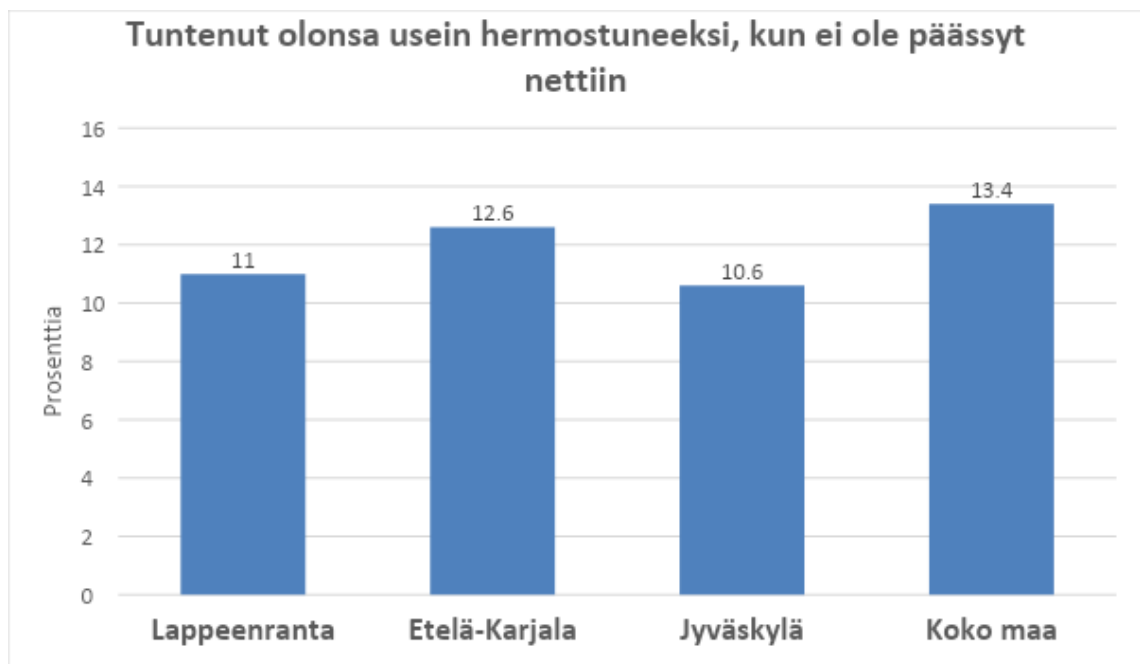
Kuva 25. Yrittänyt usein viettää aikaa vähemmän netissä mutta ei ole onnistunut



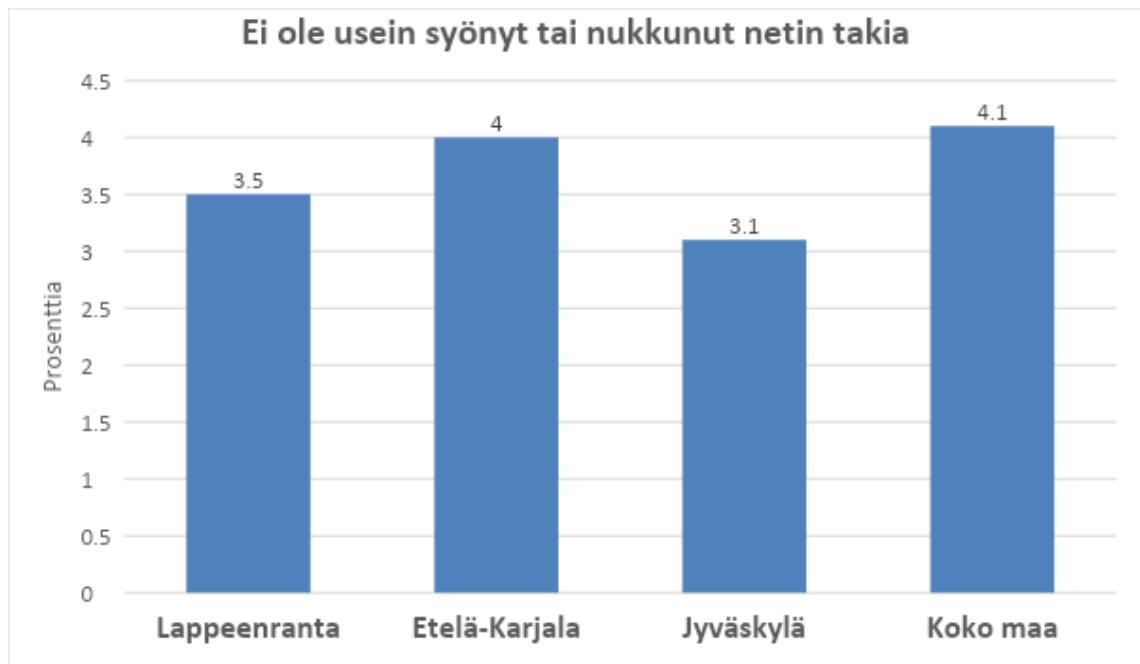
Kuva 26. Kokenut usein, että pitäisi viettää muutoin kuin netissä



Kuva 27. Huomannut usein olevansa netissä vaikka ei ole huvittanut



Kuva 28. tuntenut olonsa usein hermostuneeksi, kun ei ole päässyt nettiin



Kuva 29. Ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia

6.2 Lappeenrannassa tehtyjen toimenpiteiden arviointi

Lappeenrannan kaupungin strategiassa yhtenä painopistealueena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen. Kaupungissa on panostettu toimenpiteisiin, joilla pyritään tukemaan lasten ja nuorten hyvinvointia. Lappeenrannassa pyrkimyksenä on, että jokaisella lapsella ja nuorella on harrastus ja ryhmä, johon kuulla. Yksinäisyys ja syrjäytyminen vähenevät ja osallistumis- ja vaikutusmahdollisuudet lisääntyvät. Lasten ja nuorten matalan kynnyksen harrastusmahdollisuudet tuodaan lähelle lasten arkiympäristöä, jolloin arkiympäristö aktivoi liikkumaan. (Lappeenranta 2019a.)

Liikunnan tukemiseksi tehtyjä toimenpiteitä löytyi Learning cafe vastauksista useita. Keinoina lasten liikunnan tukemiseksi mainittiin kouluihin palkatut liikunnan ohjaajat, harrastustoiminnan tukemiseen kehitetty syke 100-hanke sekä liikunnan lisäämiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn kehitetty Icehearts – joukkue-toiminta. Vastauksissa mainittiin myös liikuntapaikkoihin kuten koulujen pihoihin panostaminen, hyvät kulkureitit sekä julkisen liikenteen mahdollisuudet kouluille ja vapaa ajalle. Liikunnan edistämiseksi tehdyt toimenpiteet koettiin hyödylliseksi

myös lasten ja nuorten osallisuuden tukemiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

Kaupungin strategiassa lasten ja nuorten matalan kynnyksen harrastusmahdollisuudet tuodaan lähelle lasten arkiympäristöä, jolloin arkiympäristö aktivoi liikkumaan. (Lappeenranta 2019a.) Liikkumattomuuden ajateltiin olevan tulevaisuudessa haasteena lasten hyvinvoinnille. Haavoittuvassa asemassa olevien lasten liikkumisen edistämiseksi ehdotettiin jokaiselle lapselle lähellä kotia olevaa maksutonta harrastusta. Viestintää tulisi tehostaa, jotta tieto harrastuksista ja palveluista tavoittaisi kohderyhmän.

Ravitsemukseen liittyvinä huolina nousivat esille ylipaino, alipaino, energiajuomien kulutus ja mahdollisesti monipuolisen ruokavalion puuttuminen. Tulevaisuuden haasteena lasten ravitsemukselliselle hyvinvoinnille ajateltiin olevan puutteellinen taito huolehtia itsestä ja noudattaa terveellisiä elintapoja.

Mikäli olisi käytettävissä riittävästi resursseja ehdotettiin tulevaisuudessa lasten hyvinvoinnin parantamiseksi kouluissa tarjottavaa aamu ja välipalaa sekä yleisesti perheiden arjenhallinnan tukemista. Vastauksissa ei noussut esille kaupungin strategian toimenpiteitä, joilla olisi pystytty vaikuttamaan koululaisten ravitsemukseen.

Osallisuuden parantamiseksi kaupungissa jo tehtyjä toimenpiteitä koettiin olevan koulujen nuorisotyöntekijät, psykiatrisen avun lisääminen sekä Icehearts –joukkuetoiminta. Lappeenrannan kaupungin strategiassa pyrkimyksenä on, että jokaisella lapsella ja nuorella on harrastus ja ryhmä, johon kuulua. Yksinäisyys ja syrjäytyminen vähenevät ja osallistumis- ja vaikutusmahdollisuudet lisääntyvät. (Lappeenranta 2019a.)

Kaupungissa jo tehdyistä toimenpiteistä huolimatta osallisuuteen liittyen nousi esille paljon huolenaiheita. Osallisuuteen liittyen huolta vastaajissa herättivät kaverisuhteiden polarisaatio, harrastuksista pois jääminen tai pois jättäytyminen. Huoli vanhemmuuteen liittyvistä asioista nousi esille useissa kommentteissa. Esi-
merkkejä vastauksista:

*kuulevatko vanhemmat omia lapsiaan heidän arjessa,
onko vanhemmuus hukassa -> lasten toiveita ei voi kieltää
onko vanhemmilla riittävästi aikaa omille lapsilleen
Ylisukupolvinen syrjäytyminen, onko mallia mistään muusta.*

Tulevaisuuden haasteina lasten ja perheiden osallisuudelle mainittiin perheiden eriarvoistuminen ja huono-osaisuuden periytyminen. Riittävätkö resurssit tulevaisuudessa palveluiden turvaamiseen? Löytyykö perheiltä riittävästi luottamusta tulevaisuuteen, kun menestymisen paineet ja tulevaisuuden työelämän haasteet kasvavat?

Vaikka osallisuuteen liittyviä huolenaiheita nousikin esille useita, myös keinoja koululaisten osallisuuden ja hyvinvoinnin tukemiseksi löytyi Lapsiystävällinen Lappeenranta -koordinaatioryhmän keskustelussa runsaasti. Kaikilla lapsilla tulisi olla lähellään turvallinen aikuinen vähintään täysi-ikäisyyteen asti, tarvittaessa se voisi olla tukiystävä. Ammattilaisten resursointi tulisi olla perusopetuksessa riittävä, jolloin ryhmät olisivat pienempiä ja opettajille ja muulla henkilökunnalla olisi tarpeeksi aikaa jokaiselle oppilaalle. Tarvittaessa kouluissa tulisi olla saatavilla erityistä henkilökohtaista tukea. Lasten ja perheiden parissa työskentelevät tarvitsevat tehokkaampia mekanismeja poikkiammatilliseen yhteistyöhön ja tuen tarpeen tunnistamiseen. Huono-osaisuuden periytymisen katkaisussa mainittiin tärkeänä osana myös riittävät neuvolapalvelut. Terveystieteiden ja kuraattori tulisi olla saatavilla kouluissa päivittäin. Psykiatrien palveluiden helppo ja riittävä saatavuus, on tärkeää mielenterveyden ongelmien sujuvassa ja oikea-aikaisessa hoitamisessa.

Sosiaalisen median käytössä huolestuttavana pidettiin lasten runsasta ruutuaikaa. Digitaalisten pelien ikärajoista piittaamattomuus huolestuttivat vastaajia. Myös digitaalisen maailman kasvottomuuden vaikutusta lapsen hyvinvointiin pohdittiin. Sosiaalisen median ajateltiin olevan tulevaisuudessa haasteena aidon vuorovaikutuksen ja sosiaalisten saitojen säilymiselle, kirjoitustaidolle, pitkäjänteisyydelle ja kriittiselle ajattelulle.

Koordinaatioryhmän keskustelussa ei tullut esille, että kaupungin strategialla tai siihen liittyvillä toimenpiteillä olisi jotenkin pystytty vaikuttamaan koululaisten sosiaalisen median käyttöön. Aineiston pohjalta ei myöskään suoraan noussut esille keinoja, joilla siihen voitaisiin tulevaisuudessa suoraan vaikuttaa. Mahdollisesti perheiden arjen hallinnan tukeminen voisi olla osaltaan vaikuttamassa myös lasten ruutuaikaan ja sosiaalisen median käyttöön.

6.3 Kehittämisehdotusten kokoaminen

Kouluterveyskyselyn tulosten ja Lapsiystävällinen Lappeenranta -koordinaatioryhmästä kootun aineiston analyysin jälkeen kokosimme keskeisten aiheiden pohjalta kehittämisehdotuksia lasten hyvinvoinnin edistämiseksi.

- Resurssien lisääminen perusopetukseen ja oppilashuoltoon ja jo neuvolapalveluihin, jotta palveluiden varhainen saaminen sekä riittävä läsnäolo oppilaille turvataan, esimerkiksi mahdollisuus päästä nopeasti yksilöllisen tarpeen mukaisille käynneille neuvolaan sekä kouluterveydenhoitajalle. Terveystenhoitajan ja koulukuraattorin riittävä läsnäolo kouluilla.
- Vanhemmuuden ja arjen hallinnan tukeminen matalalla kynnyksellä. Lappeenrannan koulujen, kolmannen sektorin toimijoiden ja Eksoten yhteistyönä järjestettynä teemailtoja alakoululaisten vanhemmille. Samalla olisi mahdollisuus palveluohjaukseen. Teemaillan voisi järjestää esimerkiksi osaksi vanhempainiltaa, jolloin tavoitettaisiin mahdollisimman suuri määrä vanhempia.
- Kerhotoiminnan kehittäminen kouluille. Erityisesti syrjäytymisvaarassa ja heikommassa asemassa olevat voisivat hyötyä kerhotoiminnan lisäämisestä. Esimerkiksi aamupäiväkerho voisi sisältää terveellisen aamupalan, mahdollisuuden ohjattuun liikuntaan ja turvallisen aikuisen läsnäoloon.
- Harrastustoiminnan kehittäminen koulupäivien iltapäiviin. Urheiluseurojen, musiikkiopiston ja kuvataidekoulun yhteistyö koulujen kanssa mahdollis-

taisi matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuden. Halukkaille mahdollisuus harrastaa ilman kilpailuhenkisyttä ja tavoitteellisuutta pääpainona harrastamisen ilo ja yhdessä oleminen.

- Turvallisen aikuisen tuki syrjäytymisvaarassa oleville lapselle vähintään täysi-ikäisyyteen saakka -> Tukisuhdetoiminnan kehittäminen ja sen markkinointi.

7 Johtopäätökset ja pohdinta

Rinteen hallituksen neuvottelutulos hallitusohjelmasta julkaistiin kesäkuussa 2019. Hallitusohjelmassa tartutaan lasten ja lapsiperheiden näkökulmasta merkittäviin asioihin. Hallitusohjelman viitoittama suunta vahvistaa Lappeenrannan kaupungin tekemien muutosten ja päätöksien tarpeellisuutta. Hallitusohjelmassa nostettiin esille muun muassa lapsiystävällisyyden lisääminen ja lapsivaikutusten arviointi kaikessa päätöksenteossa, hyvinvointierojen kaventaminen lapsiperheissä sekä harrastusmahdollisuuksien luominen lapsille koulupäivän ohessa. Lisäksi nuorten osallisuutta pyritään kasvattamaan vahvistamalla oppilas- ja opiskelijakuntatoimintaa. Hallitusohjelmaan kirjattiin myös eriarvoisuuden vähentäminen ja hyvinvoinnin edistäminen parantamalla hoidon saatavuutta ja vaikuttavuutta. Lisäksi lisätään matalan kynnyksen elintapaohjausta ja ennaltaehkäisevää toimintaa. (Neuvottelutulos hallitusohjelmasta 2019.)

7.1 Tulosten tarkastelua

Lappeenrannan kaupungin strategiassa yhtenä painopistealueena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen. Kaupungissa on panostettu toimenpiteisiin, joilla pyritään tukemaan lasten ja nuorten hyvinvointia. Arkiaktiivisuutta pyritään lisäämään parantamalla lähiliikuntapaikkoja. Lisäksi Lappeenrannassa on pyrkimyksenä, että jokaisella lapsella ja nuorella olisi harrastus ja ryhmä, johon kuulla. Tämä vähentää syrjäytymistä ja yksinäisyyttä, ja lisää osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia. (Lappeenranta 2019a.) Hyvinvointia vaarantavista riskeistä huolimatta, lapsen elämässä voi olla suojaavia tekijöitä, jotka turvaavat

normaalin kasvun. Suojaavista tekijöistä myönteiset ihmissuhteet ja onnistumisen kokemukset ovat tärkeimpiä. Onnistumisen kokemuksia lapsi voi saada esimerkiksi harrastuksista tai onnistumisesta koulussa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019d.) Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan lappeenrantalaiset neljäs- ja viidesluokkalaiset olivat tyytyväisempiä elämäänsä kuin ikätoverinsa muualla maassa. Liikunnan harrastaminen ja harrastuksiin osallistuminen oli Lappeenrannan koululaisilla hieman maan keskiarvoa yleisempää. Kaupungin strategian painopistealueet ovat voineet edesauttaa näiden positiivisten tulosten syntymistä.

Kouluterveyskyselyn vastauksissa oli eroa koulupsykologin ja –kuraattorin käyntien määrässä. Jyväskylässä koulukuraattorin käyntejä oli selvästi vähemmän kuin Lappeenrannassa ja toisaalta koulupsykologin määrät olivat runsaammat. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019g). Lappeenrantalaisten lasten runsaat koulukuraattorin käynnit, ja toisaalta vähäiset koulupsykologin käynnit, voivat selittyä resursseilla. Jyväskylässä voi olla paremmat resurssit vastata koulupsykologien tarpeeseen, mikä voi vähentää koulukuraattorien palveluiden tarvetta. Lappeenrannassa palkataan viisi psykiatrista sairaanhoitajaa koulujen käyttöön lukuvuodelle 2019-2020. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn tuloksissa voidaan nähdä viitteitä, miten psykiatristen sairaanhoitajien toiminta on vaikuttanut oppilaiden hyvinvointiin ja oman terveydentilan kokemiseen. Mikäli psykiatristen sairaanhoitajien työpanos vähentäisi Eksoten mielenterveyspalveluiden jonoa ja ennaltaehkäisisi pitkäjaksoisten ongelmien kasautumista, on mahdollista, että Lappeenrannan kaupunki budjetoisi psykiatriset hoitajapalvelut osaksi koulujen muita palveluita.

Jotta perheiden hyvinvointi ja koululaisten terveydentila paranee, tulisi Lappeenrannan kaupungin, Eksoten ja kolmannen sektorin tehdä lisääntyvässä määrin yhteistyötä. Yhteisillä tavoitteilla ja keinoilla toimijat pystyvät vaikuttamaan oman vaikutuspiirinsä lapsiin ja heidän perheisiinsä. Henkinen pahoinvointi lisääntyy ja toimia sen ehkäisemiseksi tarvitaan sekä hoitoa tulisi tarjota mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Lappeenrantalaiset nuoret tarvitsevat yhä useammin kuntouttavaa työtoimintaa ja tukiasuntoja. Eksoten mukaan henkistä ja sosiaalista kuntouttavaa työtoimintaa tarvitsee vuosittain yhä suurempi joukko nuoria. (Ek-

sote 2019b.) Jotta nuoret selviäisivät varhaisaikuisuudessa paremmin omin voimavaroin ilman tukitoimintaa, tulisi panostaa ennaltaehkäiseviin palveluihin jo nuoremmissa ikäluokissa. Eksoten kuvailema tilanne vahvistaa johtopäätöstämme lasten ja nuorten mielenterveyspalveluiden lisääntyvästä tarpeesta. Lappeenrannan panostus mielenterveyspalveluihin on erinomainen esimerkki, kuinka tarjoamalla lähipalvelua lapsille ja nuorille, pyritään vaikuttamaan lapsen ja perheen kasautuviin ongelmiin. Yhteistyöllä psykiatristen sairaanhoitajien, terveydenhoitajien, koulukuraattorin, opettajien ja perheiden kanssa, on mahdollista hoitaa ja ennaltaehkäistä monia ongelmia. Toivottavasti yhden lukuvuoden koeaika ei ole liian lyhyt aika osoittamaan, että mielenterveyspalveluihin panostaminen kannattaa ja psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen saadaan lisärahoitusta kouluille.

Lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen on panostus tulevaisuuteen, jonka uskomme kantavan hedelmää pitkällä aikajänteellä. Esimerkiksi Lappeenrannan kokeilu liikunnanohjaajien lisäämisestä kouluille on lisännyt välituntiliikunnan määrää. Oppilailta kuultu palaute on ollut positiivista niin liikunnanohjaajista kuin liikuntavälineiden lisäämisestäkin. (Likes 2016.) Uskomme, että välitunneilla positiiviset kokemukset liikunnan parissa, kannustavat lasta liikkumaan myös vapaa-ajalla. Myös lähiliikuntapaikkojen parantaminen kannustaa liikkumaan sekä tukee aktiivista elämäntapaa. Lähiliikuntapaikat ovat tärkeitä erityisesti vähävaraisten perheiden lapsille, jotka saattavat jäädä liikuntaharrastuksen ulkopuolelle perheen taloudellisen tilanteen vuoksi.

Vaikka lappeenrantalaiset lapset liikkuvat kouluterveyskyselyn mukaan hyvin, on kuilu liikkumattomiin lapsiin suuri. Lappeenrannassa on lisätty lähiliikuntapaikkoja, mikä parantaa mahdollisuuksia liikuntaan. Kaupungin palkkaamat liikunnan ohjaajat kannustavat lapsia liikkumaan välitunneilla. Suurin haaste onkin, kuinka saadaan liikkumattomat vanhemmat ja heidän lapsensa liikkumaan. Yli sukupolvinen muutos näkyy hitaasti ja muutos vaatii pitkäjännitteistä työskentelyä liikunnan eteen. Vähävaraisuus onkin yksi liikkumattomuuden syitä. Vaikka kaupunki tukee vähävaraisia lapsiperheitä liikuntaharrastuksissa, on syrjään jäämisriski suuri. Kouluterveyskyselyssä kolmannes lappeenrantalaisista vanhemmista piti lapsen harrastustoimintaa liian kalliina. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

2019g). Harrastustoiminnan tuominen kouluille osaksi iltapäivätoimintaa voisi lisätä liikkumattomien lasten liikkumista. Harrastustoiminnan lisääminen osaksi koulupäivää olisi mielestämme kokeilemisen arvoinen asia. Mikäli se lisäisi liikkumattomien lasten liikuntaa ja vähentäisi syrjäytymistä, olisi kokeilu onnistunut.

Lasten, nuorten ja perheiden parissa neuvoloissa ja kouluterveydenhuollon palveluissa työskentelevien kokemuksen mukaan perheiden pulmat ovat aiempaa moninaisempia ja laaja alaisempia, jonka vuoksi ongelmiin on myös aiempaa haastavampaa löytää apua. Perheiden moninaisten ongelmien hoito asettaa haasteita työajan riittävyydelle. Vähäiset resurssit esimerkiksi perhetyössä ja kotiavussa hankaloittavat moniammatillista yhteistyötä ja palveluiden tarjoamista asiakkaille. (Hakulinen ym. 2018, 103.) Huoli työntekijöiden resurssien riittävyydestä ja palveluiden turvaamisesta nousivat myös esille myös tässä opinnäytetyössä. Learning cafen kolmessa kysymyksessä neljästä esille nousi perheiden eriarvoistuminen, huono-osaisuuden periytyminen ja tästä johtuva ylisukupolvinen syrjäytyminen. Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten hyvinvoinnin parantamisen keinoksi ehdotettiin perheiden arjen hallinnan tukemista.

Perheiden arjen hallinnan ja vanhemmuuden tukemiseen yhtenä keinona on kohteihin tehtävä perhetyö. Lappeenrannan alueella perhetyötä tarjoaa Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden lapsiperheiden peruspalvelut. Perhetyö on tarkoitettu perheille, jotka tarvitsevat lyhytaikaista tukea arjessa selviytymiseen. Tilanteita, joissa perhetyötä tarjotaan ovat esimerkiksi haasteet vanhemmuudessa tai lapsen ja nuoren kasvuun, kehitykseen tai kasvatukseen liittyvissä asioissa. Perhetyötä voi saada myös silloin, kun perheessä on kriisi, äkillinen muutostilanne tai vanhemman uupumus. Pyrkimyksenä on auttaa perheitä arjen hallinnassa, vanhemmuudessa, lasten hoidossa ja huolenpidossa opastamalla esimerkiksi rajojen asettamisessa tai päivärytmin hakemisessa. Perhetyöllä pyritään tukemaan perheitä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Perhetyö on määräaikaista ja asiakasperheelle maksutonta. (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden 2019). Se kuinka hyvin eri viranomaistahot tai kolmannen sektorin toimijat osaavat ohjata perheitä esimerkiksi perhetyön tai muiden palveluiden piiriin ei tässä opinnäytetyössä selviä. Toisaalta täytyy muistaa myös se tosiasia, että kaikki perheet eivät

myöskään ole valmiita ottamaan vastaan tarjottuja palveluita, vaikka työntekijän näkemyksen mukaan tarvetta niille olisikin.

Mikäli hallitusohjelman 2019 kaavailemat asiat toteutuvat, pitäisi lapsiperheiden aseman parantua. Muun muassa koulujen oppilas- ja opiskelijahuollon palveluihin lisätään resursseja. Resurssien lisääminen olisikin yksi ratkaisu vähentää työntekijöiden kuormitusta sekä parantaa palveluiden saatavuutta. Palveluiden saatavuus puolestaan lisää mahdollisuuksia avun saamiseen ajoissa. Hallitusohjelmaan on kirjattu myös lapsistrategia, joka pohjaa YK:n lasten oikeuksien sopimukseen. Unicef myönsi Lappeenrannalle alkukeväällä neljäksi vuodeksi Lapsiystävällinen kunta maininnan. (Lappeenranta 2019d). Omalla tavallaan Lappeenranta toteuttaa jo hallitusohjelmassa kaavailtuja lapsiperheiden hyvinvointia parantavia seikkoja sekä luo lapsi- ja perhelähtöistä strategiaa. Opinnäytetyössä huolenaiheeksi nousi vanhemmuus ja arjen hallinta. Mikäli hallitusohjelma parantaa perhelähtöisyyttä, on mahdollista, että kouluihin ja neuvoloihin saadaan lisäresursseja perheiden tarvitsemaan apuun, tasapainoiluun työn ja perhe-elämän välillä sekä arjen hallintaan.

Koululaisten ruokailu on Lappeenrannassa kansalliseen tasoon verraten hyvällä tasolla. Lappeenrantaisten koulujen ruokapalvelut tuottavat Saimaan Tukipalvelut. Ruokapalveluiden päällikkö kertoi, että ruokaan liittyvät asiat herättävät paljon tunteita ja joskus aiheesta puhuminen on hankalaa. Ruokapalveluiden päällikön mukaan pyrkimyksenä on rakentaa ruokalistaista mahdollisimman monia suosiva ja mieluisia ruokia sisältäviä. Hän toteaa myös, että ruokalistat suunnitellaan yhdessä lasten kanssa. Ruokapalveluiden päällikkö kertoi, että lähtökohtaisesti maanantaisin ruoka on erityisen tukevaa ja ruokaa varataan runsaasti. Ruokapalveluissa on huomattu lasten olevan erityisen nälkäisiä maanantaisin. Saman tyyppinen haaste on perjantaisin. Ruokaa pyritään varaamaan runsaasti, jotta lapset saisivat vatsat täyteen viikonloppua varten. (Behm 2019) Ruokapalvelupäällikön kertoma viittaa lapsiperheiden akilleenkantapäähän, köyhyyteen sekä siihen, ettei perheissä mahdollisesti ehditä ruokailla yhdessä tai ehditä laittaa ruokaa. Kuten aiemmin onkin todettu, osassa lapsiperheistä on arjen hallinta hukassa ja siihen perheet tarvitsevat apua. Tilles-Tirkkosen (2016) mukaan ne lapset, joiden perheissä syödään yhdessä ja ruokailurytmi on säännöllinen

syövät todennäköisemmin täysipainoisen koululounaan, eli lounaan kaikki osat. Terveellisemmin syövien lasten ja nuorten kodeissa on usein tarjolla hedelmiä ja perheen yhteisillä aterioilla tarjotaan kasviksia. Täysipainoisen koululounaan syövät oppilaat kokevat, että vanhemmat kiinnittävän huomiota ruoan terveellisyyteen. Koululounaan täysipainoisena nauttivat oppilaat osallistuvat muita oppilaita useammin perheen ruoanvalmistukseen sekä pystyvät vaikuttamaan kotona tarjottavaan ruokaan ja syömänsä ruoan määrään. (Tilles-Tirkkonen 2016, 34-35, 38.)

Kouluruoka kattaa noin kolmanneksen lapsen päivän energiantarpeesta. Tasa-painoisesti koottu ateria auttaa lapsia jaksamaan koulupäivän ja pitämään vireys-tilan oppimiselle suotuisana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.) Ruoka-palvelupäällikkö toi esille kouluruokailuihin tarkoitettujen tilojen puutteellisuuden. Usein ruokailutilat ovat kouluissa alimitoitettuja, jolloin ruokailua joudutaan por-rastamaan pitkälle aikavälille. Tämä tarkoittaa sitä, että osa lapsista syö koulu-lounaan hyvin aikaisin aamupäivällä, jolloin lapset eivät vielä ole nälkäisiä ja puo-lestaan seuraava ateriaväli venyy pitkäksi. Koulujen ruokalot ovat hyvin usein kooltaan alimitoitettuja ja ruokailutilanne on kiireinen ruokailun porrastuksen vuoksi. Ruokailutilanne on myös opetustilanne, jossa lapsella on mahdollisuus oppia. (Behm 2019.) Ruokailutilojen riittävyys, viihtyisyyden ja kiireettömän tun-nelman luominen ruokailuun saattaisivat edesauttaa oppilaita syömään koululou-naalla paremmin. Viihtyisät ja kiireettömät ruokailuhetket voisivat edistää myös yhteisöllisyyden tunnetta.

Kouluterveyskyselyyn vastasi 28 % 4-5-luokkalaisten vanhemmista. Alhaisen vastausprosentin vuoksi, vastauksista ei voida tehdä yleistyksiä. Vastauksista selvisi, että 91.6 % lappeenrantalaisista perheistä nauttii yhteisiä ilta-aterioita vä-hintään kolmesti viikossa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019h) Lisäksi lap-peenrantalaisten oppilaiden vastauksisen mukainen runsas osallistuminen va-paa-ajan harrastuksiin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019g), jättää epäilyk-sen vanhempien tulosten yleistettävyydestä. Mikäli vanhempien vastaajapro-sentti olisi ollut korkeampi, uskomme yhteisruokailun tuloksen olleen matalampi. Myös Lapsiystävällinen Lappeenranta -koordinaatiotyöryhmän näkemysten mu-kaan nousi esiin vanhempien kiire ja hukassa oleva vanhemmuus, vahvistaa

epäilyämme. Julkisuudessa väläytelty kuusi tuntinen työpäivä voisi ratkaista perheiden vähäisen yhteisajan puutteen. Vähentämällä työntekijöiden työaikaa ja lisäämällä vapaa-aikaa, vanhemmat ehtisivät osallistua perhearkeen enemmän.

Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella koululaisten hyvinvointiin pystytään vaikuttamaan riittäväillä ennaltaehkäisevillä palveluilla. Näitä palveluita ovat muun muassa mielenterveyspalvelut, koulukuraattorin palvelut ja perhetyö. Perheiden arkisiin haasteisiin tulisi vastata aikaisessa vaiheessa, matalalla kynnyksellä niin neuvoloissa kuin kouluissakin. Varhaisen puuttumisen malli mahdollistaa tukitoimien tarjoamisen oikea-aikaisesti ja ehkäisee ongelmien kasaantumisen. Vanhempien tietoisuutta saatavilla olevista tukipalveluista tulee lisätä.

Harrastustoiminnan tukeminen ja liikuntaharrasteiden lisääminen osaksi koulujen iltapäivätoimintaa mahdollistaa erityisesti vähävaraisien perheiden lapsille maksuttoman liikuntamahdollisuuden. Lappeenrannan kaupunki on parantanut lähiliikuntapaikkoja, mikä lisää vapaa-ajan arkiliikunnan mahdollisuuksia. Monet vanhemmat tarvitsevat käytännön vinkkejä ravitsemukseen ja miten saada nopeasti ja vaivattomasti terveellistä kotiruokaa. Eksote järjestää ravitsemusterapeutin hyvinvointitietoiskuja Lappeenrannassa keskiviikkoisin. (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri. 2019c.) Mikäli Eksote ja Lappeenrannan kaupunki haluaisivat panostaa lasten hyvinvointiin, voisi vastaavanlaisia hyvinvointitietoiskuja voisi järjestää lapsiperheille. Esimerkiksi teemailta koululaisten vanhemmille, yhteistyössä Eksoten, koulujen ja vanhempainyhdistyksen kanssa tavoittaisimme monia vanhempia, mahdollisesti myös niitä, jotka eniten tietoa tarvitsevat.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuslupa haettiin Lappeenrannan kaupungilta. Opinnäytetyötä tehtiin hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti ja Saimaan ammattikorkeakoulun toimintatapoja noudatettiin. Aineisto analysoitiin objektiivisesti, etteivät omat käsityksemme vaikuttaneet tekemiimme johtopäätöksiin.

Tutkimuskohteena lapset ja nuoret ovat haavoittuva ryhmä ja siksi haaste tutkimusetiikalle. Tässä opinnäytetyössä Lapsiystävällinen Lappeenranta -koordinaatioryhmän jäsenet toimivat lapsen edun valvojina ja puolesta puhujina, lapset vastasivat itse kyselyyn. Lasten osallistuminen tutkimukseen on perusteltua, jotta lasten kokemukset saadaan kuulluksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 221-222).

Tutkittaessa lapsia luottamuksellisuus ja eettisyys korostuvat. Kaveripiirin merkitys korostuu yli 10-vuotiailla lapsilla, ja se voi vaikuttaa vastaamiseen. Luottamuksellisuuden säilymisen kannalta kyselyiden toteutusta esimerkiksi koulujen luokahuoneissa olisi harkittava tarkkaan. Lapsen osallistumisesta tutkimukseen päättää huoltaja. Huoltajan tulee päätöstä tehdessään ottaa ikään sopivalla tavalla huomioon lapsen oma mielipide asiasta. (Lagström, Pösö, Rutanen & Vehkalahti 2010, 33, 37.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin valtakunnallisen kouluterveyskyselyn tuloksia. Kouluterveyskyselyn tulokset ovat julkisesti saatavilla Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen internetsivuilla. Valtakunnallisesti 81 % 4-5 -luokkalaisista vastasi kyselyyn. Kouluterveyskyselyn tuloksia voidaan pitää luotettavina hyvän vastauskattavuuden vuoksi. Kysely toteutetaan myös koululaisten vanhemmille, mutta vanhempien kyselyssä vastausprosentti oli huomattavasti matalampi. Koululaisten vanhemmista kyselyyn vastasi vain 28 %. Vanhempien kyselyssä naiset olivat ylliedustettuina, heitä oli 85 % vastaajista. Vanhempien kyselyssä yleistettävyyttä perusjoukkoon heikentävät matala vastausprosentti ja naisten ylliedustus vastaajissa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019h.)

Tutkimukseen osallistumisen tulee perustua aidosti vapaaehtoisuuteen. Tutkimukseen osallistumisesta ei palkita, eikä osallistumatta jättämisestä tule minäkäänlaisia seuraamuksia. Osallistuminen tutkimukseen perustuu tietoiseen suostumukseen, eli tutkittavalle tulee kertoa riittävästi tutkimuksen luonteesta. Tutkittavan täytyy olla tietoinen, että hän voi missä tutkimuksen vaiheessa tahansa kieltäytyä tai keskeyttää tutkimukseen osallistumisensa. Tutkimukseen osallistuvien tulee olla tietoisia siitä, kuinka tutkimusaineisto säilytetään ja miten tutkimustulokset julkaistaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 219)

Aineiston keruu opinnäytetyöhön tapahtui Learning cafe -työpajassa Lapsiystävällinen Lappeenranta työryhmän jäseniltä työryhmän kokouksen yhteydessä. Kokoukseen osallistujia informoitiin etukäteen opinnäytetyöstä ja Learning cafe työskentelystä. Työryhmän jäsenet saivat sähköpostitse saatekirjeen, jossa kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta sekä Learning cafe -menetelmän osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Learning Cafe työskentelyyn osallistujat allekirjoittivat suostumuslomakkeen ennen osallistumistaan työpajatyöskentelyyn. Learning cafe työskentely oli Koordinaatioryhmän kokouksen viimeinen asia, joten kokoukseen osallistuneiden oli halutessaan helppo ja luonteva myös poistua tilanteesta. Aineistonkeruussa syntyneen materiaalin hävitämme asianmukaisesti analysoinnin ja opinnäytetyön raportin kirjoittamisen ja hyväksymisen jälkeen. Hyväksymisen jälkeen opinnäytetyö tallennetaan ammattikorkeakoulujen yhteiseen Theseus.fi tietokantaan ja se on julkinen. Opinnäytetyö luovutetaan myös Lappeenrannan kaupungin käyttöön.

Saimme koottua Learning Cafe -työpajassa riittävästi aineistoa, jotta pystyimme esittämään koululaisten hyvinvointiin liittyen kehittämisehdotuksia. Työpajatoimintaan osallistui 28 henkilöä. Osallistujia oli riittävästi, jotta ryhmät muodostuivat keskustelun ja ideoinnin kannalta sopivan kokoisiksi. Osallistujat olivat aidosti innostuneita aiheesta ja keskustelu oli vilkasta koko Learning cafen työskentelyn ajan. Kattavan aineiston perusteella saimme mielestämme hyvin esille ilmiöitä, jotka lasten asioiden parissa työskentelevien eri alojen ammattilaisten näkökulmasta ovat vaikuttaneet positiivisesti lasten hyvinvointiin sekä myös niitä ilmiöitä, jotka tulevaisuudessa voivat olla haasteena lasten hyvinvoinnille.

Tiedonkeräysmenetelmäksi valikoitui Learning cafe työskentely, koska se oli joustava ja nopea toteuttaa isollekin ryhmälle kokouksen yhteydessä. Kaikki osallistujat saavat tasapuolisen mahdollisuuden saada äänensä kuuluviin. Learning cafen avulla saimme koottua tehokkaasti paljon tietoa ja kokemuksia valmiiksi kirjalliseen muotoon kerättynä. Odotettua suuremman osanottajamäärän vuoksi ryhmäkoko oli seitsemän henkeä, mikä on jo melko suuri ryhmä. Yhtä kysymystä kohden varattua aika oli 12 minuuttia. Keskustelu kävi vilkkaana vielä silloinkin,

kun tuli aika vaihtaa aihetta, mikäli olisi ollut mahdollista kysymystä kohden varattu aika olisi voinut olla pidempi. Positiivista toki oli, että osallistujia Learning cafeen oli odotettua enemmän, se kertoo aiheen olevan tärkeä.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset vastaavat tutkimukseen osallistuneiden näkemyksiä tutkittavasta asiasta. Keskustelemalla tuloksista tutkimukseen osallistuneiden kanssa tutkimuksen eri vaihteissa voidaan uskottavuutta parantaa. Tutkimuksen uskottavuuden kannalta on hyväksi, että tutkimuksen tekijä on riittävän pitkän ajan tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa. (Kylmä & Juvakka 2007, 128) Meillä ei ollut mahdollisuutta keskustella tutkimukseen osallistuneiden kanssa opinnäytetyön raportin kirjoittamisvaiheessa. Opinnäytetyöprosessi on ollut pitkä ja sen myötä olemme olleet tekemisissä tutkittavan asian kanssa puolentoistavuoden ajan. Vaikka opinnäytetyön tuottoisampi aktiivinen työstäminen painottui vuoden 2019 ajalle, ajatustyötä aiheeseen perehtymistä olemme tehneet jo pidempään. Opinnäytetyössä kuvataan Lappeenrannan koululaisten hyvinvoinnin tilaa. Kaupungissa tehdyt toimenpiteet lasten hyvinvoinnin edistämiseksi, sekä muut alueelliset erot voivat vaikuttaa tulosten siirrettävyyteen.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuteen vaikuttaa tutkijan puolueettomuus. Pyrkiikö ja pystyykö tutkija ymmärtämään ja kuulemaan tiedonantajia puolueetomasti vai vaikuttaako tutkijan oma asema ja kokemukset siihen, kuinka hän saamaansa tietoa tulkitsee. (Kylmä & Juvakka 2007, 129, Tuomi & Sarajärvi 2009, 135-136). Opinnäytetyötä tehdessämme emme itse työskentele kouluterveydenhuollossa, oppilashuoltotyössä tai Lappeenrannan kaupungin opetustoitimessa. Terveystieteiden koulutuksen myötä meillä on kuitenkin vahva käsitys ja ymmärrys työssä käsiteltävistä teemoista.

Tutkimuksen vahvistettavuus edellyttää, että koko tutkimusprosessi on kirjattu niin hyvin että toinen tutkija pystyy pääpiirteissään seuraamaan prosessinkulkua. Laadullisessa tutkimuksessa toinen tutkija ei kuitenkaan välttämättä päädy samaan tulokseen, vaikka aineisto olisi sama. Tutkimuksen siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten siirrettävyyttä muihin samalaisiin tilanteisiin. Tutkimuksen tekijän

tulisi kuvailla tutkimukseen osallistujat ja ympäristö riittävän tarkasti, jotta lukija voi tehdä arvion tutkimuksen siirrettävyydestä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Olemme pyrkineet kuvaamaan tässä raportissa opinnäytetyöprosessin mahdollisimman tarkasti. Kvalitatiivista tutkimusta yksin tekevä voi tulla sokeaksi omalle tutkimukselleen, jolloin hän tutkimusprosessin edetessä vakuuttuu virheellisesti johtopäätöksensä oikeellisuudesta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197). Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on hyvä, että työskentelimme kahdestaan, jolloin omalle tutkimukselle sokeutumisen riski on pienempi kuin tutkimusta yksin tehtäessä.

7.3 Jatkotutkimusaiheet

Koska 4-5 luokkaisten hyvinvointia on tutkittu kouluterveyskyselyin vähän, mahdollistaa se monipuolisen jatkotutkimuksen. Kouluterveyskysely on tehty kuluvana vuonna toisen kerran 4-5 luokkalaisille, joten tulosten vertailu aiempaan tutkimukseen on mahdollista. Tulosten vertailu antaisi suuntaviittoja mahdollisista terveys- ja hyvinvointitottumuksien muutoksesta. Lappeenrannan kaupungin panostukset koululaisten hyvinvointiin voivat näkyä tämän vuoden tutkimustuloksissa. Seuraavassa vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä voidaan nähdä pidemmältä ajalta vaikutuksia hyvinvointiin. Viiden psykiatrisen sairaanhoitajien palkkaaminen kouluille lukuvuodeksi 2019–2020 mahdollistaa tutkimuksen sille saralle; miten palveluita käytetään ja miten palveluiden lisääminen vaikuttaa koululaisten hyvinvointiin.

Lähteet

Aira T., Hämylä R., Kannas L., Aula M. & Harju-Kivinen R. 2014. Lasten hyvinvoinnin tila kansallisten indikaattorien kuvaamana. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2014:4 http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2015/03/lasten_hyvinvoinnin_tila.pdf. Luettu 2.3.2019.

Behm T. 22.8. 2019. Ruokapalveluiden päällikkö. Saimaan tukipalvelut. Henkilökohtainen tiedonanto. 22.8.2019.

Dallacker M. 2017. Social determinants of obesity: How parents shape the eating behaviour and body weight of their children. Dissertation. Universität Berlin.

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus. 2019. Perhetyö. <http://www.eksote.fi/sosiaalipalvelut/lapsiperheet-ja-nuoret/perhetyo/Sivut/default.aspx>. Luettu 8.5.2019.

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus. 2019b. Lappeenranta-alueen nuoret tarvitsevat aiempaa enemmän kuntouttavaa työtoimintaa ja tukiasuntoja. <https://yle.fi/uutiset/3-10938298>. Luettu 26.8.2019.

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus. 2019c. Terveyspalvelut. <http://www.eksote.fi/terveyspalvelut/vastaanotot/ravitsemusterapia/Sivut/default.aspx>. Luettu 28.8.2019.

Finne J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra.

Hakulinen T., Hietanen-Peltola M., Vaara S., Merikukka M. & Pelkonen M. 2018. Ajanmukaiset käytänteet ja pitkät perinteet neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Palveluja seuranta tutkimus 2016-2017. Raportti. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Hale L. & Guan S. 2015. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4437561/> Luettu 18.6.2019

Hilberg E. 2019. Examining School-Day Physical Activity Opportunities and the Influence of Physical activity at School on Weight Status in Rural Oregon Elementary School Children. Dissertation. Oregon State University

Hintikka K. (2007) Web 2.0 - johdatus internetin uusiin liiketoimintamahdollisuuksiin. TIEKE Tietoyhteiskunnan kehittämiskeskus ry. http://web.archive.org/web/20110107123809/http://www.tieke.fi/mp/db/file_library/x/IMG/20815/file/julkaisu_28.pdf (luettu 23.8.2019)

Icehearts 2019. <https://www.icehearts.fi/lappeenranta>. Luettu 9.7.2019.

Innokylä 2019. Learning cafe eli oppimiskahvila. Toimintamalli. <https://www.innokyla.fi/web/malli2825539>. Luettu 16.3.2019.

Itkonen H., Lehtonen K. & Aarresola O. (toim.) 2018. Tutkimuskatsaus liikunta-poliittisen selonteon taustaineistoksi. Valtion liikuntaneuvoston julkai-suja 2018:6. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/627/Tutkimuskatsaus_liikunta-poliittiseen_selontekoon_2018.pdf. Luettu 21.8.2019.

Kamenetz A. 2018. Sopiva ruutuaika. Viisas Elämä Oy. Helsinki.

Kankkunen P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Sa-noma Pro Oy. Helsinki.

Kokko S. & Mehtälä A. (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 4, 2016.http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf

Kylmä J. & Juvakka T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita. Helsinki.

Lagström H., Pösö T., Rutanen N. & Vehkalahti K. 2010. Lasten ja nuorten tutki-muksen etiikka. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki.

Lappeenranta 2019a. Lappeenranta strategia 2033. <https://www.lappeen-ranta.fi/loader.aspx?id=4970295e-ab0e-4d22-bed9-6bff2325fcc8>. Luettu 19.1.2019

Lappeenranta 2019b. <https://www.lappeenranta.fi/fi/Kaupunkimme>. Luettu 25.5.2019.

Lappeenranta 2019c. Perusopetuksen oppilastilasto 20.9. lv 2018-2019. <https://www.lappeenranta.fi/fi/Palvelut/Kasvatus-ja-opetus/Perusope-tus/Perusopetus>. Luettu 25.5.2019.

Lappeenranta 2019d. <https://www.lappeenranta.fi/fi/Kaupunkimme/Lapsiystaval-linen-kunta>. Luettu 16.3.2019.

Likes 2016. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. <https://liikku-vakoulu.fi/liikkuvakoulu>. Luettu 21.2.2019.

Matikainen, J. & Huovila, J. 2017. Sosiaalinen media terveyden edistämi-ssä. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13732>. Luettu 4.6.2019

Merikivi J., Myllyniemi S. & Salasuo M. (toim). 2016. Media hanskassa – Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. http://www.nuoriso-tutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf Luettu 8.6.2019

Mustajoki P. 2017. Lasten ja nuorten lihavuus. https://www.terveyskirjasto.fi/ter-veyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443. Luettu 15.2.2019

Neuvottelutulos hallitusohjelmasta 2019. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaali-sesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Helsinki.

Opetushallitus 2019. Move – fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. <https://www.edu.fi/move>. Luettu 16.2.2019

Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. Luettu 4.6.2019

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>. Luettu 17.3.2019

Perusopetuslaki. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. Luettu 17.3.2019.

Ruokavirasto 2019. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/>. Luettu 29.1.2019

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017 Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulu. Turku.

Suominen Ingulfsvann L. 2018. Affected by movement. A qualitative exploration of 10-year-old children's experiences from school-based physical activity intervention. Dissertation from the norwegian school of sport sciences.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. 2013. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Academic Performance in Finnish Children. https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2013/11000/Physical_Activity,_Sedentary_Behavior,_and.10.aspx. Luettu 4.6.2019

Takalo, S. 2016. Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Jyväskylän yliopisto. LIKES-tutkimuskeskus. Väitöskirja. <https://www.likes.fi/filebank/2564-Takalo2016.pdf>

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

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a. Hyvinvointi ja terveyserot. Eriarvoisuus. Elämänkulku. Nuoret. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b. Tutkimus ja kehittäminen. Tutkimukset ja hankkeet. Kouluterveyskysely. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>. Luettu 2.3.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c. Lapset nuoret ja perheet. Johtamisen tueksi. Miten arvioida. Lapsivaikutusten arviointi. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/johtamisen_tueksi/miten_arvioida/lapsivaikutusten_arviointi. Luettu 2.3.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d. Käsikirjat. Lastensuojelun käsikirja. Työprosessit. Lapsen osallisuus. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lasten-osallisuus>. Luettu 2.3.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019e. Lapset nuoret ja perheet. Peruspalvelut, opiskeluhoolto. Kouluterveydenhuolto. Terveystarkastukset. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset>. Luettu 19.2.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019f. Lapset, nuoret ja perheet. Tutkimustuloksia. Kaikki tulokset. Vastaajat. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/kaikki-tulokset/vastaajat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019g. Kouluterveyskyselyn tulokset 2017. Perusopetus 4 ja 5 luokan oppilaat. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset?. Luettu 6.6.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019h. Kouluterveyskyselyn tulokset 2017. Kouluterveyskyselyn huoltajien tulokset. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk5/summary_huoltajat1 (luettu 20.8.2019)

Tilastokeskus 2019. Tuotteet ja palvelut. Tietoa kunnittain. Kuntien avainluvut. <http://www.stat.fi/tup/alue/kuntienavainluvut.html#?year=2019&active1=SSS&active2=405> Luettu 25.5.2019.

Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niihin vaikuttaminen. Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, lääketieteen laitos. Terveystieteiden tiedekunta. Kuopio. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf Luettu 2.2.2019

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Jyväskylä 2009.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki 2018.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%c2%a6%c3%aada%c2%a6%c3%aaa%c2%a6%c3%aan_ja_opitaan_yhdessa%c2%a6%c3%aa_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu 13.1.2019

Liite 1 Saatekirje

Hyvä Lapsiystävällinen Lappeenranta -koordinaatioryhmän jäsen,
Opiskelemme Saimaan ammattikorkeakoulussa Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutuksessa ja teemme opinnäytetyötä lappeenrantalaisten 4-5 -luokkalaisten oppilaiden kouluterveyskyselyn tuloksista. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Saimaan ammattikorkeakoulun ja Lappeenrannan kaupungin kanssa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää lappeenrantalaisten 4-5 luokkalaisten lasten hyvinvoinnin tilaa, sekä analysoida kaupungissa jo tehtyjen toimenpiteiden vaikutuksia lasten hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Lappeenrannan koululaisten hyvinvointia kartoittamalla mahdollisia hyvinvointiin liittyviä tulevaisuuden uhkia ja kehitystrendejä. Opinnäytetyömme tuloksia voidaan hyödyntää kaupungin päätöksen teossa ja lasten hyvinvointiin liittyvien asioiden suunnittelussa, joten osallistumisesi Learning cafe työpajaan on tärkeää.

Learning cafe työpaja toteutetaan 7.5 Lapsiystävällinen Lappeenranta -koordinaatioryhmän kokouksen yhteydessä. Learning cafe työpajatyöskentelyssä saadut tiedot ovat luottamuksellisia ja yksityisyytesi säilyy koko tutkimuksen ajan, et ole tunnistettavissa opinnäytetyössä. Learning cafe menetelmässä pienryhmäkeskustelussa esille tulleet asiat kirjoitetaan paperille. Paperit jäävät opinnäytetyön tekijöille Maiju Lappalaiselle ja Raila Paajaselle. Kaikki Learning cafessa kerätty materiaali hävitetään asianmukaisesti. Opinnäytetyön raportissa saattaa olla lainauksia Learning cafessa kirjoittamistasi asioista, kuitenkin niin, ettei sinua voida tunnistaa tekstistä. Kenenkään osallistujan henkilötietoja ei kerätä eikä paljasteta missään vaiheessa.

Opinnäytetyöhön liittyen voit halutessasi ottaa yhteyttä myös Learning cafe työpajan jälkeen Maiju Lappalaiseen ja Raila Paajaseen.

Terveisin Maiju Lappalainen ja Raila Paajanen
m-lappalainen@student.saimia.fi puhelin 050 340 3883
raila.paajanen@student.saimia.fi puhelin 050 585 0326

Liite 2 Suostumuslomake

Tällä lomakkeella annan luvan siihen, että osallistun opinnäytetyön Learning Cafe työpajaan. Opinnäytetyön aihe on Lappeenrantalaisten 4-5-luokkalaisten hyvinvoinnin tila nyt ja tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tekijät ovat Maiju Lappalainen ja Raila Paajanen Saimaan ammattikorkeakoulusta.

Olen selvillä osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta vetäytyä tutkimuksesta halutessani. Minua ei ole painostettu osallistumaan tutkimukseen. Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa.

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön.

Aika ja Paikka

Haastateltavan allekirjoitus

Haastattelijoiden allekirjoitukset