

**Jenna Hakala & Julia Hirvi**

## **NALLEN TERVEYSRETKI**

**Terveysohjausta leikin keinoin Takalon koulun 3. luokkalaisille**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sairaanhoitaja, AMK  
Lokakuu 2019**

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Centria-ammattikorkeakoulu</b>	<b>Aika</b> Lokakuu 2019	<b>Tekijä/tekijät</b> Jenna Hakala & Julia Hirvi
<b>Koulutusohjelma</b> Hoitotyön koulutusohjelma		
<b>Työn nimi</b> NALLEN TERVEYSRETKI. Terveysohjausta leikin keinoin Takalon koulun 3. luokkalaisille		
<b>Työn ohjaaja</b> Soili Vuollo		<b>Sivumäärä</b> 34 + 8
<b>Työelämäyhdyshenkilö</b> Tarja Mäkelä		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää terveysohjauksellinen rastitapahtuma Kannuksessa sijaitsevan Takalon koulun 3-luokkalaisille. Tavoitteena oli pitää oppilaille hauska ja opettavainen tapahtuma, josta olisi heidän terveydelleen hyötyä myös tulevaisuudessa.</p> <p>Tapahtuma järjestettiin suunnitellusti Takalon koululla 16.9.2019. Tapahtuman suunnittelivat ja ohjasivat opinnäytetyön tekijät yhteistyössä kolmansien luokkien opettajien kanssa. Tapahtumaan osallistui yhteensä 40 oppilasta kahdelta eri luokalta.</p> <p>Tapahtuman rastikierroksella käsiteltiin kolmea aihealuetta: ravitseminen, liikunta sekä uni ja lepo. Itse rastikierros toteutettiin Takalon koululla kolmasluokkalaisten omissa kotiluokissa ja liikuntasalissa.</p> <p>Oppilaiden palaute rastikierroksen aikana oli välitöntä ja positiivista. He osallistuivat innokkaasti tehtäviin ja sanoivat oppineensa uutta. Rastikierroksen lopussa oppilailta kerättiin palaute hymiölappujen avulla, joissa oli kolmiportainen arvosteluasteikko. 36 oppilasta piti tapahtumaa erittäin hauskana ja opettavaisena. 4 oppilasta oli sitä mieltä, että tapahtuma oli jotain hyvän ja huonon väliltä. Opettajilta saatiin kirjallinen palaute sähköpostiin tapahtuman jälkeen. Tapahtumaan oltiin kokonaisuudessaan tyytyväisiä. Pieniä kehitysideoita tuli opettajien toimesta tulevaisuutta ajatellen.</p> <p>Opinnäytetyön tietoperustana käytettiin terveyden edistämistä yleisesti, terveyttä edistäviä elintapoja liikunnan, ravitsemuksen ja unen näkökulmasta. Tietoperustassa käytiin läpi myös kolmasluokkalaisten kehitysaste ja oppiminen leikin avulla. Opinnäytetyöhön on kirjoitettu projektin eri vaiheet, arviointi ja pohdinta, sekä opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.</p>		

<b>Asiasanat</b> Koululainen, lapsi, lapsen ohjaaminen, liikunta, projekti, ravitseminen, terveyden edistäminen, uni
---

## ABSTRACT

<b>Centria University of Applied Sciences</b>	<b>Date</b> October 2019	<b>Author</b> Jenna Hakala & Julia Hirvi
<b>Degree programme</b> Degree programme in nursing		
<b>Name of thesis</b> TEDDY'S HEALTH ADVENTURE. Health guidance to 3 <sup>rd</sup> graders by the aid of playing		
<b>Instructor</b> Tarja Mäkelä	<b>Pages</b> 34 + 8	
<b>Supervisor</b> Soili Vuollo		
<p>The purpose of this thesis was to create and organize a health guidance event for 3<sup>rd</sup> graders. The main target for the event was to create fun and health educational activities for the pupils. We were aiming to give pupils some knowledge about the health recommendations that would improve their life quality now and in the future.</p> <p>The event was held at Takalo elementary school that is located in the town of Kannus. The event was planned and guided by the thesis writers in co-operation with 3<sup>rd</sup> grade teachers. All together 40 pupils from two different 3<sup>rd</sup> grade classes took part in the event. The date of the event was 16th of September 2019. Three themes were carried out during the event day; nutrition, exercise as well as sleeping and resting.</p> <p>During the event feedback from the students was direct and positive. They seemed to be really interested and keen while practicing the activities. The feedback from the students was collected by using smileys. There were three different smileys to choose from. The happiest face meant that the event was really fun ja educational. A neutral face meant that the pupil wasn't too happy or too sad about the event. The saddest face meant that the pupil didn't like anything in the event. 36 pupils out of 40 choose the happiest face. 4 students chose the neutral one. We also got some feedback via e-mail from the teachers. The teachers were really pleased. They gave some development suggestions for the future.</p> <p>In the theoretical framework of this thesis we used health promotion theories in general and the aspect of exercise, nutrition, sleeping and resting. We also went through 3<sup>rd</sup> graders' stage of development and learning by playing. This thesis covers the project's different periods, evaluation, discussion, ethicality and reliability.</p>		
<b>Key words</b> Child learning, children, exercise, health promotion, nutrition, project, sleep		

**TIIVISTELMÄ**  
**ABSTRACT**  
**SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN</b> .....	<b>2</b>
2.1 Terveystoiminta.....	3
2.2 Terveystoiminta ja terveystoiminta koulussa .....	3
2.3 Sairaanhoidon tervystoiminta.....	5
<b>3 KOLMASLUOKKALAISEN KEHITYSASTE</b> .....	<b>6</b>
<b>4 LAPSEN TERVEYSTÄ EDISTÄVÄT ELINTAVAT</b> .....	<b>8</b>
4.1 Uni ja lepo .....	8
4.2 Liikunta.....	9
4.3 Ravitsemus.....	11
<b>5 OPPIMINEN LEIKIN AVULLA</b> .....	<b>13</b>
<b>6 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET</b> .....	<b>14</b>
<b>7 PROJEKTIN VAIHEET</b> .....	<b>15</b>
<b>8 TAPAHTUMAN SUUNNITELMA</b> .....	<b>17</b>
8.1 Ravitsemus -tehtävästä .....	17
8.2 Liikunta -tehtävästä .....	18
8.3 Uni ja lepo -tehtävästä .....	19
8.4 Tapahtuman päättäminen ja palaute .....	19
<b>9 TAPAHTUMAN TOTEUTUMINEN</b> .....	<b>20</b>
9.1 Opinnäytetyön tekijöiden esittäytymiset.....	20
9.2 Ravitsemuksen tehtävästä – toteutuminen .....	21
9.3 Liikunnan tehtävästä – toteutuminen .....	24
9.4 Unen ja levon tehtävästä – toteutuminen.....	25
9.5 Rastikerroksen päättäminen ja palaute.....	26
<b>10 OPINNÄYTETYÖN ETIIKKA JA LUOTETTAVUUS</b> .....	<b>29</b>
<b>11 POHDINTA</b> .....	<b>30</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>32</b>
<b>LIITTEET</b>	

## 1 JOHDANTO

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän tutkimuksen mukaan ylipainoisten lasten ja nuorten osuus väestössä on edelleen suuri. Liikuntaa harrastetaan vapaa-aikana vähän, vaikka muutos parempaan on alkanut. Ruokailutottumuksissa on edelleen korjaamisen varaa. Esimerkiksi aamupala jää monelta lapselta syömättä ja hedelmät, sekä kasvikset eivät kuulu olennaisena osana päivittäiseen ruokavalioon. (THL 2017.) Tämän perusteella valitsimme rastikierroksella käytäviksi aihealueiksi liikunnan ja ravitsemuksen. Unen ja levon otimme kolmanneksi aihealueeksi, koska se mainitaan tärkeänä terveyden edistämisen työkaluna useassa kirjallisessa teoksessa.

Teoriataustana tässä opinnäytetyössä on terveyden edistämisen käsite ja sen alaisuuteen kuuluva terveysohjauksen käsite, sekä näiden aihealueiden opetus kouluissa ja niiden merkitys kansanterveydelle. Teoriataustassa käydään myös läpi oppiminen leikin avulla, 3. luokkalaisten kehitysaste ja terveelliset elämäntavat lasten näkökulmasta. Lisäksi kerrotaan sairaanhoitajan vastuusta terveyden edistäjänä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Kannuksen Takalon koulun peruskoulun 3. luokkalaistalle osallistava terveysohjauksellinen rastikierros syksyllä 2019. Rastikierros sisälsi kolme terveyteen liittyvää osa-aluetta, jotka olivat ravitsemus, liikunta, sekä uni ja lepo. Näiden teemojen ympärille rakennettiin kolme erilaista rastia koulun tiloihin, jotka oppilaat kiersivät opinnäytetyön tekijöiden ohjauksessa.

Valitsimme tämän aiheen opinnäytetyöhömmä, koska toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen lasten parissa tuntui meille mieluisimmalta tavalla toteuttaa opinnäytetyö. Meitä kiinnosti nähdä, voidaanko tällaisten tapahtumien avulla opettaa lapsille uusia terveyteen liittyviä taitoja ja innostuvatko lapset tällaisesta tavasta oppia uutta. Kolmasluokkalaist valitsimme kohderyhmäksemme henkisen ja fyysisen kehitysasteen perusteella. Tämän ikäiset lapset innostuvat vielä leikistä ja haluavat osallistua erilaisiin aktiviteetteihin.

## 2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Maaailman terveysjärjestö määrittelee terveyden fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena, emotionaalisenä ja hengellisenä hyvinvointina. Koettu terveys ja sen osa-alueet vaihtelevat yksilöittäin eri elämäntilanteissa. Väestön keskuudessa suurimpana terveyden määrittäjänä pidetään sairauden puuttumista, mutta terveytenä voidaan pitää myös selviytymistä kuhunkin elämäntilanteeseen kuuluvista velvollisuuksista, vaikka henkilöllä olisi jokin sairaus. Sosiaali- ja terveysministeriön laatusuosituksessa terveys käsitetään hyvinvointina, toimintakykyisyytenä ja tasapainoisena vuorovaikutuksena ihmisten ja toimintaympäristöjen välillä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 15.)

Terveyden edistämisen tehtävänä on antaa yksilöille ja yhteisöille paremmat mahdollisuudet terveytensä ylläpitoon eri elämäntilanteissa. Tärkeimpänä tehtävänä on lisätä väestön terveyttä, ehkäistä sairauksia ja vähentää terveyseroja väestössä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 15.)

Terveyteen vaikutetaan terveyden determinanteilla, eli terveyteen vaikuttavilla tekijöillä. Näitä ovat:

- yksilölliset tekijät (ikä, sukupuoli, perimä, tiedot, taidot, kokemukset ja elintavat)
- sosiaaliset tekijät (sosioekonominen asema, toimeentulo, sosiaaliset verkostot)
- rakenteelliset tekijät (koulutus, elinolot, elinympäristö, työolot, peruspalvelujen saatavuus ja toimivuus)
- kulttuuriset tekijät (fyysisen, sosiaalisen, psyykkisen ja taloudellisen ympäristön turvallisuus, viihtyisyys, vuorovaikutteisuus ja asenteet terveyteen) (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 16.)

Kansalaisten terveyteen vaikuttaminen on siis monipuolista ja se tulisi ottaa huomioon kaikessa päätöksenteossa. Jokaiselle kansalaiselle tulisi turvata mahdollisuus terveyteen. Keinoina on esimerkiksi toimeentulon turvaaminen, koulutuksen tason ylläpito, fyysisen ympäristön terveellisyys ja turvallisuus, peruspalveluiden turvaaminen ja väestöryhmien välisten terveyserojen ehkäisy. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 17.)

Terveyttä edistetään myös kansanterveystyöllä, johon kuuluvat väestön terveydentilan ja siihen vaikuttavien tekijöiden seuranta ja arviointi. Terveydenhoitopalvelut kuten, terveysneuvonta, terveystarkastukset, neuvolapalvelut, koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto, työterveyshuolto, seulontatutkimukset ja

terveydensuojelu ovat osa kansanterveystyötä. Terveyskasvatus kuuluu myös yhdeksi osaksi kansanterveystyötä. Olennaisena osana kansanterveystyöhön kuuluvat myös terveyden edistämisen asiantuntijuus, terveyden puolesta puhuminen ja terveystieteiden ennakointi. Hallinnollinen yhteistyö terveyden edistämisen toteuttamiseksi kuuluu myös kansanterveystyöhön. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 16.)

## **2.1 Terveysohjaus**

Terveysohjaus on osa valtakunnallista terveydenedistämistä. Terveysohjaus on terveyttä edistävien tietojen ja taitojen opettamista ja levittämistä. Se on kaikkia niitä toimia, joilla pyritään vaikuttamaan ihmisten valintoihin, jotka vaikuttavat terveyteen. Pyrkimyksenä tällä on johdattaa ihmiset tekemään terveytensä kannalta suotuisia valintoja. Näillä keinoilla pyritään parantamaan ihmisten ja ympäristön terveyttä. Se on sairauksien ennaltaehkäisyn toiminnan perusta yhteiskunnassa. (Duodecim Terveyskirjasto 2017; Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 405–407.)

## **2.2 Terveyden edistäminen ja terveysohjaus koulussa**

Koulu tavoittaa suurimman osan lapsista ja nuorista näiden kasvun ja kehityksen ajanjaksona kohti aikuisuutta. Tästä syystä kouluissa pyritään ammattitaitoisen henkilökunnan avulla lasten ja nuorten terveyden edistämiseen ja terveysohjaukseen. Koulussa kaikille jaettu tieto on samaa ja ajan tasalla olevaa. Näin kaikki saavat pätevää ja oikeaa tietoa terveyden edistämisen mahdollisuuksista. Nuorena opitut tiedot ja taidot siirtyvät lapsien mukana aikuisuuteen. Tästä syystä juuri lasten ja nuorten terveys on tärkeässä roolissa. Sen avulla meillä on tulevaisuudessa terveitä aikuisia. (Vertio 2003, 97.)

Kouluissa terveyden edistämiseen ja terveysohjaukseen osallistuu luokanopettajan lisäksi myös muu henkilökunta. Jokaisen aikuisen näyttämä malli vaikuttaa lasten käsitykseen mikä on terveydelle hyväksi. Esimerkkinä voidaan käyttää koululaiivaa. Laivan tulee purjehtia aikuisuuden satamaan sopivalla nopeudella. Purjehdukseen osallistuvat oppilaat, opettajat, rehtori, koulun muu henkilökunta ja vanhemmat. Jokaisella on tietty rooli ja on pidettävä huolta, ettei kukaan tipu laivasta kesken matkan. Jotta saavutetaan toimintakykyinen ja terve yhteiskunta, on jokaisella oltava mahdollisuus ja riittävät tiedot, sekä taidot huolehtia omasta terveydestään ja toimintakyvystään. (Vertio 2003, 97–98.)

Jokaisessa koulussa tulisi olla terveyden edistämisen suunnitelma. Sen tarkoituksena on asettaa tavoitteet terveyden edistämistyöhön. Sen tekemiseen osallistuu opettavat opettajat, terveydenhoitaja, rehtori ja muut koulun tärkeät sidosryhmät. Suunnitelman tarkoituksena on asettaa tavoitteet terveyden edistämistyölle ja luoda toteutettavat opetuskokonaisuudet. Suunnitelma mahdollistaa terveyden edistämisen tavoitteiden onnistumisen tarkkailun jälkikäteen. (Vertio 2003, 100–101.)

Terveysohjaus kouluissa ja kouluterveydenhuollossa painottuu terveysneuvontaan ja -ohjaukseen. Tämä tapahtuu joko yksilö- tai ryhmätasolla. Aiheita käydään läpi lasten kehitysasteeseen sopivalla tasolla. Terveysohjaus painottuu kansanterveydellisesti tärkeisiin aihealueisiin, kuten oman elämän hallintaan, päätöksenteko- ja ongelmanratkaisutilanteisiin, itsehoidon oppimiseen, ihmissuhteisiin ja voimavarojen vahvistamiseen. Keskeisinä aiheina ovat kansanterveyden kannalta tärkeitä terveyden osa-alueita kuten; uni ja lepo, seksuaalisuus, tartuntataudit, väkivalta ja koulukiusaaminen, tapaturmien ehkäisy, turvallisuus, ravitsemus, mielenterveys, painonhallinta, tupakointi ja päihteet, hygienia, suun terveys, liikunnallinen elämäntapa, tietokonepelit ja vapaa-ajan viihde. Kouluterveydenhoitaja osallistuu opetussuunnitelman laatimiseen ja terveysohjauksen opettamiseen opettajan kanssa yhteistyössä. Tavoitteena on, että oppiaineen terveysohjaus on lasten ikä- ja kehitysasteelle sopivaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 31–33.)

Kouluissa terveysohjauksen perimmäisenä tavoitteena on turvata nuorille mahdollisimman terve kasvu ja kehitys, sekä hyvän perustan luominen terveydelle aikuisena. Sen avulla pyritään vaikuttamaan oppilaiden tietoihin, taitoihin, asenteisiin ja käyttäytymiseen niin, että he oppivat riittävät taidot elämään terveyttä edistävästi. Jokaisen oppilaan tulisi ymmärtää, mikä on terveyden merkitys, millaiset elintavat edistävät terveyttä ja ehkäisevät sairautta. Yhtenä osa-alueena terveysohjauksessa on opettaa nuorille, mikä on heidän vastuunsa heidän omasta terveydestään ja toimintaympäristön terveydestä. Nuorille terveysohjaus on erityisen tärkeässä asemassa, koska heidän toimintatapansa ovat vielä vakiintumattomia niihin voidaan vielä vaikuttaa positiivisella tavalla. Terveysohjaus on ennaltaehkäisevää toimintaa, jonka vaikutukset näkyvät vasta pitkällä aikavälillä. (Terho, ym. 2002, 405–407.)

Kolmannen vuoden oppilaille terveysohjaus näkyy opetussuunnitelmassa ympäristöopin sisällä. Tällä vuosiluokalla ympäristöopin käydään läpi aihealueina muun muassa ihmisen rakennetta ja elintoimintoja, kasvua ja kehitystä, seksuaalista kehitystä ja lisääntymistä. Aihealueisiin kuuluvat myös oman kehon ja mielen viestien, sekä ajatuksien, arvojen, tarpeiden ja asenteiden tulkitseminen. Tärkeänä osana käydään läpi myös terveyden osa-alueita, voimavaroja, arjen terveystottumuksia, mielenterveyttä, sairauksien ehkäisyä ja niiden itsehoitotaitoja. Tunteiden tunnistaminen, ilmaisu ja säätely kuuluvat myös



opetussuunnitelman sisältöihin. (Opetushallitus 2014b, 241.)

### **2.3 Sairaanhoidaja terveyden edistäjänä**

Hoitotyössä tarvittava terveyden edistämisen asiantuntijuus perustuu terveyden edistämisen käsitteen ja monitieteisen tietoperustan ymmärtämiseen. Terveyden edistämisen kehittyminen on prosessi, jonka eteneminen voi vaihdella yksilöllisesti terveyden eri toiminta-alueilla. Nämä eri toiminta-alueet voivat liittyä käytännön taitoihin, kykyyn soveltaa erilaisia lähestymistapoja terveyden edistämisen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sekä eettiseen toimintaan. Nämä terveyden edistämisen ammatilliset toiminta-alueet laajenevat ja lisääntyvät hoitotyössä. Terveyden edistämisessä tarvitaan sekä ennaltaehkäisevää, kasvatuksellista että voimavarakeskeistä toimintaa. Voimavarakeskeisessä terveyden edistämisessä vuorovaikutus on tärkeää. (Liimatainen 2002, 18, 22.)

Sairaanhoidaja terveyden edistäjänä toimii asiakkaan voimavarojen rakentajana. Hän auttaa asiakasta näkemään ja omaksumaan omia henkilökohtaisia ja ympäristöönsä liittyviä voimavaroja, jotka lisäävät asiakkaan hallinnan tunnetta, itseluottamusta ja tukevat terveyttä. Terveyden edistämisen lähtökohtana on asiakkaan elämänpiirin, käsitysten, arvojen ja tilanteen tunteminen. Sairaanhoidajat osallistuvat vähäisessä määrin yhteisölliseen tai yhteiskunnalliseen terveyden edistämiseen. Terveyden edistämistä ei voida tarkasti määritellä yksityiskohtaisina taitoina tai toimintoina. Tärkeintä on se, että työ tehdään terveyttä edistävällä tavalla, eli terveyden edistämisen periaatteet toteutuvat työprosesseissa. Terveyden edistämisen periaatteisiin kuuluu näkemys ihmisestä itsenäisenä oman elämänsä hallitsijana. Keskeistä on keskittyä terveyden vahvistamiseen eikä vain sairauksien parantamiseen ja vähentämiseen. Terveyden edistämisessä tulee tukea asiakasta ja edistää asiakkaiden täysivaltaista osallistumista ja voimavarojen käyttöönottoa. Sairaanhoidaja tulee ymmärtää terveyden moniulotteisuus ja erilaiset terveyteen vaikuttavat tekijät myös yksilön omien vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolella. (Liimatainen 2002, 23–25.)

### 3 KOLMASLUOKKALAISEN KEHITYSASTE

Kolmannella vuosiluokalla lapsen ikä vaihtelee 8–10 vuoden välillä, riippuen siitä missä kuussa lapsi on syntynyt. Tämä aika sijoittuu leikki-ikä ja murrosiän väliin. Tämän ikäisillä lapsilla leikki kuuluu vielä osaksi elämää, mutta heillä esiintyy erityistä halua oppia uusia taitoja elämää varten. Lapset alkavat pohtia rooliaan koululuokassa, perheessä ja koko maailmassa. Kyky omaksua tietoa on tässä ikäryhmässä suuri. Koulumaailmassa pohditaan ihmisyyden ihmeitä, vielä kun murrosikä ei ole muuttanut lasten avointa ja uteliasta suhtautumista oppimiseen. (Opetushallitus 2014a.)

Kolmasluokkalaisten älyllinen kehitys on siinä vaiheessa, että hän kykenee loogiseen päättelyyn, syy-suhteiden ymmärtämiseen, toiminnan suunnitteluun ja sen seurausten pohtimiseen. Lapsi ymmärtää jo melko hyvin, mikä on totta ja mahdollista ja mikä ei. Tämän ikäiset lapset keskittyvät vielä konkreettisiin asioihin ja monimutkaisista asioista on vaikea hahmottaa kokonaisuuksia. 8–10 vuotiaat lapset alkavat pohtia elämäntarkoitusta, elämän syntyä ja loppua, oikeudenmukaisuutta, ihmisten välisiä suhteita, maailmanrauhaa ja ympäristöasioita. Lapsi voi tuntea ahdistusta suurien ajatusten keskellä, ja aikuisen tuki onkin tärkeää tässä kehitysvaiheessa. Tämän ikäinen lapsi vaatiikin jo aikuisilta rehellisiä vastauksia. Aikuisen tulee ottaa huomioon lapsen turvallisuuden tunteen säilyminen ja usko elämään antaessaan vastauksia lasten kysymyksiin. Vastauksien tulee olla rehellisiä, mutta lapsen kehityksen huomioon otettavia. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017b; Opetushallitus 2014a.)

Kolmasluokkalaisten ovat touhukkaita tekijöitä ja oppivat parhaiten tekemällä asioita. Tämän ikäryhmän lapset tarvitsevat oppimiseen teorian lisäksi käytännön esimerkkejä ja toimintaa, vaikka heidän abstrakti ajattelunsa kehittyy koko ajan. Abstrakti ajattelu onkin tässä ikäryhmässä jo siinä vaiheessa, että lapsi kykenee ymmärtämään sananlaskuja ja sanontoja. Hän ei ota kaikkea konkreettisesti vaan pohdii sanojen merkitystä syvemmin. Esimerkiksi ”lyödä ällikällä” ei tarkoita konkreettista lyömistä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017b; Opetushallitus 2014a.)

Sosiaaliselta kehitykseltään 3. luokkalaisten ovat jo melko itsenäisiä ja kaverit ovat heille tärkeitä. He haluavat tulla hyväksytyiksi ja koululuokkiin onkin yleensä muodostunut jokaiselle lapselle tietty rooli. Lapset tarvitsevat vielä kuitenkin aikuisten apua sosiaalisiin ongelmatilanteisiin. Aikuisen tulee olla herkkänä ja puuttua lapsen elämään, jos huomataan, että lapsi on joutunut koulussa esimerkiksi syrjinnän kohteeksi. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017b; Opetushallitus 2014a.)

Leikkiminen on edelleen tärkeää 8–10 vuotiaalle lapselle. Leikkeihin kuuluu edelleen roolileikkejä, mutta yleensä heitä kiinnostavat enemmän liikunnalliset pelit ja leikit. Tietokone- ja konsolipelit ja seikkaileminen ovat myös tämän ikäisille lapsille tärkeää ajanvietettä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017b.)

Moraaliselta kehitys 8–10 vuotiailla on kehittynyt siihen pisteeseen, että he osaavat ottaa toistensa tunteita ja tarpeita huomioon. Lapsen itsekeskeisyys vähenee ja empatiakyky kasvaa. Oman vuoron odottaminen ja tunteiden hallitseminen on kehittynyt ensimmäisistä kouluvuosista. Suuttuessaan lapsen tarve esimerkiksi paiskoa tavaroita on huomattavasti vähentynyt. Lapselle on kehittynyt omatunto ja arvostelukykyä. Tästä syystä lapset kokevat, etteivät he ole enää niin riippuvaisia vanhemmistaan ja muista aikuisista. Tämä johtaa siihen, että lapset alkavat tarkastella ja kritisoida vanhoja sääntöjä. Päätökset kaveriporukassa tehdään usein äänestämällä tai käyttämällä loruja. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017b; Opetushallitus 2014a.)

## 4 LAPSEN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT ELINTAVAT

Lapsille on omat ravitsemus-, liikunta- ja unenmäärän suositukset. Valtion liikuntaneuvoston teettämän tutkimuksen mukaan vain kolmasosa lapsista liikkuu liikuntasuositusten mukaisesti. (Kokko & Martin 2019, 145). Ruotsalaisen pro gradu -tutkielman mukaan lapset ovat pääosin monipuolisia ruokailijoita ja ruokailutottumukset opitaan pääasiassa kotona. (Ruotsalainen 2013, 50). Lapselle uni on erityisen tärkeää. Se mahdollistaa kasvun ja kehityksen, sekä uuden oppimisen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.) Seuraavissa alaluvuissa näihin terveyden osa-alueisiin pureudutaan tarkemmin.

### 4.1 Uni ja lepo

Uni on ihmiselle välttämätöntä. Ihminen käyttää nukkumiseen noin 25 vuotta elämästään. Unessa elimistöstä poistuu päivän aikana sinne kertyneet kuona-aineet ja aivojen energiavarastot täyttyvät. (Huutoniemi & Partinen 2015, 7.)

Ihmisellä on neljä erilaista univaihetta. Ne ovat kevyt N1-uni, N2-uni, syvä N3-uni ja REM-uni. Tavallisesti ihminen nukahtaa noin 15 minuutissa. Ensimmäinen unenvaihe on kevyt N1-uni. Tässä vaiheessa ihminen voi vielä kuulla ympäristöstä ääniä ja ihminen ei välttämättä koe nukkuvansa. N1-unta on vain noin 2-5 % unesta. N2-uni seuraa N1-unta. Kokonaisuutensa tähän toista unilaatua esiintyy noin 35-55 % nukutusta unesta. Näiden vaiheiden jälkeen saavutetaan syvän unen vaihe, eli N3-vaihe. Mikäli ihminen on hyväuninen, tämä vaihe saavutetaan noin puolessa tunnissa nukahtamisesta. Tämän syvän unen vaihe on eniten elimistöä ja aivoja elvyttävää unta ja sitä on noin 15–25 % nukutusta ajasta. REM-uni on unenvaiheista viimeinen. REM-lyhenteenä tulee englanninkielestä, joka on somennettuna nopeat silmän liikkeet, jotka ovat tässä unenvaiheessa tyypillisiä. Pieniä lihasnytkähdyksiä saattaa myös esiintyä. Aivojen tila vastaa jossain määrin valvetta. Tässä vaiheessa yleensä nähdään unia. Tärkeäksi REM-unen tekee se, että tämän vaiheen aikana aivot käyvät läpi valveen aikaisia tapahtumia. Unen aikana tapahtumien tunnekomponentti laimenee, ja ne jäsentyvät osaksi elämän viitekehystä. Voidaan puhua suojaavasta toiminnasta. Ylikuormittuessaan liiallisesta käytöstä voi yöuni kokonaisuudessaan häiriintyä. REM-unta on noin 20–25 % nukutusta yönestä. Terveellä ihmisellä unen eri vaiheet toistuvat yön aikana noin 4–6 kertaa. Jokainen sykli on pituudeltaan suunnilleen 90 minuuttia. (Huutoniemi & Partinen 2015, 8, 29–32.)

Unentarve käsitteenä tarkoittaa sitä aikaa, joka ihmisen tulee nukkua, jotta keho on saanut riittävästi lepoa ja henkilö kokee itsensä virkeäksi, sekä levänneeksi. Jokaisella ihmisellä on henkilökohtainen unentarve. Tästä syystä on mahdotonta vetää tarkkaa rajaa, paljonko unta on riittävästi. Ikä, opitut tavat, arjen rasittavuus, työ ja harrastukset vaikuttavat unentarpeeseen. Karkeasti voidaan ajatella, että ilman herätystä lomalla nukuttu unen määrä on ihmisen keskimääräinen unentarve. Lapsilla riittävää määrää unta on vaikea mitata. Aikuisilla väsymyksen huomaa jaksamattomuudesta. Lapsilla univaje aiheuttaa päinvastaisen reaktion, joka on yliaktiivisuus. Toisinaan liian vähän nukkuvat lapset saattavat oireilla jopa ADHD:n oirekuvaa vastaavalla käytöksellä. (Huutoniemi & Partinen 2015, 33–35.); (National Sleep Foundation 2019.)

Kolmasluokkalainen, eli noin 9-vuotias lapsi, tarvitsee unta vuorokaudessa noin 9–12 tuntia. Riittävä määrä unta saavutetaan suurimmalta osin yöllä. Tämän ikäinen lapsi saattaa vielä toisinaan nukkua päiväunet, jotka ovat kestoaltaan 0–1 h. Nukkumaan on hyvä käydä 20–21 aikaan. (Huutoniemi & Partinen 2015, 34–35.)

Lasten unen tarve vaihtelee yksilöllisesti paljon ja vähenee lapsen kasvaessa vastasyntyneen noin 20 tunnista murrosikäisen noin 9 tuntiin. Riittävä uni vaikuttaa aivojen, muistitoimintojen ja tunne-elämän kehittymiseen. Unenpuute vaikuttaa hormonitoimintaan ja autonomiseen hermostoon ja näiden kautta koko elimistön hyvinvointiin. Monet unihäiriöt ovat yhteydessä lasten psyykkisiin oireisiin ja samalla psyykkisiin häiriöihin liittyy ongelmia unen laadussa ja pituudessa. Unen määrällä ja laadulla on todettu myös olevan vaikutusta lasten koulumenestykseen. Unen pituudella saattaa myös olla osuutta painon ja energia-aineenvaihdunnan säätelyyn. (Mäki 2010, 102.)

## 4.2 Liikunta

Liikunta on osa lasten tervettä kasvua ja kehitystä (Mäki ym. 2010, 104). Suositus on, että 7–12-vuotiaat liikkuisivat vähintään 1½–2 tuntia päivässä mielellään viikon jokaisena päivänä, mutta vähintään viitenä päivänä viikossa. Päivän aikana vaadittava fyysinen aktiivisuus voi jakautua vähintään 10 minuuttia kestäviin lyhyempiin jaksoihin. Liikunnan kuormittavuuden tulisi vaihdella kohtalaisen ja raskaan välillä. Lapsilla erityisesti liikunnan tulisi olla monipuolista ja leikkimielistä. Monipuolisen taitoja kehittävä liikunnan lisäksi lapsen tulisi tottua kohtalaisesti kuormittavaan pitkäkestoiseen liikuntaan, kuten kävelyyn tai pyöräilyyn. (Fogelholm & Vuori 2011, 85–87.) Lasten hyvinvointi edellyttää leikin ja liikumisen tarpeiden toteuttamista. Lasten tarpeisiin ei riitä muutaman kerran viikossa tapahtuvat, kuntoa

kohottavat liikuntahetket aikuisten tapaan, vaan heidän tulisi sisällyttää monipuolista leikkiä ja liikunnasta jokaiseen päivään. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 15.)

Lasten ja nuorten vähentynyt liikunnan määrä on ollut huolena jo lähes koko 2000-luvun ajan. Teknologian kehittyminen on ollut yhtenä suurena tekijänä liikunnan vähenemisessä, sillä tietokoneiden ja puhelinten käyttö on lisännyt paikallaan olon ja istumisen määrää. Liikunnalla on suuri merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille, sillä se auttaa jaksamaan ja keskittymään paremmin, sekä oppimaan nopeammin. Päivittäinen säännöllinen liikunta on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Erilaisissa ympäristöissä liikkuminen on tärkeää motoristen taitojen ja hermoston kehittymisen kannalta. Liikunta auttaa lasta oppimaan hahmottamaan omaa kehoaan sekä itsensä ja kehonsa suhdetta muuhun maailmaan. Liikunta auttaa myös minäkuvan kehittymistä. Lapsen temperamentti heijastuu hänen tapansa liikkua. Jokaisella lapsella on luontaiset ominaisuutensa, joita tulee tukea ja kannustaa niin, että päivittäinen liikuntasuositus täyttyy. (Koulut liikkeelle 2019.)

Liikunnallisten ominaisuuksien kehittämisellä on suuri vaikutus lapsen luontaiseen kehitykseen. Suomalaisessa terveydenhuoltojärjestelmässä seurataan tiiviisti lasten liikuntaominaisuuksien kehittymistä. Lapselle liikunta on keskeinen osa ja edellytys normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Liikunnan osuus lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä on suurempi, mitä nuorempi lapsi on kyseessä. Lapsen hermoston kehittyminen on vauhdikkaimmillaan ennen kymmentä ikävuotta ja tällöin olisi hyvä aloittaa vaativien motoristen taitojen pohjatyö. Lihasmassan kasvattamiseen tähtäävä liikunta ei ole tarpeen ennen murrosikää. Keho ei silloin vielä tuota tarpeeksi lihasten kasvuun tarvittavia testosteronia ja kasvuhormoneja. Oman kehon painolla urheileminen on tässä vaiheessa kannattavinta ja se harjoittaa mahdollisia voimaharjoittelussa vaadittavia liikeratoja ennen lisäpainoilla harjoittelun aloittamista. Liika paino voi myös herkässä kasvuiässä vahingoittaa pitkiä luita ja selkänikamien välisiä kasvulevyjä. (Finne 2017, 22.)

Peruskouluopetuksen ajanjakso on suuressa merkityksessä lapsen fyysisen liikunnallisuuden kehityksessä, sillä kaikki lapset ovat vielä tiiviisti koulutusjärjestelmän piirissä. Vuonna 2016 peruskoulun opetuksen koululiikuntaa ohjaava opetussuunnitelma uudistettiin. Tästä on havaittavissa, että koululiikunnan arvostelumalli on muuttunut kunto-ominaisuusperusteisesta arvioinnista enemmän fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti tavoitteellisemmaksi. Tämä tarkoittaa, ettei arvostelu enää perustu mitattuihin fyysisiin tuloksiin vaan arvioinnissa otetaan huomioon yksilön oppiminen suhteessa ikäryhmälle asetettuihin liikunnan oppimistavoitteisiin sekä toiminta tunneilla. Opetussuunnitelman arviointiperusteet keskittyvät entistä enemmän oppimiseen ja kehittymiseen. (Finne 2017, 27.)

### 4.3 Ravitsemus

Äidin ravitsemustila raskauden aikana, sekä lapsen ruokavalio ensimmäisinä elinvuosina vaikuttavat kunkin yksilön myöhempään terveyteen. Sikiöaikana ja lapsen varhaisimpina elinkuukausina saatu ruoka vaikuttavat siihen, millaisia rakennusaineita kehittyvälle keholle on annettu. Sillä on vaikutus kehon rakenteisiin, toimintaan ja aineenvaihduntaan. Makutottumukset ja suhde ruokaan kehittyvät jo varhain. Tästä syystä lapsen ruokavalioon ja ruokailutilanteisiin tulee kiinnittää huomiota jo pienestä pitäen. Suomessa ilmaisella kouluruoalla pyritään tasoittamaan lasten ravitsemuksessa tapahtuvia perhekohtaisia ravitsemuseroja. Tällä pyritään edistämään terveyden tasa-arvoa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, 8–11.)

Monipuolinen, säännöllinen ja terveellinen ravinto on tärkeää kasvavalle lapselle. Ravitsemustottumukset opitaan jo varhain lapsuudessa. Koko muun perheen ruokavalinnat ja ravitsemustottumukset vaikuttavat. Ei riitä, että kiinnittää huomiota siihen, mitä lapsi syö, vaan myös miten hän syö. Oikeanlaisen ravitsemuksen lähtökohtana on säännöllinen syöminen ja monipuolinen ruoka. Ravitsemuksen tulee sisältää runsaasti kasviksia, ja joka aterialla tulisi syödä jotain juureksia, vihanneksia, marjoja tai hedelmiä. Ruokavaliossa tulisi suosia kuitupitoisia täysjyväviljatuotteita. Valkoinen riisi tai pasta tulisi korvata täysjyvävalmisteilla ja leivistä tulisi suosia täysjyväruisleipää. Kovien tyydyttyneiden rasvojen syömistä vältetään ja pehmeitä tyydyttymättömiä rasvoja suositaan. Tämä onnistuu välttelemällä voita, kermaa ja rasvaisia juustoja ja ruokia. Ruoanlaitoissa kannattaa käyttää rypsi- tai oliiviöljyä, leivällä kasvirasvamargariinia. Ruokavalioon tulee sisällyttää runsaasti pähkinöitä ja vähintään kaksi kertaa viikossa kalaruokaa. Suolaa saa riittävästi leivästä ja muista elintarvikkeista, joten sitä ei tarvitse lisätä ruokaan. Sokeria nautitaan ruokavaliossa melkein huomaamatta, ja siksi olisi hyvä vältellä esimerkiksi mehuja, maustettuja jogurtteja ja limsoja, jotka sisältävät runsaasti sokeria. Ruoka- ja janojuomaksi tulisi valita vesi, maito tai piimä. Rasvaisia, suolaisia ja sokerisia herkuja tulisi syödä vain harvoin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017a.)

Ravinnosta saamme energiaa ja erilaisia ravintoaineita. Niiden saannille on erilaisia viitearvoja ja saantisuosituksia. Energian saannille on omat viitearvot sukupuolen ja iän perusteella. 3-luokkalaisten päivittäinen energiantarve on n. 1 700–1 950 kilokaloria päivässä. Ravintoaineiden saantisuosituksia esitetään E%-avulla. Tämä tarkoittaa jonkin tietyn energiaravintoaineen osuutta kokonaisenergiansaannista. Hii-lihydraattien laskennallinen saantisuus on n. 45–60 E%. Rasvan osuus päivittäisestä ravinnosta on 24–

40 E%. Tarkemmin sanottuna kertatydyttymättömien rasvahappojen saantisuositus on 10–20 E%. Monitydyttymättömien rasvojen osuus on 5–10 E%. Proteiinien saantisuositus päivittäisestä ravinnosta on 10–20 E%. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 25.)

Edellä mainitun ruokavalion toteuttamisen tueksi ja hyvän aterian koostamiseksi on kehitetty lautasmalli. Lautasmallin tarkoituksena on auttaa väestöä syömään ravitsemussuosituksen mukaisesti. Lautasmallin mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Mahdollisuuksina tämän osuuden täyttämiseen on esimerkiksi erilaiset raasteet, salaattit ja lämpimät lisäkkeet. Lautasesta yksi neljännes kuuluu perunalle, pastalle tai riisille. Viimeinen neljännes kuuluu kalalle, lihalle tai munaruoalle. Tarvittaessa nämä voidaan korvata palkokasveilla, pähkinöillä tai siemenillä. Ruokajuomaksi suositellaan vettä, rasvatonta maitoa tai piimää. Täysjyväleipä, jonka päälle on sivelty pehmeää kasvisrasvaveitettä, kuuluu myös osaksi tasapainoista ateriaa. Jälkiruokana suositaan marjoja ja hedelmiä. Halutessaan hedelmät ja maitovalmisteet voidaan säästää välipalalle. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2012, 242–243.)



## 5 OPPIMINEN LEIKIN AVULLA

Leikki on edistävää tekijää lapsen kehityksessä, oppimisessa ja hyvinvoinnissa. Leikkiessä lapsi samalla oppii, mutta lapselle leikki ei ole tietoisesti oppimista vaan olemista, elämistä ja tapa hahmottaa maailmaa. Leikkiessä lapset kokevat iloa ja mielihyvää, samalla jäsenellään ja tutkien ympäristöään, luoden sosiaalisia suhteita ja kehittämällä merkityksiä omista kokemuksistaan. Lapsen leikkiessä yhdistyvät tärkeät oppimista edistävät tekijät: innokkuus, muiden kanssa tekeminen ja omien taitojen haastaminen. Tutkiminen, luovuuden ilmaisu sekä liikuntaleikit ovat merkittäviä lapsen hyvinvoinnille ja kehitykselle. Eri-laisia tilanteita voi rikastuttaa leikkien avulla. Lorut, leikit ja laulut vahvistavat positiivista ilmapiiriä, mikä tukee oppimista. (Peda.net 2017.)

Leikkiin pystytään yhdistämään terveyskasvatuksellisia näkökohtia. Jo hyvin nuoresta lasta voidaan leikin avulla ohjata omatoimisiin päivittäisiin toimintoihin ja valintoihin, kuten pukemiseen, syömiseen ja juomiseen. Terveyskasvatuksen tärkeyttä tulee korostaa ihmisen iästä ja terveydentilasta huolimatta. Hytösen (1997, 26) pro gradu -tutkielman mukaan tutkimushaastatteluihin osallistuneiden hoitajien kokemusten mukaan leikki toimii ja sitä myös käytetään terveysohjaustilanteissa menetelmänä. Lasta opetetaan kykynsä mukaan leikin avulla huolehtimaan terveydestään ja siihen liittyvistä asioista.

Leikin avulla oppimisessa on kyse jatkuvuudesta; tuoden yhteen lapsen elämän eri ulottuvuudet – koti – koulu – ja koko avara maailma ja jatkuen näin ajan kuluessa. (Zosh, Hopkins, Jensen, Liu, Neale, Hirsh-Pasek, Solis & Whitebread 2017, 4.)

## **6 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Kannuksen Takalon koulun peruskoulun 3. luokkalaisille osallistava terveysohjauksellinen rastikierros koulupäivän aikana koulun tiloissa syksyllä 2019. Päiväksi valikoitui 16.9.2019. Rastikierros sisälsi kolme terveyteen liittyvää osa-aluetta, jotka olivat ravitseminen, liikunta, uni ja lepo. Näiden teemojen ympärille rakennettiin kolme erilaista, oppilaita osallistavaa rastia koulun tiloihin, jotka oppilaat kiersivät opinnäytetyön tekijöiden ohjauksessa ja opettajan läsnä ollessa.

Rastikierroksen tavoitteena oli antaa Takalon koulun 3-luokkalaisille terveysohjausta leikin keinoin niin, että he saivat oppimiskokemuksen, josta olisi hyötyä myös tulevaisuudessa. Rastikierros järjestettiin niin, että se oli tapahtumana hauska, mutta samalla opettavainen.

## 7 PROJEKTIN VAIHEET

Projekti käsitteenä tarkoittaa toimintaa, jolla on selkeät tavoitteet, aikataulu ja resurssit tavoitteen saavuttamiseksi. Projekti alkaa ideasta, jonka toteuttamista varten kerätään vaadittavat henkilöstöresurssit ja tarkka suunnitelma. Projektilla on aina alku ja loppu. (Virtanen 2009, 42.) Tämä opinnäytetyö toteutettiin projektiluonteisesti ja sen tavoitteena oli hyvän ja opettavaisen tapahtuman luominen Kannuksen Takalon koulun 3-luokan oppilaille.

Projekti jaetaan vaiheisiin, jotka yleensä seuraavat toisiaan, mutta joskus projektissa voidaan palata edeltävään vaiheeseen. Projektin vaiheet ovat seuraavat: tarpeen tunnistaminen, projektin määrittely, suunnittelu, toteutus ja projektin päättäminen. Jokainen projekti lähtee liikkeelle tarpeen tunnistamisesta. Tarpeeseen pyritään vastaamaan projektin edetessä. Määrittelyvaiheessa suunnitellaan tarkasti mitä projektilla halutaan saavuttaa ja kuinka se toteutetaan. Projektin suunnitteluvaihe on yksi projektin tärkeimmistä vaiheista. Sen avulla varmistetaan projektin tarkka aikataulu, budjetti ja resurssit. Suunnitteluvaiheeseen on käytettävä riittävästi aikaa, koska projektin käynnistyttyä on muutoksia vaikeampi tehdä. Toteutusvaiheessa projekti lähtee varsinaisesti liikkeelle suunnitelmien pohjalta. Projektin valmistuttua sen onnistumista arvioidaan projektin päättämisen vaiheessa. (Kettunen 2009, 43–55.)

Hyvässä projektissa kaikilla on selkeät roolit ja työtehtävät. Vastuu myös jaetaan tasaisesti osallistuvien kesken ja jokainen tietää oman vastuualueensa. Näin jokainen tietää oman roolinsa, työtehtävänsä ja vastuunsa, eikä tärkeitä vaiheita ja asioita unohdeta tehdä. (Kettunen 2009, 130–133.)

Jokaiseen projektiin kuuluu olennaisesti myös riskien hallinta. Se on varautumista odottamattomiin tilanteisiin. Projektin suurimmat riskit ja mahdolliset ratkaisut niihin onkin hyvä miettiä etukäteen, jotta niihin osataan reagoida oikealla tavalla mahdollisimman nopeasti. Riskejä voidaan myös jakaa luokkiin niiden todennäköisyyden perusteella. Tämä antaa tärkeää tietoa siitä, mihin kannattaa oikeasti varautua. (Kettunen 2009, 75–76.)

Opinnäytetyöhön liittyvä rastikierros toteutettiin Kannuksessa Takalon koululla syyskuussa 2019 kahdelle 3-luokalle. Rehtoriin oltiin yhteydessä syksyllä 2019, ja hän ohjasi opinnäytetyön tekijät olemaan yhteydessä kolmannen luokan opettajiin. Rastikierros toteutettiin yhteistyössä 3. luokan opettajien kanssa. Opettajiin otettiin yhteyttä heti rehtorin vastauksen jälkeen. Opettajat suhtautuivat rastikierroksen toteuttamiseen myönteisesti. Ennen rastikierrosta opettajille toimitettiin opinnäytetyön tekijöiden

laatimat lupalomakkeet (LIITE 1), joiden perusteella selvitettiin ne lapset jotka saivat osallistua rastikierrokselle. Opettajat toimittivat lupalomakkeet lasten kautta vanhemmille.

Kaikissa tapahtumissa on aina riskejä. Tässä tapahtumassa riskinä oli, että lapset unohtavat viedä lupalomakkeen vanhemmille allekirjoitettavaksi tai palauttaa sen opettajalle. Jos lupalomakkeen olisi unohtanut palauttaa ajoissa, ei lapsi olisi voinut osallistua rastikierrokselle. Tällaisen rastikierroksen järjestämisessä oli otettava huomioon, että kaikki lapset eivät välttämättä saa osallistua kierrokselle. Näille lapsille olisi järjestettävä korvaavaa toimintaa muualle koulun tiloihin. Rastikierroksella oli mahdollisuus pieniin tapaturmiin, koska rastikierroksella liikuttiin ja tehtiin erilaisia tehtäviä. Näihin tilanteisiin varauduttiin ensiaputarvikkeilla. Riskinä oli myös, että rastien toteuttaminen ei etenisikään suunnitellusti. Lasten kanssa toimittaessa oli varauduttava muutoksiin. Tästä johtuen rasteille oli varattava riittävästi aikaa.

## 8 TAPAHTUMAN SUUNNITELMA

Rastikierroksella on kolme teemaa, joiden ympärille tapahtuma rakennetaan. Jokaisella teemalla on oma rasti koulun tiloissa. Rastien aluksi pidetään lyhyt teoriatietoon pohjautuva osuus, jonka jälkeen teoriassa käytyjä asioita harjoitellaan käytännössä. Teoriaosuus on rakennettu Nallen tarinan pohjalta niin, että se sisältää teoriatietoa tavalla, jonka lapsi ymmärtää ja jaksaa kuunnella keskittyneesti. Jokaisen rastin kesto on noin kolmekymmentä minuuttia. Tähän aikaan on laskettu mukaan myös siirtymiset rastilta toiselle.

Ennen rastikierroksen toteuttamista opinnäytetyön tekijöiden tulee tutustua rastikierroksen aiheisiin niin, että osaamme opiskeltujen tietojen perusteella luoda tarinat, jotka sisältävät faktatietoa niin, että se on lapsia kiinnostavassa muodossa ja ymmärrettävissä. Jaettavan tiedon tulee olla ajantasaista ja tutkittuun tietoon perustuvaa.

Opinnäytetyön tekijät pukeutuvat rooliasuihin rastikierroksen ajaksi. Roolihahmoina toimivat Nalle ja sairaanhoitaja Senkka. Nallen roolihahmoa esittävällä on päällään nallepuku. Senkkaa esittävä on pukeutunut sairaanhoitajan tavalliseen työvaatetukseen, eli hoitajan paitaan ja housuihin. Rastikierros alkaa oppilaiden omassa kotiluokassa oppilaiden istuessa omilla paikoillaan. Ensimmäisenä opinnäytetyön tekijät esittäytyvät. He kertovat keitä he ovat, mistä koulusta tulevat ja miksi he ovat tulleet paikalle, sekä mitä roolihahmoon he kohta siirtyvät. Tässä vaiheessa kerrotaan myös lyhyesti rastikierroksen sisältö pääpiirteittäin ja arvioitu kesto. Tekijöiden esittelyiden ja informaation jälkeen luokkaa ohjataan esittäytymään, jokainen oppilas vuorollaan, kertomalla heidän nimensä ja lempivärinsä. Rastikierros etenee seuraavassa järjestyksessä, ensimmäisenä käydään läpi ravitseminen, toisena liikunta ja viimeisenä uni ja lepo. Rastit on suunniteltu niin, että koko luokka voi osallistua niihin kerrallaan.

### 8.1 Ravitseminen -tehtäväraasti

Ravitsemuksen tehtäväraasti tapahtuu omassa kotiluokassa. Opinnäytetyön tekijät ovat tätä rastia varten varanneet erilaisia oikeita ruokia lautasmallin kokoamista varten. Esimerkkinä on perunoita, makaronia, riisiä, salaattia, leipää, maitoa, marjoja ja kuivattuja kanafileitä. Rastin aluksi Senkka lukee oppilaille (LIITE 2) Nallen tarinan ravitsemuksesta. Tämän jälkeen Nalle kokoaa lautasmallin mukaisen annoksen Senkan ohjauksessa oikeista elintarvikkeista. Nallen kootessa lautasmallin mukaista annosta Senkka

kertoo erilaisista mahdollisuuksista, kuinka lautasmallin voi koota eri elintarvikkeista. Seuraavaksi luokka jaetaan neljään osaan omien lautasmallien mukaisten annoksien kokoamista varten. Oppilaat kasaavat lautasmallin mukaiset annokset lehdistä leikatuista elintarvikkeista pahvilautasille. Aikaa oppilaille annosten kokoamiseen annetaan 10 minuuttia. Jos lautaset tulevat nopeammin valmiiksi, voidaan tehtävä lopettaa aiemmin. Lautasten kokoamisen jälkeen tuotokset käydään läpi yhdessä luokan kanssa niin, että jokainen ryhmä saa kertoa omasta lautasestaan. Senkka ja Nalle avustavat esittelyssä esittämällä kysymyksiä, kuten ”miksi juuri nämä elintarvikkeet ovat päätyneet lautaselle?”. Mikäli lautasissa huomataan virheitä, niitä korjataan kannustavasti. Rasti päättyy, kun jokaisen ryhmän lautasmalli on käyty läpi.

## 8.2 Liikunta -tehtävärasti

Liikunnan tehtävärasti tapahtuu sään salliessa ulkona, vaihtoehtoisesti koulun liikuntasalissa. Ensiksi puetaan ryhmässä ulkovaatteet ja siirrytään ulos. Ulkona oppilaita pyydetään muodostamaan puolikaari, jotta he voivat kuunnella Nallen tarinan liikunnasta. Senkka lukee Nallen tarinan (LIITE 3) ääneen. Tämän jälkeen oppilaille kerrotaan ensimmäisen liikuntaleikin säännöt ja että leikki päättyy, kun Senkka puhalttaa pilliin ja tolloin palataan puolikaareen. Ensimmäisenä liikuntaleikkinä on ”banaanhippa”. Hippana toimija valitaan kysymällä vapaaehtoisia ja valitsemalla heistä. Jos ei vapaaehtoisia ole, Senkka ja Nalle päättävät hipan. Banaanhippa toimii samalla periaatteella kuin muut hippaleikit. Hipan saadessa kiinni tulee oppilaiden jäädä seisomaan jalat yhdessä kädet pään päälle ojennettuina kämmenet vastakkain. Pelastetuksi tulee, kun toinen pelaaja tulee avaamaan kädet kuin kuorisi banaanin. Banaanihippaa leikitään viisi minuuttia. Sen jälkeen lapset kutsutaan takaisin puolikaareen puhaltamalla pilliin. Toisena leikkinä leikitään ”kuka pelkää mustekalaa?”. Tässä leikissä valitaan kaksi vapaaehtoisia tai Senkan ja Nallen määrittelemät hipat. Leikissä juostaan kahden valmiiksi määritellyn alueen väliä ja yritetään päästä hippojen ohi, jotka seisovat alueen keskellä. Hipat saavat liikkua. Jos hipat saavat kiinni, jäädään tähän paikkaan seisomaan ja yritetään ottaa vielä pelissä mukana olevia kiinni. Leikki loppuu, kun kaikki pelaajat on saatu kiinni. Leikkiä leikitään niin monta kertaa kuin ehditään. Liikuntarastin jälkeen riisutaan ulkovaatteet ja siirrytään takaisin luokkatilaan ja ohjataan oppilaat takaisin omille paikoilleen.

### **8.3 Uni ja lepo -tehtävärasti**

Uni ja lepo -tehtävärasti tapahtuu luokkatilassa. Tätä rastia varten Senkka ja Nalle jakavat oppilaat pareihin. Parit valitaan sen mukaan, ketkä luokassa istuvat lähekkäin. Jos oppilaita on pariton määrä, tulee yksi kolmen oppilaan ryhmä. Tämän jälkeen Senkka lukee Nallen tarinan (LIITE 4) unesta ja levosta. Tarinan jälkeen tulee rentoutumisharjoitus. Tämä toteutetaan satuhieronnan merkeissä. Satuhieronnassa luetaan satua ja samanaikaisesti tehdään satuun sopivia pienimuotoisia hierontaliikkeitä. Jokaisesta parista toinen oppilas ohjeistetaan istumaan tuolille, asettamaan kädet pulpetille, painamaan pää alas ja sulkemaan silmät. Ennen hieronnan aloitusta luokasta himmennetään valot tunnelmaan sopivaksi. Valojen himmentämisen jälkeen Nalle aloittaa sadun lukemisen (LIITE 5) ja Senkka hierontaliikkeiden toteuttamisen. Oppilaat seuraavat Senkan esimerkkiä ja toteuttavat hierontaa parilleen. Kun satu ja hieronta on saatu päätökseen, seuraa parin vaihto. Tämän jälkeen satuhieronta toistetaan uudelleen, mutta tällä kertaa Senkka lukee sadun ja Nalle hieroo.

### **8.4 Tapahtuman päättäminen ja palaute**

Rastikierros päätetään viimeisen rastin suorittamisen jälkeen kiitoksiin ja kehuihin. Osallistuneille luokille annetaan diplomit (LIITTEET 6 & 7) osallistumisesta Nallen terveysretkeen. Diplomissa on mainittu läpikäytyt aihealueet ja keuhataan hyvin sujuneesta päivästä. Opinnäytetyöntekijät myös allekirjoittavat diplomit.

Kiitoksien ja diplomin antamisen jälkeen lapsilta kysytään palautetta hyymiölapujen (LIITE 8) avulla, joiden pohjalta voidaan arvioida rastikierroksen onnistumista tapahtumana ja oppimiskokemuksena. Opettajilta kysytään suullista palautetta tapahtuman onnistumisesta sen jälkeen. Jälkeen päin opettajilta pyydetään vapaamuotoinen palaute sähköpostilla. Tapahtuman jälkeen kirjoitamme itsearvion tapahtuman onnistumisesta osaksi opinnäytetyötä.

## 9 TAPAHTUMAN TOTEUTUMINEN

Tapahtuma järjestettiin suunnitelmien mukaan Kannuksen Takalon koululla maanantaina 16.9.2019. Oppilaita osallistui rastikierrokselle päivän aikana yhteensä 40. Molemmille luokille pidettiin samat tehtävät päivän aikana. Aikataulullisesti oli hieman eroja luokkien välillä. Tapahtumaa edeltävästi oli tulostettu diplomit, palautelomakkeet ja Nallen tarinat. Ravitsemuksen rastilla käytetyt, mainoslehdistä leikatut elintarvikkeet oli myös kerätty etukäteen. Tapahtumaa edeltävänä päivänä opinnäytetyön tekijät suunnittelivat seuraavalle päivälle tarkan aikataulun. Kaupasta haettiin rastikierrokselle tarvittavat tarvikkeet, ruoat ja sovitettiin rooliasut. Tapahtuma järjestettiin, kuten aiemmin mainittu, kahdelle 3-luokalle. Seuraavissa kappaleissa käsittelemme tapahtuman sisältöä kootusti molempien luokkien osalta, koska rastien sisällöt olivat yhtäläiset molemmille luokille. Ainoa eroavaisuus ryhmien välillä oli aikataulut kouluruokailun vuoksi. Vaikka ryhmien aikataulut olivat erilaiset, rastit saatiin suoritettua suunnitellussa ajassa ilman myöhästymisiä tai kiirettä.

### 9.1 Opinnäytetyön tekijöiden esittäytymiset

Tapahtuma alkoi opinnäytetyön tekijöiden esittäytymisillä. Tekijät kertoivat omat nimensä ja mistä ovat kotoisin. Toinen tekijä on kotoisin Kannuksesta ja oppilaille kerrottiin, että hän on käynyt samaa alastetta. Oppilaille kerrottiin myös, että toinen tekijä on kotoisin Vaasasta ja että Takalon koulu valittiin tapahtuman toteuttamispaikaksi monien vaihtoehtojen joukosta. Oppilaat olivat tästä hyvillään. Heille kerrottiin myös, että tekijät opiskelevat Kokkolan Centria-ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajiksi. Opinnäytetyön tekijöiden esittäytymisen jälkeen aloitettiin ensimmäisellä tehtävällä, joka oli oppilaiden esittäytyminen kertomalla oma nimi ja lempiväri. Tekijät antoivat mallisuoritukset kertomalla vielä uudelleen nimensä ja lempivärinsä. Oppilaat kertoivat nimensä ja lempivärinsä reippaasti, eikä ongelmia esiintynyt. Esittelyiden jälkeen oppilaille kerrottiin rastikierroksen sisältö ja arvioitu aikataulu. Heille myös kerrottiin, että rastikierroksen aikana opinnäytetyön tekijät esiintyvät roolihahmoissa ja hahmoina toimivat Sairaanhoitaja Senkka ja Nalle (KUVA 1).





KUVA 1. Opinnäytetyön tekijät Nallen ja Senkan rooliasuissa (Hirvi 2019)

## 9.2 Ravitsemuksen tehtävärasti – toteutuminen

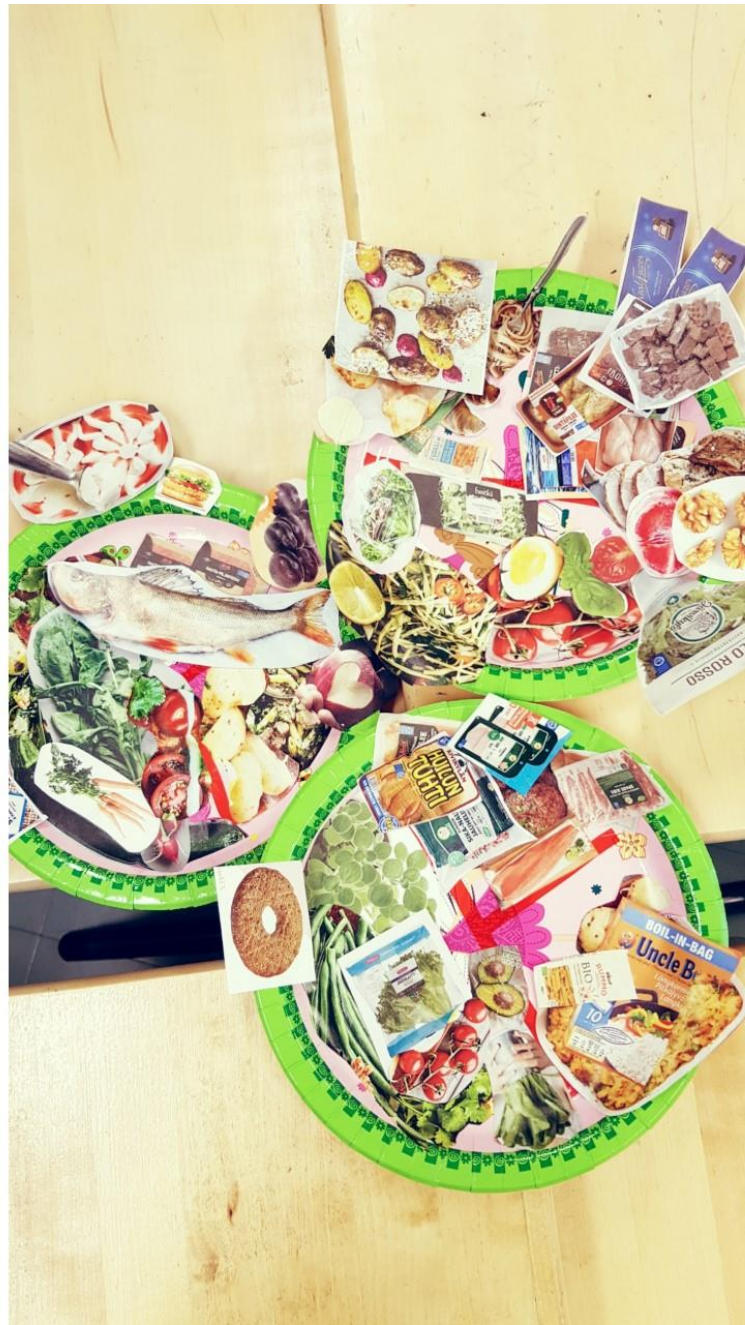
Rasti valmisteltiin laittamalla ruoat valmiiksi esille pöydälle luokan sivuun, jonka ympärille oppilailla oli tilaa kerääntyä, niin että kaikki näkevät. Etukäteen hankittuja ruokia olivat: peruna, makaroni, riisi, tonnikala, kananmuna, leipä, rasvaton maitopurkki, omena, punaviinimarja sekä etukäteen valmistettu salaatti, jossa oli salaattia, kaalia, tomaattia, kurkkua, paprikaa, feta-juustoa ja viinirypäleitä (KUVA 2).



KUVA 2. Ruokarastin elintarvikkeet aseteltuna pöydälle (Hirvi 2019)

Rasti aloitettiin ohjaamalla luokka pöydän ympärille kuuntelemaan Nallen tarina ravitsemuksesta. Senkka luki tarinan samalla, kun Nalle eläytyi tarinaan. Tarinan aikana lapsilta kysyttiin, olivatko he aikaisemmin kuulleet lautasmallista. Suurin osa lapsista vastasi kieltävästi. Tarinan jälkeen Nalle kokosi lautasmallin mukaisen annoksen Senkan ja lasten ohjeistuksella. Lapset osasivat koota lautasmallin mukaisen annoksen niin, että se sisälsi puoli lautasellista kasviksia, 1/4 riisiä tai perunaa ja 1/4 proteiinia sekä lisäksi oli kuviteltu lasillinen rasvatonta maitoa ja ruisleipä. Lautasmallin valmistuttua lapsilta kysyttiin, olivatko he tyytyväisiä koottuun annokseen. Tähän he vastasivat myöntävästi.

Tämän jälkeen lapset jaettiin alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen kolmeen ryhmään opettajan avustuksella. Jokaiselle ryhmälle jaettiin pino lehdistä leikattuja ruokia, jotka oli valmiiksi jaettu niin, että jokaiselle ryhmälle tuli suunnilleen sama määrä eri ruokaryhmistä. Lapsille jaettiin myös liimapuikot ja kertakäyttöiset lautaset, joihin oli piirretty kolme aluetta lautasmallin mukaisesti. Ryhmille annettiin 10 minuuttia aikaa koota lautasmallin mukainen annos liimaamalla ruokia lautaselle. Tänä aikana Senkka, Nalle ja opettaja kiersivät luokassa varmistamassa, miten lapsilla sujuu sekä tarvittaessa antamassa vinkkejä. Lapset suoriutuivat tässä tehtävässä hyvin (KUVA 3). Tämän jälkeen ryhmien kokoamat lautaset käytiin läpi vapaaehtoisten kertomana, yksi ryhmä kerrallaan. Kertomista tuettiin kysymällä kysymyksiä, kuten ”miksi juuri tämä ruoka on liimattu tähän kohtaan lautaselle?”. Lapset osasivat oikein perustella, miksi ruoat on valittu. Ravitsemussuosituksen mukaan suositaan jälkiruokana hedelmiä ja marjoja. Hyvien suorituksen jälkeen lapset saivat punaviinimarjoja ja omenoita maisteltavaksi.



KUVA 3. Oppilaiden kokoamia lautasmalleja (Hirvi 2019)

### 9.3 Liikunnan tehtävärasti – toteutuminen

Sateisen sään takia liikunnan tehtävärasti toteutettiin koulun liikuntasalissa, jonne siirryttiin kotiluokasta jonossa opettajan, Nallen ja Senkan ohjauksessa. Saliin saavuttaessa oppilaita kehoitettiin ottamaan sukat pois jalasta ja istumaan puolikaareen liikuntasalin keskelle. Tämän jälkeen oppilaille luettiin Nallen tarina liikunnasta.

Tarinan lukemisen jälkeen aloitettiin ensimmäinen liikuntaleikki ”banaanhippa”. Joillekin lapsille leikin säännöt olivat tutut, ja he halusivat ohjeistaa leikin säännöt muulle luokalle. Tähän annettiin lupa ja samalla kun lapset selittivät leikin sääntöjä, Nalle ja Senkka demonstroivat miten leikkiä leikitään. Lap-silta varmistettiin, että he ovat ymmärtäneet säännöt, ja valittiin ensimmäiset hipat vapaaehtoisten jou-kosta. Leikin alueeksi päätettiin ottaa puoli salia, jotta alue ei ole liian suuri. Senkka ja Nalle seisoivat rajalla, jotta oppilaat pysyivät sallitun rajan sisällä. Ensimmäistä liikuntaleikkiä leikittiin noin 5 min, välillä hippoja vaihdellen. Kun Senkka ja Nalle kokivat, että on aika vaihtaa leikkiä, puhallettiin pilliin ja lapset kerättiin uudestaan puoli kaareen salin keskelle.

Toisena leikkinä leikittiin ”kuka pelkää mustekalaa?”. Senkka ja Nalle selittivät säännöt ja varmistivat, että kaikki ovat ymmärtäneet. Tämän jälkeen oppilaista valittiin jälleen kaksi vapaaehtoista jäämään hipoiksi. Leikin edetessä liikkuvia hippoja lisättiin tarpeen mukaan. Leikkiä leikittiin muutamia kertoja. Tämän jälkeen oppilaat kerättiin jälleen puolikaareen salin keskelle. Oppilailta kysyttiin, oliko liikunta-rasti ollut hauska ja tuliko heille lämmin leikkiessä. Myöntävien vastausten jälkeen rasti lopetettiin.

#### **9.4 Unen ja levon tehtävärasti – toteutuminen**

Rastin aluksi lapset istuivat kotiluokassa omien pulpettien ääressä. Rasti aloitettiin lukemalla Nallen tarina unesta ja levosta. Tämän jälkeen oppilaille ohjeistettiin, miten satuhieronta tullaan toteuttamaan. Ideana oli, että oppilaille luetaan satua ja samalla ohjeistetaan esimerkkiä näyttämällä erilaisiin hieron-taliikkeisiin satuun liittyen. Oppilaita kehoitettiin kuuntelemaan satua ja ottamaan hierontaliikkeisiin mallia Nallesta ja Senkasta. Ohjeistuksen jälkeen oppilaista muodostettiin pareja. Toinen parista ohjat-tiin kääntämään tuolin selkänoja sivulle, niin ettei se ole edessä ja istumaan tuoliin pulpettia kohti, aset-tamaan kätensä pulpetin päälle ja painamaan pään käsiinsä sekä sulkemaan silmät. Toinen parista aset-tautui selän taakse seisomaan. Ennen hieronnan aloitusta luokasta himmennettiin valoja.

Senkka ja Nalle olivat luokan edessä niin, että jokaisella hierontavuorossa olevalla oppilaalla oli selvä näköyhteys. Ensimmäisellä hierontakerralla Nalle luki satua ja ohjeisti sanallisesti oppilaita, samalla kun Senkka toteutti hierontaa näyttäen mallia oppilaille. Kun ensimmäinen hieronta oli valmis, ohjeistettiin oppilaita vaihtamaan osia. Toisella hierontakerralla Senkka luki sadun ja ohjeisti sanallisesti hieron-nassa, kun Nalle demonstroi hierontaliikkeitä. Sen jälkeen, kun kaikki oppilaat olivat saaneet olla hiero-jina ja hierottavina, luokkaan laitettiin valot takaisin päälle. Tämän jälkeen oppilaita ohjeistettiin siirty-mään takaisin oman pulpetin ääreen istumaan.

Hieronnan jälkeen lapsilta kysyttiin, oliko satuhieronta heistä mukavaa. Suurin osa piti satuhieronnasta. Heiltä kysyttiin myös, onko joku joskus tehnyt heille vastaavanlaista rentoutusharjoitusta. Joillekin oppilaille oli kotona tehty vastaavanlaista hierontaa. Oppilaita neuvottiin, että kotona voisi pyytää vanhempaa, tai sisarusta tekemään tämänkaltaisia harjoituksia. Oppilaat olivat kovin innoissaan ehdotuksesta.

### **9.5 Rastikierroksen päättäminen ja palaute**

Päättäminen aloitettiin kiittämällä ja kehumalla oppilaita hyvästä suorituksesta. Senkka antoi luokille diplomit (LIITTEET 6 & 7) samalla, kun Nalle jakoi oppilaille hymiölaput (LIITE 8) palautteen antamista varten. Oppilaita ohjeistettiin värittämään se hymiö, joka parhaiten kuvasi rastikierroksen onnistuminen. Iloisin hymiö tarkoitti, että rastikierros oli hauska ja opettavainen. Keskimäinen hymiö tarkoitti, että rastikierros oli ihan kiva ja surullinen hymiö tarkoitti, ettei rastikierroksessa ollut mitään mukavaa. Oppilaita pyydettiin nostamaan käsi ylös, kun väritys oli valmis ja hymiölaput kerättiin heti talteen. Jokainen tapahtumaan osallistunut oppilas palautti hymiölapun vastattuna. Palautteita kertyi yhteensä 40. Iloisimpia hymiötä väritettiin 36 ja keskimäisiä 4. Surullisia hymiötä ei väritetty yhtäkään (KUVA 4).





KUVA 4. Oppilaiden palaute väritettyinä hymiölappuina (Hirvi 2019)

Opettajilta saatiin kirjallista palautetta tapahtuman jälkeen sähköpostilla. Opettajien mielestä rastikierros oli suunniteltu hyvin, teoria ja toiminta tukivat toisiaan. Palautetta saatiin myös hyvästä valmistautumisesta. Rastit pidettiin opettajien mielestä opinnäytetyön tekijöiden toimesta selkeästi sekä oppilaat huomioon ottaen. Erityisen tyytyväisiä oltiin opinnäytetyön tekijöiden itse kirjoittamiin Nallen tarinoihin. Ne oli kirjoitettu ikäryhmälle sopivalla tavalla. Opittavaa oli tarinoihin sisällytetty sopiva määrä, ja näin se oli oppilaille helposti omaksuttavissa, eikä kenellekään tullut vaikeuksia keskittyä. Opettajien mie-

lestä roolihahmot olivat kivat ja innostivat oppilaita osallistumaan aktiivisemmin. Rastien pituus oli ikäryhmälle hyvä, koska oppilaat jaksoivat keskittyä koko rastikierroksen ajan. Opettajien palautteen mukaan lapset jaksoivat olla innokkaasti mukana, koska rastit olivat monipuolisia ja toiminnallisia. Rastien suorittamisjärjestystä myös keuhuttiin. Järjestys oli opettajien mielestä oikea, sillä viimeisenä tuli rauhoittava rentoutusharjoitus. Rastikierros oli kokonaisuudessaan toimiva, ja sitä voisi opettajien mukaan hyödyntää jatkossa myös laajemmin eri ikäluokille.

Kehitettävänä asioina opettajat mainitsivat, että ravitsemusrastilla olisi voinut olla pienemmät ryhmäkoot. Näin jokainen oppilas olisi päässyt vielä paremmin osallistumaan. Opettajien mukaan jokaisen rastin lopuksi olisi vielä voinut olla visailu tai läpikäytyjen asioiden koonti jossain muodossa, sekä näihin lisätiedon sisällyttäminen. Kokonaisuudessaan opettajat olivat kuitenkin erittäin tyytyväisiä ja kokivat rastikierroksen hyödylliseksi oppilaille.

Rastikierrosta ennen opettajat ilmoittavat, että opinnäytetyön suunnitelman saatuaan ja siihen perehdyttyään he päättivät jatkaa aiheen parissa koko koululle pidettävän aamunavauksen merkeissä. He kokivat aiheen tarpeelliseksi ja tärkeäksi kaikkien lasten hyvinvoinnin kannalta. Rastikierroksen jälkeen he pyysivät opinnäytetyön tekijöiden tekemät Nallen tarinat käyttöönsä aamunavauksen suunnittelemista varten. Toinen opettajista halusi myös uni ja lepo -rastilla käytetyn sadun itselleen myöhempää käyttöä ajatellen. Opettajat lähettivät tekijöille sähköpostin aamunavauksen pitämisen jälkeen, jossa he kertoivat pitäneensä kouluterveydenhoitajan avustuksella aamunavauksen, jonka sisältö perustui rastikierroksen aiheisiin. Nallen roolihahmo oli myös mukana aamunavauksessa.

Opettajat kertoivat myös, että rastikierros oli jäänyt lasten mieleen niin, että lautasmallia oli toteutettu ahkerasti kouluruokailussa koko viikon ajan. Oppilaat olivat yleisinä esitelleet lautasmallin mukaan koottuja annoksia ruokailujen aikana. Opettajien mukaan kasvisten määrä oppilaiden lautasilla on myös lisääntynyt rastikierroksen jälkeen. Oppilaat olivat myös kiinnittäneet huomiota ruokalan seinällä olleeseen lautasmallijulisteseen, jota he eivät aiemmin olleet huomanneet. Uni ja lepo -rastista nukkumaanmeno-aika oli myös jäänyt oppilaiden mieleen. Koulussa oli puhuttu ”kymppiutisista” ja oppilaat olivat huomauttaneet, että siihen aikaan heidän tulisi olla jo nukkumassa.



## 10 OPINNÄYTETYÖN ETIIKKA JA LUOTETTAVUUS

Näyttöön perustuva toiminta on perusasioita hoitotyössä alan ammattilaiselle. Toiminta on parhaan ajantasaisen tiedon käyttöä niin, että potilaat ja asiakkaat saavat parasta mahdollista hoitoa. Parhaalla mahdollisella tiedolla tarkoitetaan tietoa, joka todettu tieteellisesti oikeaksi, tai sen katsotaan muuten olevan luotettavaa, esimerkiksi asiantuntijan konsensus. (Hoitotyön tutkimussäätiö 2018.) Tätä samaa toimintaperiaatetta meidän tuli käyttää tämän opinnäytetyön toteuttamisessa. Meidän oli varmistuttava, että oppilaille antamamme tieto oli ajantasaista, tutkittua ja tietolähteeseen pohjautuvaa. Työssämme käytetyt lähteet ovat tuoreita ja luotettavia. Olemme olleet lähdekriittisiä ja valikoineet lähteeksi omasta mielestämme ajantasaisia ja hyviä lähteitä.

Nallen terveystrekkelle osallistuvien lasten yksityisyydensuojasta oli pidettävä erityistä huolta heidän ikänsä vuoksi. Emme opinnäytetyössämme keränneet lasten nimiä ylös, tai muutoinkaan mainitse niitä missään vaiheessa. Terveystrekkelle osallistuvien lasten vanhemmilta kerättiin kirjallinen suostumus trekkelle osallistumiseen. Lapsilta kysyttiin suullinen suostumus. Oppilailla ja heidän vanhemmillaan, sekä opettajilla tuli olla riittävä tieto Nallen terveystrekin sisällöstä. Oppilaille jaettavan lupalomakkeen (LIITE 1) yhteydessä oli vanhemmille pieni tietopaketti Nallen terveystrekin sisällöstä, toteutuksesta ja käsiteltävistä aihealueista. Oppilaiden vanhemmilla oli myös oikeus kieltää lasta osallistumasta rasti-kerrokselle.

Opinnäytetyösopimus solmittiin sähköpostien välityksellä Takalon koulun rehtorin, opinnäytetyön tekijöiden ja Centrian välillä.

## 11 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli toteuttaa terveysohjauksellinen päivä Takalon koulun 3. luokkalaisille. Tapahtuma järjestettiin 16.9.2019 opinnäytetyön tekijöiden toimesta. Tapahtumalla halusimme jakaa tietoutta terveellisistä elämäntavoista hausalla tavalla lapsille ja opettajille.

Opinnäytetyöprojektin alusta saakka meille oli selvää, että haluamme toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön. Meillä oli ennestään kokemusta lapsiryhmien ohjaamisesta harrastuksien kautta ja siitä syystä koimme, että haluamme kohderyhmäksemme lapset. Toteutuspaikaksi valitsimme kannuslaisen Takalon koulun sillä perusteella, että toinen tekijöistä on käynyt samaa ala-astetta. Tästä syystä koulu ja sen henkilökunta oli entuudestaan tuttua. Koimme, että koulun pienuudesta on myös hyötyä järjestelyiden kannalta.

Opinnäytetyöprosessi alkoi siis aiheenvalinnalla. Tämän jälkeen aloitimme opinnäytetyösuunnitelman laatimisen keväällä 2018. Suunnitelma valmistui syksyllä 2018. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tapahtuma oli tarkoitus järjestää jo syksyn 2018 aikana. Koulukiireistä ja toisen opiskelijan vaihdosta johtuen tapahtuman järjestäminen siirtyi syksyyn 2019. Teoriatausta ja tapahtuman suunnitelma oli kirjoitettu hyvin laajasti jo suunnitelmavaiheessa. Tästä johtuen syksyllä 2019 suurimpana jäljellä olevana tehtävänä oli itse tapahtuman järjestäminen ja teoriataustan viimeistely. Teoriataustan kirjoittaminen saatettiin loppuun nopeasti syyskuun alun aikana. Tapahtuman suunnittelu ja aikataulutus tehtiin nopealla aikataululla loppuun muutaman viikon aikana.

Elokuun 2019 viimeisellä viikolla olimme yhteydessä Takalon koulun rehtoriin. Tiedustelimme, olisiko meidän mahdollista järjestää suunnittelemamme tapahtuma 16.9.2019. Rehtori vastasi nopeasti ja kertoi tämän olevan mahdollista. Tämän jälkeen olimme yhteydessä kolmannen luokan opettajiin. Kävimme läpi aikataulullisia asioita. Saimme sovittua sopivat ajankohdat ja lupasimme olla yhteydessä, kun tapahtuman tarkemmat suunnitelmat ovat valmiit. Suunnitelmien valmistuttua lähetimme ne opettajille ja pyysimme palautetta ja kehitysideoita tapahtuman sisällöstä. Opettajien mielestä tapahtuma oli hyvin suunniteltu ja ikäryhmälle sopiva.

Pidimme tapahtuman suunnitellusti maanantaina 16.9.2019. Tapahtuma sujui hyvin ja suunnitelmien mukaisesti. Palaute lapsilta ja opettajilta oli positiivista. Lapset olivat rastikierroksen aikana innokkaita

ja osallistuivat ahkerasti rastitehtäviin. Saadun palautteen perusteella koemme, että tapahtumalle asettamamme tavoitteet täyttyivät. Oppilaat oppivat uutta, ja heillä oli hauskaa oppiessaan. Opettajilta saatu palaute tukee tätä päätelmää.

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana opimme uutta projektin suunnittelusta, tutkitun tiedon hakemisesta ja sen soveltamisesta käytäntöön. Nyt tiedämme projektin eri vaiheet ja osaamme myös jatkossa suunnitella tapahtumia, sekä sisällyttää niihin myös terveysohjauksellista näkökulmaa. Tapahtumien suunnittelu ei olekaan ihan niin yksinkertaista kuin olimme kuvitelleet etukäteen. Kaiken tulee perustua tutkittuun tietoon ja aikataulutusta tulee suunnitella huolellisesti hyvissä ajoin.

Kirjallisessa tuotoksessamme on käyty läpi rastikierroksen pohjana toiminut teoriatausta ja rastikierroksen sisältö. Teoriataustaa on kerätty monipuolisesti, ja se toimi hyvänä taustana tapahtuman suunnittelulle. Oli helppo lähteä suunnittelemaan rastitehtäviä, kun teoriaan oli ensin perehdytty laajasti. Teoriaan tutustumisen jälkeen oli helppo valita, mitkä tiedot ovat lapsille oleellisia ja helppoja ymmärtää. Teoriataustan jälkeen tapahtuma on avattu kirjallisessa muodossa niin, että myös henkilö, joka ei ole tapahtumaan osallistunut, ymmärtää, mitä tapahtumassa on tehty.

## LÄHTEET

- Aro, A. Mutanen, M. & Uusitupa, M. (toim.) 2012. Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Duodecim Terveyskirjasto. 2017. Terveyskasvatus. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=Itt03440](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=Itt03440). Viitattu 28.3.2018.
- Enqvist, K. 2017. Miten tunnistaa tieteellinen tieto? Teoksessa T. Raevaara (toim.) Voiko se olla totta? Helsinki: Tähtitieteellinen yhdistys Ursa ry. 21–38.
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Oulu: Fitra Oy.
- Fogelholm, M., Vuori I. & Vasankari T. (toim.) 2011. Terveysliikunta. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Helsingin Yliopisto. Lähdekritiikki. Saatavissa: <https://blogs.helsinki.fi/opiskelijan-digitaidot/3-tiedonhankinta/3-4-loydetyyn-tiedon-kaytto-ja-arviointi/lahdekritiikki/>. Viitattu 30.8.2018.
- Hoitotyön tutkimussäätiö. 2018. Näyttöön perustuva toiminta. Saatavissa: <http://www.hotus.fi/hotus-fi/nayttoon-perustuva-toiminta>. Viitattu 30.8.2018.
- Hytönen, T. 1997. Leikki terveyden edistäjänä. Lastenosastojen hoitajien kokemuksia leikin merkityksestä lasten terveyteen. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Huutoniemi, A. & Partinen, M. 2015. Unen aika. Helsinki: Auditorium kustannusosakeyhtiö.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus Oy.
- Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.) 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa valtion LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.
- Koulut liikkeelle. 2019. Liikunta on edellytys lapsen kasvulle ja kehitykselle. Saatavissa: <http://koululiikkeelle.fi/liikunta-on-edellytys-lapsen-kasvulle-ja-kehitykselle/>. Viitattu 3.9.2019.
- Liimatainen, L. 2002. Kokemuksellisen oppimisen kautta kohti terveyden edistämisen asiantuntijuutta – Hoitotyön ammattikorkeakouluopiskelijoiden terveyden edistämisen oppiminen hoitotyön harjoittelussa. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017a. Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>. Viitattu 28.3.2018.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017b. Lapsen kasvu ja kehitys – 9–12 v. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/>. Viitattu 28.3.2018.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Lapsen uni. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/>. Viitattu 21.9.2019.

Mäki, P. & Laatikainen, T. 2010. Lasten kasvu ja kehitys. LATE-työryhmä. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lapsen kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino.

National Sleep Foundation. 2019. How Much Sleep Do Babies and Kids Need? Saatavissa: <https://www.sleepfoundation.org/excessive-sleepiness/support/how-much-sleep-do-babies-and-kids-need>. Viitattu 22.9.2019.

Terho, P. Ala-Laurila, E-L. Laakso, J. Krogius, H. Pietikäinen, M. 2002. Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Syödään yhdessä – ruokasuosituksia lapsiperheille. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kide.

THL. 2017. Kouluterveyskyselyn tulokset 2017. Perusopetus 4. ja 5. luokan oppilaat. Saatavissa: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary\\_perustulokset?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=187196&mittarit\\_2=200261](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=187196&mittarit_2=200261). Viitattu 18.5.2018.

Tuovinen, S. & Turpeinen, P. 2016. Pikkupeikko ja Kuu – Satumainen rentoutumiskirja. Oulu: Tarina ja kosketus Oy.

Opetushallitus. 2014a. Ihmisterveysoppi. Saatavissa: [http://www.edu.fi/ihmisterveysoppi/opettajalle/ihmisterveysoppi\\_7\\_10\\_vuotiaan\\_kehitysvaiheessa](http://www.edu.fi/ihmisterveysoppi/opettajalle/ihmisterveysoppi_7_10_vuotiaan_kehitysvaiheessa). Viitattu 28.3.2018.

Opetushallitus. 2014b. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf). Viitattu 18.4.2018.

Peda.net. 2017. Varhaiskasvatuksen suunnitelma 2017. Saatavissa: <https://peda.net/opetussuunnitelma/vasu-2017-pohja/4/4lkojhl/lkojhl>. Viitattu 27.3.2018.

Ruotsalainen, M. 2013. Lapsen ruokasuhte. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Kouluterveydenhuollon laatusuositus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Terveyden edistämisen laatusuositus. Helsinki: Yliopistopaino.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 2. uudistettu painos. Helsinki: Evira.

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Helsinki: Tammi.

Virtanen, P. 2009. Projekti strategian toteuttajana. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Zosh, J. Hopkins, E. Jensen, H. Liu, C. Neale, D. Hirsh-Pasek, K. Solis, L. & Whitebread, D. 2017. Learning through play: a review of the evidence. Tanska: The LEGO Foundation.



**Nallen terveysretki 16.9.2019**

Centria-ammattikorkeakoulun valmistuvat sairaanhoitajaopiskelijat järjestävät Takalon koulun 3. luokkalaisille terveystieteellisen rastikierroksen osana opinnäytetyötään maanantaina 16.9. Rastikierroksella tutustutaan leikin keinoin ravitsemukseen, liikuntaan ja uneen. Rastikierros järjestetään koulupäivän aikana ja sen kesto on noin 1,5 h.

Annan lapselleni \_\_\_\_\_ luvan osallistua rastikierrokselle.

\_\_\_\_\_  
Huoltajan allekirjoitus

Terveystieteellisin terveisin sairaanhoitajaopiskelijat,  
**Julia Hirvi & Jenna Hakala**

**Nallen tarina – ravitsemus**

Nallen vatsa kurnii kovasti. ”Ooh, minulla taitaa olla nälkä. On aika syödä jotain!”. Nalle pitää ruoasta, niin kuin niin monet meistä ihmisistä. Nallen lempiherkkuihin kuuluvat monet erilaiset makeat herkut kuten karkit, limut ja kakut. Turhan usein Nallen lautaselle päätyy karhujen lemppariherkkuja. Tänäänkin Nallen mielessä pyörii äitikarhun tekemä hunajakakku. ”Siinäpä vasta oiva lounas tuumaa Nalle!”.

Oletteko koskaan kuullut lautasmallista? ”Mikä se sellainen on?” miettii Nalle. Lautasmallin mukaan lautanen jaetaan neljään osaan. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Yksi osa perunalla, pastalla tai riisillä. Viimeinen jäljelle jäävä osa varataan lihalle, kalalle, kanalle tai pavuille. Jälkiruokana suositaan hedelmiä tai marjoja.

Nalle on kovasti ihmeissään. ”Eikö lautaselle saa laittaa ollenkaan äitikarhun hunajakakkua, suklaakeksejä tai Nallen lempiherkkua hunajakaramelleja?”. Herkkuja voidaan syödä toisinaan, mutta niillä ei voi korvata monipuolista ruokavaliota.

Kasataanpa Nallelle esimerkiksi lautasmallin mukainen annos!



**Nallen tarina – liikunta**

Ennen Nalle meni Isä- nallen autokyydillä kouluun, koulun jälkeen hän meni kotiin pelaamaan pelejä tietokoneella ja puhelimella ja katselemaan TV:tä. Välitunneilla Nalle istuskeli juttelemassa kavereiden kanssa. Nalle liikkueessaan hengästy i helposti ja väsy i nopeasti.

Sitten Nalle oppi, että hänen tulisi liikkua 2 tuntia päivässä monipuolista liikuntaa.

Nyt Nalle kävelee tai pyöräilee kouluun ja koulusta kotiin, kun he tietenk in Äiti- nallen kanssa ensin varmistivat, että Nalle osaa kulkea koulumatkansa turvallisesti. Välitunneilla Nalle leikkii ja pelailee kavereiden kanssa. Koulusta päästyään, hän kotiläksyjen jälkeen menee ulos leikkimään kavereidensa kanssa. Siellä he kiipeilevät, hyppivät ja juoksevat. Ilalla kun Isä- ja Äiti- nallen ovat tulleet töistä, koko nalle-perhe käy yhdessä kävelyllä. Kävelylenkin jälkeen Nalle saa hetken katsella TV:tä. Nyt Nalle on huomannut, ettei enää liikkueessaan hengästy, paitsi silloin kun juoksee todella kovaa eikä enää liikkueessa väsy niin nopeasti kuin ennen.

## **Nallen tarina – Uni ja lepo**

On sunnuntai-ilta. Nalle mietiskelee itsekseen; ”huomenna täytyy taas mennä kouluun”. Samalla hetkellä Äiti-nalle astuu huoneeseen ja sanoo; ”Nalle! Kello on jo yksitoista illalla. Sinun pitäisi olla jo nukkumassa!”. Seuraavana aamuna Nallea väsytti kovasti. Hän oli taas tapansa mukaan katsonut piirrettyjä liian myöhään.

Liian usein Nalle meni nukkumaan liian myöhään ja heräsi aamulla väsyneenä. Kouluterveydenhoitaja kertoi Nallelle, että 3. luokkalaisten tulisi nukkua vuorokauden aikana yhteensä 9-12 tuntia, joista yksi tunti voidaan nukkua toisinaan päivällä, jos Nalle on koulupäivän jälkeen erityisen väsynyt. Nukkumaan pitäisi mennä illalla kahdeksan ja yhdeksän välillä. Nalle ei muista milloin viimeksi olisi nukkunut enemmän kuin 8 tuntia yhden yön aikana, saatikka mennyt nukkumaan ennen kymmentä. Sinä päivänä hän päätti, että hän ei halua olla väsynyt Nalle jokainen aamu.

Nukahtamisen Nalle koki vaikeaksi. Päivän tapahtumat pyörivät mielessä ja hyvä elokuva oli jäänyt kesken. Hän kertoi nukahtamisen vaikeudesta Äiti-nallelle. Äiti-nalle muisti vanhan konstin jolla Mummo-nalle oli aikoinaan saanut hänet nukahtamaan. He kokeilivat yhdessä satuhierontaa. Nalle nukahti oitis ja nukkui ensimmäistä kertaa pitkään aikaan hyvät yöunet. Aamulla ei väsyttänyt ja koulupäivän jälkeen hän jaksoi hyvin puuhastella.

## Tähtisade

[1] Olet lumisessa tunturissa. [2] Tähdet loistavat kirkkaina tummansinisellä yötaivaalla. Ympärilläsi on hiljaista ja kaunista. [3] Pienet puut ovat saanet paksun lumipeitteen. Ne ovat kuin pieniä lumiukkoja. [4] Nyt tulee tuulen vire, joka nostaa irtolumen puiden yltä ja tunturin rinteeltä. [5] Irtolumi näyttää kuun paisteessa aivan tähtisateelta. [6] Tuuli kuljettaa tätä tähtisadetta alemmaksi ja alemmaksi, kevyesti ja pehmeästi rinnettä alas, lopulta tavoittaen hangen pinnan pehmeänä untuvana. Voit myös itse hengittää ja puhaltaa kaikki ylimääräiset ajatukset pois mielestäsi kuin tähtisateen. Voit antaa tuulen viedä ne mukanaan kauas pois. [7] On levollista ja rauhaisaa olla.

- [1] Sivele selkään kämmenellä tunturin kaari
- [2] Piirrä sormella pieniä tähtiä eri puolille selkää
- [3] Taputtele kuin lumiukkoa
- [4] Tee sormilla tuuleen liikkeitä
- [5] Tee sormenpäillä sadetta
- [6] Sivele pehmeästi koko kämmenellä ja sormilla päästä alaselkään asti
- [7] Laske kämmenet hetkeksi selän päälle

Tarina lainattu kirjasta:

Tuovinen, S. & Turpeinen, P. 2016. Pikkupeikko ja Kuu – Satumainen rentoutumiskirja. Oulu: Tarina ja kosketus Oy.

# Diplomi

Takalon koulun 3A luokka on osallistunut  
Nallen terveystretkelle 16.9.2019.

Retkellä käytiin läpi kolme aihealuetta:

- ♥ Ravitseminen
- ♥ Liikunta
- ♥ Uni ja lepo

Luokka suoriutui tehtävistä reippaasti  
ja hyvällä asenteella!

Julia Hirvi

Jenna Hakala

# Diplomi

Takalon koulun 3B luokka on osallistunut  
Nallen terveystretkelle 16.9.2019.

Retkellä käytiin läpi kolme aihealuetta:

- ♥ Ravitseminen
- ♥ Liikunta
- ♥ Uni ja lepo

Luokka suoriutui tehtävistä reippaasti  
ja hyvällä asenteella!

Julia Hirvi

Jenna Hakala

Anna palautetta ympäröimällä rastirataa parhaiten kuvaava hymiö:

