



Nuorten alkoholinkäytön ehkäisy - opetusmateriaali kahdeksaslukkalaisten terveystiedon tunneille

Alina Saukko, Aino Vesterinen



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Nuorten alkoholinkäytön ehkäisy - opetusmateriaali kahdeksas-
luokkalaisten terveystiedon tunneille**

Alina Saukko ja Aino Vesterinen
Terveystieteiden koulutus
Opinnäytetyö
Huhtikuu 2021

Alina Saukko, Aino Vesterinen

Nuorten alkoholinkäytön ehkäisy

Vuosi

2021

Sivumäärä 32

Suomessa ehkäisevää päihdetyötä tehdään laaja-alaisesti muun muassa kouluissa, harrastuksissa, terveydenhuollossa, nuorisotyössä sekä erilaisissa yhteiskunnallisissa instituutioissa, kuten esimerkiksi seurakunnissa. Siitä huolimatta nuorista suurin osa tutustuu alkoholiin jo alakäisenä. Alkoholinkäytöstä koituu haittoja niin yksilölle, hänen läheisilleen kuin myös koko yhteiskunnalle. Mitä nuorempana onnistumme vaikuttamaan yksilön asenteisiin ja suhtautumiseen sekä sitä kautta viivästyttämään ensimmäisiä alkoholikokeiluja, sitä todennäköisemmin yksilö ei ajaudu alkoholin ongelmakäyttäjäksi tai päihderiippuvaiseksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä opetusmateriaali Kuitinmäen koulun terveystiedon opettajille, jota he voivat hyödyntää jatkossa terveystiedon tunneilla. Sivutuotoksena teimme myös kouluterveydenhoitajan seinälle posterin, joka herättää nuorten ajatuksia alkoholista sekä muistuttaa oppitunnilla puhutuista asioista. Tavoitteena on vaikuttaa nuorten alkoholinkäyttöön tarjoamalla diaesityksen avulla tietoa alkoholin käytön haitoista erityisesti nuorelle. Tavoitteena on myös, että tekemästämme opinnäytetyöstä saatavaa tietoa voitaisiin hyödyntää jatkossakin nuorten päihdekasvatuksessa.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, joka koostui opinnäytetyöraportista sekä opetusmateriaalista. Opinnäytetyöraportin tietoperusta koostui tutkitusta tiedosta. Raportin tietoperustassa käytettiin kotimaisia ja kansainvälisiä lähteitä. Yläasteikäisille kahdeksaluokkalaisten suunnattu opetusmateriaali rakennettiin teoreettisen viitekehyksen sekä suomalaisen ja kansainvälisen tutkimustiedon pohjalta. Opetusmateriaali sisältää tietoa murrosiästä, alkoholista, alkoholilaita sekä alkoholin haitoista ja vaaroista.

Palautetta opetusmateriaalista pyydettiin 38 oppilaalta sekä koulun terveystiedon opettajilta anonyyminä verkkokyselynä. Palautekysely perustui avoimista sekä suljetuista kysymyksistä. Suljettuihin kysymyksiin vastaajat antoivat oman arvioinnin, joka oli laadittu likert asteikon perusteella. Palautekyselyssä väittämät koskivat opetusmateriaalin eri aiheita sekä opetusmateriaalin hyödyllisyyttä. Avoimissa kysymyksissä vastaajilta kyseltiin erilaisia kehittämissideoita opetusmateriaalille sekä vapaata palautetta.

Asiasanat: nuoret, alkoholi, ehkäisevä päihdetyö, opetusmateriaali

Alina Saukko, Aino Vesterinen

Prevention of alcohol abuse in young people

Year 2021

Pages 32

In Finland, substance abuse prevention work is carried out extensively in schools, sports clubs, health care, youth work and various social institutions, such as youth center facilities. Nevertheless, most young people become acquainted with alcohol as minors. Alcohol abuse harms the individual, the loved ones and society as a whole. If we succeed in influencing the attitudes and habits of young people at an early age, the chances of these individuals developing substance addictions will be drastically reduced.

The purpose of this thesis was to develop further teaching material for health information teachers at the Kuitinmäki school. The intention was also to make a poster on the school nurse's wall that evokes young people's thoughts about alcohol and reminds them of what was said in the lesson. The aim was to influence young people's alcohol use by providing information about the harms through a slide show. The aim was also that the information obtained from our thesis could be utilized in substance abuse education for young people in the future.

The thesis was carried out as a functional thesis, which consisted of a thesis report and teaching material. The theoretical framework of the thesis report consisted of researched data. The report was based on both national and international sources. The teaching material for 8th graders was developed based on of Finnish and international research data. The teaching material contains information on adolescence, alcohol, and the harms and dangers of alcohol.

Feedback was requested on the completed teaching material from 38 students as well as school health education teachers. The feedback was requested anonymously as an online survey. The feedback survey was based on open and closed questions. For the closed questions, the respondents gave their own assessment, which was based on the Likert scale. In the feedback survey, the statements concerned various topics of the teaching material and the usefulness of the teaching material. In the open-ended questions, the respondents were asked about various development ideas for the teaching material as well as open feedback.

Keywords: the young, alcohol, substance abuse prevention, teaching material

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Murrosikä.....	7
2.1	Murrosiän fyysiset vaikutukset	8
2.2	Murrosikä ja persoonallisuus	9
3	Alkoholi ja nuori	10
3.1	Alkoholi ja terveys.....	10
3.2	Alkoholin käyttö Suomessa	12
4	Ehkäisevä päihdetyö.....	13
4.1	Perhe ja koti	14
4.2	Koulussa tapahtuva päihdekasvatus	15
4.3	Vapaa-aika ja harrastukset	15
5	Opinnäytetyöprosessi.....	16
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	16
5.2	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	17
5.3	Kohderyhmän valinta.....	17
5.4	Oppitunnin suunnittelu ja toteutus	18
5.5	Oppitunnin arviointi	19
5.6	Opinnäytetyöprosessin arviointi	20
6	Pohdinta	22
6.1	Tuotoksen tarkastelu.....	23
6.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	23
6.3	Ammatillinen kasvu.....	24
6.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämis ehdotukset.....	25
	Lähteet	26
	Kuviot.....	29
	Liitteet	30

1 Johdanto

Opinnäytetyön tekijöiden mielestä on todella tärkeää havainnoida ja tutkia nuorten alkoholin käyttöä terveydellisistä, sosiaalisista sekä taloudellisista syistä johtuen. Terveydenhuollon ammattilaisten tulisi pohtia nuorten alkoholin käyttöä sekä sitä, miten sitä voitaisiin ehkäistä etenkin alaikäisten kohdalla. Suomalaisessa pitkittäistutkimuksessa on todettu, että kaikki nuoret, jotka ovat olleet vahvassa humalatilassa ennen 14 ikävuotta kuuluvat alkoholin ongelmakäyttäjiiin 36-42-vuotiaina. (Fröjd ym. 2009. 19.) Nuorten päihteidenkäyttöä ehkäisemällä voidaan vaikuttaa myös aikuisiän päihdetottumuksiin sekä ennaltaehkäistä ongelmakäyttöä myöhemmällä iällä.

Taloudellisesti ajateltuna alkoholista aiheutuvat kustannukset ovat Suomessa vuosittain merkittävät. Alkoholinkäytöstä johtuvat sairaspotilaat töistä ja työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiset aiheuttavat muun muassa tuotantopanosten menetystä. Vuonna 2012 pelkästään näiden edellä mainittujen menetysten laskennalliset kustannukset olivat lähes 940 miljoonaa euroa. Julkisen sektorin osalta alkoholiliitännäisten haittakustannusten osuus terveydenhuollosta on noin 15 prosenttia, sosiaaliturvan piiristä 42 prosenttia sekä yleisen järjestyksen ja turvallisuuden ylläpidosta 44 prosenttia (THL 2020a.)

Nuorena aloitettu runsas alkoholinkäyttö vaikuttaa hormonitoiminnan kautta murrosikään viivästyttämällä sitä. Erityisesti poikakehoihin alkoholi vaikuttaa kielteisesti, sillä se laskee veren testosteronipitoisuutta. Alkoholinkäytöllä on suora yhteys kehitykseen. (Väestöliitto 2018.) Alkoholinkäyttö häiritsee myös aivojen kypsymistä, minkä vuoksi alkoholin haitat korostuvat nuorilla, joilla aivojen kehitys vielä jatkuu. (Penttilä 2013)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä Kuitinmäen koulun terveystiedon opettajille opetusmateriaali, jota he voivat hyödyntää jatkossa terveystiedon tunneilla. Tarkoituksena oli myös tehdä terveydenhoitajan seinälle posterit, jotka herättää nuorten ajatuksia alkoholista. Opinnäytetyössä yläkouluikäisellä tarkoitetaan 14-15-vuotiaita nuoria.

Tavoitteena on vaikuttaa nuorten alkoholinkäyttöön tarjoamalla tietoa haitoista opetusmateriaalin avulla. Tavoitteena on myös, että tästä opinnäytetyöstä saatavaa tietoa voitaisiin hyödyntää jatkossakin.

2 Murrosikä

Murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy lapsesta aikuiseksi. (Terveyskylä 2020.) Hormonituotanto alkaa jo sikiöaikana sukurauhasissa, aivolisäkkeen etulohkossa sekä hypotalamuksessa.

Murrosikä alkaa, kun hypothalamus käynnistää kolmivaiheisen tapahtumasarjan. (Sand, Sjaastad, Haug, Bjålie 2016, 513) Murrosiän muutokset ovat elimistöltä viesti siitä, että se toimii normaalisti. Murrosikä käynnistyy tavallisesti 8-14 vuoden iässä ja kestää noin 3-5 vuotta. Kehon fyysisen kasvun käynnistävät lisääntyvä sukupuoli- sekä kasvuhormonien erityys. (Terveyskylä 2020.) Ensimmäinen merkkejä murrosiästä yleensä ovat tytöillä rintojen kasvu ja pojilla kiveksen kasvu. (Terveyskylä 2020; Sand ym. 2016, 513)

Murrosiän alkamisikä on varhaistunut vuosien saatossa. Vuonna 1840 tyttöjen keskimääräinen menarkeikä oli 17, kun taas vuonna 1980 se oli 13. Varhaistunutta murrosikää on selitetty fyysisen rasituksen vähenemisellä sekä ravitsemuksen parantumisella. (Sand ym 2016, 13) Teoriaa tukee myös tutkimukset rasvakudoksessa muodostuvasta leptiinistä. Leptiinin pitoisuus plasmassa suurenee rasvakudoksen kasvaessa, jolloin kehon energiavarastot suurenevat ja riittävät murrosiän alkamiseen. Tämä selittää, miksi runsas fyysinen harjoittelu tai aliravitseminen viivästyttävät murrosiän alkamista. (Sand ym 2016, 513-516)

2.1 Murrosiän fyysiset vaikutukset

Alkoholinkäyttö alaikäisenä aloitettuna häiritsee aivojen kypsymistä. Hippokampuksen sekä prefrontaalikorteksin vajaatoiminta lisäävät impulsiivisuutta ja saattavat lisätä riskiä alkoholi-riippuvuudelle. Verrattaessa alle 15-vuotiaita sekä täysi-ikäisiä alkoholia kokeilleita nuoria, alle 15-vuotiaat ovat moninkertaisessa riskissä alkoholiriippuvuuden kehittymiselle. Mitä myöhempään ajankohtaan ensimmäiset alkoholikokeilut venyvät, sitä parempi se on aivojen osalta. (Penttilä 2013.)

Jokaisen nuoren murrosiän kehitys on yksilöllistä. Murrosiän ajoittumiseen ja kulkuun vaikuttavat suuresti perintötekijät, kuten vanhempien kehitysaikataulu. Murrosiän kasvun ja kehityksen kannalta hyvät elämäntavat ovat tärkeitä. Kasvava ja kehittyvä keho tarvitsee riittävästi energiaa ja unta, mikä tarkoittaa säännöllistä ja terveellistä ruokailurytmiä, liikuntaa ja riittävää lepoa. Päihteet voivat vaikuttaa murrosiän kehitykseen haitallisesti (Väestöliitto 2020.)

Tyttöjen kehossa kasvu ja kehitys alkaa tavallisesti poikakehoja aiemmin. Poikakehossa murrosikä käynnistyy yleensä 9-13,5 vuoden iässä kun taas tyttökehossa murrosikä käynnistyy sen sijaan 8-13 vuoden iässä. (Terveyskylä 2020.)

Biologisesti poikien kehossa murrosiän ensimmäinen merkki on kiveksen kasvu. Kivekset tuottavat murrosiän kehityksen kannalta tärkeää miessukupuolihormonia eli testosteronia. Hienhaju ja häpykarvoitus ilmaantuvat usein murrosiän käynnistymisen yhteydessä. Murrosiässä pojilla myös luusto ja lihakset kasvavat, ääni madaltuu ja hemoglobiinitaso nousee. Murrosiän keskivaiheilla testosteroni saa myös aikaan peniksen kasvun. (Terveyskylä 2020.) Ensimmäinen siemensyöksy tapahtuu masturboimalla keskimäärin 13-15 vuoden iässä (Terveyskirjasto 2019.)

Kasvupyrähdys tapahtuu yleensä noin 13-14 vuoden iässä, murrosiän myöhäisvaiheessa (Terveyskylä 2020; Terveyskirjasto 2019.).

Biologisesti tyttöjen kehossa munasarjat tuottavat murrosiän kannalta tärkeitä naissukuhormoneja eli estrogeenejä, jotka saavat aikaan rintojen kasvun. Häpykarvoitus ilmaantuu usein samanaikaisesti rintojen kasvun kanssa. Pituuskasvun kiihtyminen ja kasvun kiivain vaihe on yleensä murrosiän alku- tai keskivaiheessa. Estrogeeni kypsyttää kohdun limakalvoa ja kuukautiset alkavat tavallisesti murrosiän myöhemmässä vaiheessa. Kuukautisten alkaessa voimakkain kasvupyrähdys on yleensä jo ohi. (Terveyskylä 2020.)

Murrosiässä nuoren mieli ja tunteet muuttuvat paljon kehon muutosten kanssa varsin lyhyessä ajassa. Tunne siitä, että omassa murrosiässä olisi jotain poikkeavaa, on hyvin tavallista. Usein kuitenkin keskustelu omien vanhempien, kouluterveydenhoitajan tai lääkärin kanssa auttaa ja selkeyttää nuoren omia tuntemuksia. (Terveyskylä 2020.)

2.2 Murrosikä ja persoonallisuus

Ihmisen persoonallisuutta tarkkailtaessa murrosiän on todettu olevan tärkein vaihe sen kehityksessä. Persoonallisuudella tarkoitetaan suhteellisen pysyviä tapoja ajatella, käyttäytyä ja tuntea. Itsenäistyminen nuoruudessa ja murrosiässä tapahtuu henkisellä tasolla: nuori kehittyi omaksi persoonakseen, jolla on omia asenteita ja mielipiteitä (MLL 2019.)

Murrosiässä nuori alkaa muodostaa uudenlaista suhdetta sekä itseensä, että vanhempiinsa. Nuori tiedostaa, ettei ole vielä aikuinen, muttei enää lapsikaan. Nuori kokee etäisyyden ja läheisyyden välistä ristiriitaa, kun haluaa toisaalta olla hyvin lähellä vanhempiaan ja toisaalta hyvin kaukana. Tämä ristiriita konkretisoituu usein käytöksessä tunteiden ailahtelevuutena sekä vanhempien haastamisena. Nuoren itsenäistyminen on välttämätöntä kehityksen kannalta, ja se voi olla hyvinkin haastava ja kipeä prosessi sekä nuorelle, että vanhemmille. (MLL 2019.)

Nuoren itsetunto saattaa vaihdella kielteisestä myönteiseen. Nuori voi olla epävarma ja tyytymättömän itseensä. Mielialan muutokset ovat tavallisia. Epävarmuuden tunne on yleistä murrosikäisellä nuoren tutkaillessa ulkoista olemustaan kriittisesti. Käsitys omasta itsestä voi vaihdella jyrkästi. Nuoren heittelevät tunteet sekä muuttuva keho voivat aiheuttaa hämmennystä. Murrosiässä nuoren kehossa tapahtuu paljon muutoksia lyhyessä ajassa. Psykkinen kehitys etenee kuitenkin aina fyysistä kehitystä hitaammin (MLL 2020b.) Murrosiän edetessä nuoren keho sekä aivot tottuvat hormoneihin ja mieliala tasaantuu. (Väestöliitto 2021.)

3 Alkoholi ja nuori

Alkoholista puhuttaessa viitataan useimmiten etanoliin (etyylialkoholi). Etyylialkoholi on sosiaalisesti hyväksytty nautinto- ja huumausaine, jota käytetään laajalti lähes kaikkialla maailmassa. Etanoli on kemiallinen yhdiste, jota syntyy käymisprosessin seurauksena. Alkoholijuomat jaetaan mietoihin (esimerkiksi oluet, siiderit ja viinit) ja väkeviin (esimerkiksi viinat, viskit ja konjakit). Alkoholi on Suomessa laillinen päihde. Alle 18-vuotiailta sen käyttö on kiellettyä. Väkevien juomien osalta alaikäraja on 20 vuotta. (Päihdelinkki 2020) Alkoholin välittäminen sekä myyminen alle 18-vuotiaalle on rikos. Alle 18-vuotias ei lain mukaan saa pitää hallussaan alkoholia. (Mielenterveystalo 2021.)

Ikärajojen olemassaololle on monia hyviä perusteita. Verratessa aikuisiin, nuorilla on suurempi riski saada alkoholimyrkytys. Nuorena aloitetulla alkoholinkäytöllä on suuret vaikutukset nuoren elämään. Nuoren aivot ovat kehittyvät, jonka vuoksi alkoholi on erityisen haitallista nuorelle. (MLL 2020b.)

3.1 Alkoholi ja terveys

Alkoholi ei ole tavanomainen kaupan kulutushyödyke, vaan terveysriskejä sisältävä aine. Jo pienet alkoholimäärät ovat vaarallisia terveydelle, erityisesti tarkasteltaessa nuoria. Nuoruusiässä käytetty alkoholi vaikuttaa merkityksellisesti aivojen toiminnan kehitykseen, sillä alkoholi vaikuttaa keskeisesti aivoissa. Verratessa aikuisiin, nuoren elimistö ei kykene poistamaan alkoholia samalla tavalla. (Niemelä ym. 2008, 63.)

Teini-iässä aloitettu alkoholinkäyttö vaikuttaa ihmiseen aikuisena sekä yksilöllisellä, että sosiaalisella tasolla, ja johtaa usein alkoholin väärinkäyttöön. Kodit, joissa alkoholia käytetään runsaasti lisäävät nuoren riskiä sortua alkoholin liikakäyttöön. Hyvät perhesuhteet sekä aktiivinen yhteistyö koulun kanssa saattavat vähentää nuorten päihteidenkäyttöä sekä humalahuu- kuisuutta. (Cleveland, Feinberg, Jones. & Rhoades Cooper B. 2012.)

Nuorena aloitetun runsaan alkoholinkäytön on havaittu vaikuttavan hormonitoimintaan ja viivästyttävän murrosiän alkamista. Alkoholin vaikutukset korostuvat erityisesti poikakehoissa, sillä alkoholin käytön seurauksena veren mieshormonipitoisuus voi laskea, kun taas toisaalta naihormonipitoisuus voi kasvaa. Alkoholi voi häiritä hormonitoimintaa, millä on suora yhteys kehitykseen. (Väestöliitto 2018.)

Ympäristötekijät, esimerkiksi lapsuuden muistot omasta elinympäristöstä, kasvatuksesta sekä vanhempien alkoholinkäytöstä kulkevat mukana aikuisuuteen. Samposalon (Samposalo 2013, 19.) mukaan tätä voidaan pitää yhtenä selityksenä lapsen myöhemmille alkoholiongelmille. On myös todettu, että lapsuuden stressaavat tapahtumat kuten perheväkivalta tai heikko

sosiaalinen tuki yhdessä geneettisen alttiuden kanssa lisäävät alkoholiriippuvuuden todennäköisyyttä myöhemmin elämässä. (Samposalo 2013, 19.)

Nuoret kokevat ensimmäiset humalatilansa yläkouluiässä. Nuori saattaa turruttaa alkoholin käytöllä negatiivisia tunteitaan, kuten ahdistusta tai surua. Alkoholi voi tuoda hetkellisen paremman olon tunteen, mutta kuitenkin alkoholin käyttö voi johtaa mahdollisiin tapaturmiin. Alkoholinkäytön alaisena voi olla vaikea hallita omaa käyttäytymistään sekä ajatuksiaan, jolloin mieliala voi olla rohkeampi. Tunne siitä, että mieliala on parempi, ei kestä kuitenkaan pitkään, sillä alkoholin vaikutuksena voi tasapaino pettää, suuntavaisto katoaa sekä puhe saattaa sammaltaa. Alkoholin käyttö tekee nuoren turvattomaksi. (Mielenterveystalo 2021.)

Alkoholin vaikutuksen alaisena nuorilla on suuri riski joutua onnettomuuksiin, jotka voivat pahimmissa tapauksissa johtaa vammautumiseen tai kuolemaan. Alkoholinkäytön alaisena nuoren oma käytös voi muuttua aggressiiviseksi. Humalatilassa voi mahdollisesti ajautua riitoihin tai tappeluihin. Erityisesti tytöillä on suuri riski joutua raiskauksen tai hyväksikäytön uhriksi. Pienetkin alkoholiannokset ovat terveysriski nuorille. (Mielenterveystalo 2021)

Sekä Suomalaisissa että kansainvälisesti tehdyissä pitkittäistutkimuksissa on tullut ilmi, että varhainen alkoholinkäytön aloittaminen altistaa myöhemmille päihdeongelmille (Cleveland ym 2012, Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, Von der Pahlen, & Marttunen; THL 2019.)

Alkoholi voi aiheuttaa myrkytystiloja, jotka voivat olla jopa hengenvaarallisia. (Terveyskirjasto 2017.) Vuosittaisella tasolla Suomessa kuolee yli 200 ihmistä alkoholimyrkytyksiin. Myrkytystila aiheutuu, kun alkoholia nautitaan runsaasti lyhyessä ajassa, minkä seurauksena alkoholi kumuloituu verenkiertoon nopeammin, kuin maksan metabolia poistaa sitä elimistöstä. (Jung Y, Namkoong K 2014.) Suurelle osalle alkoholi aiheuttaa myrkytyskuoleman veren alkoholipitoisuuden noustessa yli kolmeen promilleen. (Päihdelinkki 2020.)

Alkoholin vaikutukset terveyteen ovat haitalliset monella tapaa. Alkoholin vaikutuksen alaisena yksilön reaktionopeus sekä tarkkaavaisuus heikkenevät. Humalatila vaikuttaa merkittävästi sekä muistiin että keskittymiskykyyn (THL 2019.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2020a.) mukaan viidesosa tieliikenteen kuolemista johtuu rattijuopumuksesta. Kuolemaan johtaneista rattijuopumustapauksista lähes 80 prosenttia uhreista ovat kuljettajia itse, ja loput 20 prosenttia juopuneen kyydissä olevia matkustajia. Alle viisi prosenttia rattijuopumuksesta johtuneista kuolemista tapahtuu sivullisille uhreille.

Pitkään jatkuneena alkoholinkäyttö voi johtaa aivosolujen kuolemaan, mikä voi heikentää älyllisiä toimintoja. Alkoholi nostaa sydämen sykettä sekä verenpainetta, mitkä voivat pahentaa mahdollisten erilaisten sydänsairauksien alkamista ja oireita. Jos alkoholinkulutus on runsasta, se voi vaurioittaa sydänlihasta ja aiheuttaa tai pahentaa jo olemassa olevaa sydämen vajaatoimintaa (THL 2019.)

Alkoholin runsas käyttö aiheuttaa monenlaisia eri terveyshaittoja. Alkoholin runsas käyttö voi vahingoittaa maksaa, aiheuttaa rasvamaksaa, maksakirroosia, sekä alkoholimaksatulehdusta. Lisäksi alkoholi vaurioittaa mahalaukun limakalvoja, mikä voi johtaa refluksitautiin. Runsas alkoholinkäyttö vaikuttaa psyykkiseen terveyteen, kuten mielialahäiriöihin, ahdistuneisuuteen sekä persoonallisuushäiriöihin. Alkoholin käyttö voi pahentaa ja vaikeuttaa masennusta sekä ahdistuneisuutta (THL 2019.)

Suurissa määrin alkoholinkäyttö voi aiheuttaa niin psyykkistä, kuin fyysistäkin addiktiota. Psyykkistä riippuvuutta kuvaa pakonomainen halu juoda alkoholia riippumatta sen aiheuttamista erilaisista fyysisistä ja sosiaalisista haitoista (THL 2019.) Fyysiselle riippuvuudelle ominaista on alkoholin vaikutusten lisääntynyt sietokyky, eli toleranssi. Vieroitusoireet ovat merkki fyysisestä riippuvuudesta alkoholiin, ja niitä voi ilmetä jo alkoholinkäytön loppuessa, kun alkoholi alkaa poistua verestä. Alkoholivieroitusoireyhtymä eli krapula on alkoholin vieroitusoire, joka voi ilmetä sekä psyykkisenä että fyysisenä. (Terveyskirjasto 2018.)

Alkoholin käytöllä on vaikutusta myös unenlaatuun sekä uneen. Se on yleinen unettomuuden sekä heikon unenlaadun syy. Kun alkoholia on nautittu, voi tuntua siltä, että se nopeuttaisi nukahtamista, mutta se todennäköisemmin pahentaa ja vaikeuttaa unettomuutta. Unettomuutta voi esiintyä myös runsaan alkoholinkäytön loputtua (THL 2019.)

3.2 Alkoholin käyttö Suomessa

Yli puoli miljoonaa suomalaista juo yli riskirajojen. Riskirajana on käytetty kohtalaisen riskin rajaa, joka naisilla on seitsemän annosta tai enemmän viikossa ja miehillä neljätoista annosta tai enemmän viikossa. (THL 2021d.) Kansainvälisesti verraten suomalaisten alkoholin kokonaiskulutus on kuitenkin tällä hetkellä eurooppalaista keskitasoa. (Terveyskirjasto 2019.)

Alkoholinkulutusta ohjaa Suomessa alkoholilaki. Lain tarkoituksena on ehkäistä alkoholipitoisista aineista aiheutuvia sosiaalisia, yhteiskunnallisia sekä terveydellisiä haittoja valvomalla ja rajoittamalla niihin liittyvää elinkeinotoimintaa. (Alkoholilaki, §1, 2017.) Alkoholilain perusteella Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valviralla on tehtäviä liittyen alkoholi-asioiden lupahallintoon, valvontaan sekä ohjaukseen. (Valvira 2020.)

Suomalaista juomatyylä on kuvannut perinteisesti humalahakuisuus sekä viikonloppujuominen, joista tyypillisesti on seurannut onnettomuuksia. Eniten juova osuus väestöstä (10%) juo noin 50 prosenttia kaikesta juodusta alkoholista Suomessa. (Terveyskirjasto 2019.) Vuoden 2017 kuolemansyytilaston (Tilastokeskus 2017.) mukaan alkoholiperäisiin tauteihin kuoli noin tuhat ihmistä. Suomessa alkoholisairauksia sekä alkoholimyrkytyksiä esiintyy 3-4 kertaa useammin, kuin Ruotsissa ja Norjassa. Pohjois-Kymen sairaalassa tehdyn tutkimuksen mukaan yksi neljäsosa kaikista tapaturmapotilaista oli ns. alkoholitapauksia. Kaksi kolmasosaa

väkivallan vuoksi hoitoon hakeutuneista olivat päihteiden vaikutuksen alaisina hoitoon saapessaan. (THL 2020a.)

Nuorten asennoituminen oman ikäistensä alkoholinkäyttöön on kouluterveyskyselyjen mukaan varsin normaalia sekä hyväksyttävää. Valtakunnallisesti peruskoulujen 8.-9. luokkalaisista hieman yli 55 prosenttia nuorista hyväksyy alkoholin juomisen pienissä määrin, kun taas 25 prosenttia hyväksyy alkoholin käytön humalahakuiseen juomiseen saakka. Nuoret näyttävät tilastojen mukaan suhtautuvan alkoholiin hyväksyvästi, mutta nuorten asenteissa humalahakuista juomista kohtaan on tapahtunut kuitenkin tiukentumista. (EHYT ry 2021b.)

EHYTin vuonna 2018 tehty Nuorten kulttuuri ja päihteet -selvitys näyttää samankaltaisia tuloksia nuorten asennoitumisesta alkoholinkäyttöön. Selvitykseen osallistui 15-29-vuotiaita nuoria, joista 25 prosenttia koki alkoholin, 31 prosenttia koki humalan ja 22 prosenttia koki kannisekoilun trendikkäänä asiana. Yli puolet vastanneista (52%) olivat kokeneet, että heidän läheisessä kaveripiirissään alkoholinkäyttöön suhtaudutaan joko melko tai erittäin myönteisesti.

Alkoholi on yhteiskunnalle haitallista myös taloudellisesta näkökulmasta. Alkoholinkäyttö aiheuttaa yhteiskunnalle sekä välittömiä että välillisiä kustannuksia. Välittömiä kustannuksia syntyy esimerkiksi sosiaalihuollosta, järjestyksenpidosta sekä vuodeosasto- ja avohoidosta. Välillisillä kustannuksilla tarkoitetaan esimerkiksi alkoholivaikutteisten kuolemien sekä työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisten aiheuttamat menetykset sekä työntekijöiden sairauspoissaolojen aiheuttamat menetykset. (THL 2020a.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2020a.) mukaan vuonna 2016 pelkästään alkoholin välilliset kustannukset olivat noin 870 miljoonaa euroa.

4 Ehkäisevä päihdetyö

Valtakunnallisesti Suomessa ehkäisevästä päihdetyöstä vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö, joka ohjaa ehkäisevään päihdetyöhön liittyviä lainsäädännöllisiä valmisteluja. Aluehallintoveranomaisten sekä Valviran tehtävänä on ehkäisevän päihdetyön toteuttamisessa valvoa alkoholin anniskelua sekä myymistä omilla alueillaan. (THL 2020b.)

Ehkäisevän päihdetyön sisältöön kuuluu alkoholi, huumausaineet sekä nikotiinituotteet. Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vähentämään päihteiden saatavuutta, kysyntää sekä käytöstä syntyviä haittoja. Etenkin lasten ja nuorten päihteidenkäytön ehkäisy sekä käytön aloittamisen viivästyttäminen ovat ehkäisevän päihdetyön tavoitteita. Ehkäisevä päihdetyö kohdistuu myös aikuisiin. Perusteluna ehkäisevälle päihdetyölle on se, että päihteiden käyttö sekä sen

seuraukset aiheuttavat ongelmia käyttäjälle, käyttäjän läheisille sekä koko yhteiskunnalle. (EHYT ry 2021a; THL 2020b.)

Päihdekokeilut ovat yleisiä nuorten kohdalla. Tärkeimpiä nuorten alkoholinkäytön ehkäisymenetelmiä ovat koulun alkoholivalistus, yksilön motivointi sekä omat vuorovaikutustaidot, kaverisuhteet ja harrastukset sekä terveydenhuollon ammattilaisten työ nuorten päihteenkäytön ehkäisemiseksi. Vanhempien asettamalla rajoilla on suuresti merkitystä nuorten päihdekokeiluihin. (Cleveland ym. 2012) Arajärven (2016,4) mukaan hinnalla ja saatavuudella on suora vaikutus alkoholin käyttöön sekä aikuisten että nuorten kohdalla.

Nuorten kasvun ohjaamisesta ja kasvuympäristöstä ovat vastuussa vanhempien lisäksi myös monet muut aikuiset. Nuoret sosiaalistuvat alkoholikulttuureihin ympäristöissä, joita muovavat muun muassa harrastuspiirit, viihde, koulut sekä muut yhteiskunnallisen instituutiot. (Marja Holmila, Kirsimarja Raitasalo, Christoffer Tigerstedt 2016. 12)

4.1 Perhe ja koti

Tutkimukset osoittavat, että vanhempien alkoholinkäytöllä sekä asenteilla on suuri vaikutus nuorten alkoholikokeiluihin. Suomessa sekä ulkomailla tehdyissä pitkittäistutkimuksissa on selvinnyt, että alkoholinkäytön varhainen aloittaminen altistaa myöhemmille päihdehäiriöille. Mitä aikaisemmin alkoholikokeilut ovat alkaneet, sitä todennäköisempää on, että alkoholia saattaa kulua aikuisiässä huomattavasti enemmän. Nuorten alkoholikokeilut alkavat Suomessa noin 14-15-vuotiaana. (Fröjd ym. 2009. 19.)

Avoin vuorovaikutus perheessä ei aina riitä estämään päihdekokeiluja nuorilla, eikä myöskään muuttamaan vanhempien perheen kannalta haitallisia juomatapoja hyödyllisemmiksi. Monissa nuorten kodeissa vanhempien alkoholinkäyttö hallitsee elämää, ja voi muodostua haitaksi kasvavan nuoren kehitykselle sekä hyvinvoinnille. (Marja Holmila, Kirsimarja Raitasalo, Christoffer Tigerstedt 2016, 8.)

Tutkimusten mukaan vanhempien alkoholinkäytöllä sekä asenteilla on suuri vaikutus nuorten alkoholikokeiluihin. (Mielenterveystalo 2021.) Vanhemmilla on suuri rooli siinä, että alle 18-vuotiailla nuorilla on hyvät mahdollisuudet viettää aikaa ystävien kanssa omassa kodissaan. Kuntien tulee tarjota nuorille tapahtuvaan vapaa-ajan viettämiseen mahdollisimman turvallisia tiloja ja erilaisia tapahtumia kodin ulkopuolella. (EHYT ry. 2021b.) Yhä useammat nuoret kertovat saaneensa alkoholia omilta vanhemmiltaan. Alaikäiselle alkoholin ostaminen sekä välittäminen on Suomen lain mukaan rikos. Alkoholia nuorille ostamalla vanhemmat viestivät nuorelle välinpitämättömyyttä siitä, että lain noudattamisella sekä ikärajoilla ei olisi merkitystä. (Mielenterveystalo 2021.)

Alankomaalaisen tutkimuksen (Koning I, Engels R, Versurmen J, Vollebergh W 2009.) mukaan ainoastaan vanhempien ja nuorten yhdistetyllä interventiolla on huomattava ja tilastollisesti merkittävä vaikutus, kun verrataan yksilön interventioon. Vaikutukset näkyvät runsaassa viikoittaisessa alkoholinkäytössä, viikoittaisessa alkoholinkäytössä, sekä alkoholinkäytön tiheydessä.

4.2 Koulussa tapahtuva päihdekasvatus

Päihdekasvatusta tehdään koulun lisäksi varhaiskasvatuksessa, nuorisotyössä, sosiaali- ja terveyspalveluissa sekä harrastustoiminnassa. Päihdekasvatus auttaa nuorta luomaan todennukaisia odotuksia päihteiden käytön yleisyydestä vertaisryhmässä sekä seurauksista. Päihdekasvatuksella pyritään vaikuttamaan koulun normeihin sekä toimintakulttuuriin ja sitä kautta vähentämään kynnystä puhua vaikeista asioista. (EHYT ry 2021b.)

Päihdekasvatus perustuu toimintatapaan, jossa lapsia ja nuoria tulisi suojella päihteiden käytöltä sekä niiden haitoilta. Päihteiden käytön aiheuttamiin haittoihin voidaan vaikuttaa merkittävästi siirtämällä päihteiden käytön aloitusikää. Päihteiden käyttö on suuri riskitekijä nuoren hyvinvoinnille sekä terveydelle. (EHYT ry 2021a.)

Koulussa tapahtuva päihdekasvatus pohjautuu lasten ja nuorten suojeluun päihteiden käytön haitoilta. Päihdekasvatuksella pyritään tukemaan jokaisen yksilön kasvua sekä tavoitellaan päihteetöntä elämää sekä myös hyvinvointia. Päihdekasvatuksen avulla mahdollistetaan yksilön harjaantuminen taidoissa, joiden avulla hän pystyy huolehtimaan sekä omasta, että muiden hyvinvoinnista. Näiden edellä mainittujen taitojen avulla yksilö saa kykyjä käsitellä sosiaalisia paineita sekä pärjätä haastavissakin elämäntilanteissa ilman haitallista päihteidenkäyttöä. (EHYT ry 2021a.)

Suomessa päihdekasvatusta on sisällytetty koulussa opetettavaan terveystiedon oppiaineeseen. Kansainvälisesti tarkasteltuna Suomen tapa opettaa terveystietoa itsenäisenä oppiaineena on melko ainutlaatuinen preventiivinen innovaatio: terveystieto on oppiaineena kouluissa Suomen lisäksi ainoastaan Isossa-Britanniassa ja Irlannissa. Suuressa osassa Eurooppaa pidetään ulkopuolisten tahojen tuottamia päihde-ehkäisyohjelmia parempana. Tämän vuoksi Euroopassa pyritään kehittämään päihdekasvatusta kyseisiä ohjelmia painottaen. (Soikkeli ym. 2012, 25.)

4.3 Vapaa-aika ja harrastukset

Nuorten alkoholin käyttö on useimmiten sosiaalista. (Niemelä 2010, 109; Aaltonen ym.2003, 295) Nuoret muovaavat omaa identiteettiään sekä paikkaansa maailmassa vuorovaikutuksessa omien ikätovereidensä kanssa. (Samposalo 2013, 20) Ensimmäiset alkoholikokeilut tapahtuvat usein kaveripiirissä. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 115) Kavereiden asenteilla ja heidän

alkoholinkäytöllään on suuri vaikutus nuoren omaan alkoholin käytön aloittamiseen, etenkin humalahakuisen juomisen seurauksena ryhmäpaine ja erilaiset ryhmäilmiöt painottuvat, jolloin yksilöllisen alkoholinkäytön kontrolli vähenee. (Niemelä 2010, 109; Aaltonen ym.2003,295)

Alkoholi ja sen maku sekä humaltuminen eivät ole yleensä nuorten pääasiallinen alkoholin käytön syy. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n selvityksen (2021b.) mukaan nuorten alkoholinkäytön syitä ovat mukava yhdessäolo, hauskanpito, stressin poisto ja rentoutuminen sekä arjesta irtautuminen. Edellä mainittujen syiden vuoksi alkoholin saatavuus ei ole ainut asia, johon tulee keskittyä päihteidenkäytön ehkäisyssä. On tärkeää ymmärtää nuorten alkoholinkäytön syyt, jotta nuorille voidaan tarjota vaihtoehtoja mielenkiintoista toimintaa alkoholin käytön sijaan. Hauskaa ajanvietettä sekä yhteenkuuluvuuden tunteita voidaan saavuttaa myös muilla tavoilla, kuin alkoholia juomalla. (EHYT ry. 2021b.) Yksinäiset nuoret käyttävät vähäisemmin alkoholia, kuin muut oman ikäisensä. (Niemelä 2010, 109, Aaltonen ym. 2003, 295.)

Lapsesta aikuiseksi Suomalaisessa pitkittäistutkimuksessa jokainen, joka oli ollut vahvassa humalassa ennen kuin oli täyttänyt 14-vuotta, kuului alkoholin ongelmakäyttäjiin 36-42 vuotiaana. (Fröjd ym. 2009. 19.)

Nuorten keskuudessa alkoholin käyttöä on pyritty ennaltaehkäisemään monin erin menetelmin. Ainoastaan yksi tapa ei riitä, vaan erilaiset ennaltaehkäisytoimet kulkevat rinnakkain. Nuorten alkoholinkäyttöön vaikuttavat nuorten asenteet, tieto sekä käyttäytyminen, joihin voidaan vaikuttaa päihdekasvatuksella sekä riski- ja haittatiedon tarjoamisella. Nuorten kohdalla on tärkeää, että keinot painottuvat jokaisen yksilön sisäisen kontrollin rakentamiseen, kykyjen kehittämiseen ja päätöksentekoon. (Piispa ym. 2012,16)

5 Opinnäytetyöprosessi

Tavoitteena ammattikorkeakoulusta saadulle koulutukselle on, että valmistumisen jälkeen opiskelijalla on valmiudet työskennellä asiantuntijatehtävissä halliten keskeiset alakohtaiset tutkimuksen ja kehittämisen periaatteet. Opinnäytetyön tavoitteena on ohjata pitkäjärjestyksen prosessin toteuttamisessa sekä kirjoittamisessa, ammatillisuuden yhdistämiseen monipuolisesti teorian tietoon sekä tutkimukselliseen asenteeseen työtä tehdessä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9-10.)

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä Kuitinmäen koulun terveystiedon opettajille opetusmateriaali, jota he voivat hyödyntää jatkossa terveystiedon tunneilla. Tarkoituksena oli myös

tehdä sivutuotoksena posterit terveydenhoitajan seinälle, joka herättää nuorten ajatuksia alkoholista. Opinnäytetyössä yläkouluikäisellä tarkoitetaan 14-15-vuotiaita nuoria.

Tavoitteena on vaikuttaa nuorten alkoholinkäyttöön tarjoamalla tietoa haitoista opetusmateriaalin avulla. Tavoitteena on myös, että tästä opinnäytetyöstä saatavaa tietoa voitaisiin hyödyntää jatkossakin.

5.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytäntö sekä tutkimusviestinnällinen raportointi. Tavoitteena toiminnallisella opinnäytetyöllä on ammatillisella tasolla toiminnan järjestäminen tai järjeistämisen, sekä opastaminen ja ohjeistaminen. Opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. Hyvä aihe toiminnalliselle opinnäytetyölle on oman asiantuntijuuden, opintojen sisällöistä nouseva aihe, jonka voi yhdistää omaan työelämään, ja se myös mahdollistaa omien taitojen sekä tietojen syventämisen. Opinnäytetyöaihe edistää opiskelijan ammatillista kasvua. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9-10, 16-17)

Teoreettisen tiedon hakemisessa on käytetty hakusanoja, jotka olivat *murrosikäinen, alkoholi, alkoholin vaikutukset, alkoholi ja aivot, hormonaaliset vaikutukset murrosiässä, alkoholi ja terveys, alkoholi ja kustannukset yhteiskunnalle*. Kyseisiä hakusanoja myös käännettiin englanniksi, jolloin käytimme myös kansainvälisiä lähteitä, tietoa haettiin *Laurea Finna, Finna sekä Google Scholar*. Englanninkielisiä luotettavia lähteitä oli haastavampi löytää kuin suomenkielisiä. Suomenkielisiä luotettavia lähteitä löytyi runsaasti, niitä olivat *Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, Terveyskirjasto, Mielenterveystalo, Mannerheimin lastensuojeluliitto, Päihdelinkki, Valvira ja Väestöliitto*. Lähteitä on vertailtu monipuolisesti opinnäytetyössä.

Kohderyhmä ja aihe valikoituivat opinnäytetyön tekijöiden mielenkiinnon kohteiden mukaan. Molemmat tekijöistä haluavat tulevaisuudessa työllistyä kouluterveydenhuoltoon. Riskitekijät jouduttiin huomioimaan opinnäytetyön edetessä. Koronaviruspandemian takia yläkoulut siirtyivät epäopetukseen, minkä vuoksi opinnäytetyöntekijät eivät voineet mennä pitämään oppituntia koululle.

5.3 Kohderyhmän valinta

Kuitinmäen koulun kahdeksaluokkalaiset 14-15 -vuotiaat nuoret valikoituivat tämän opinnäytetyön kohderyhmäksi, sillä opinnäytetyön tekijät halusivat aiheeksi alkoholinkäytön ehkäisyn, ja opetussuunnitelmassa alkoholin käsittely sijoittuu kahdeksannen luokan terveystiedon tunneille.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään tuotos jonkin käytettäväksi, minkä vuoksi täsmällisen kohderyhmän määrittely on tärkeää. Opinnäytetyön tuotoksen sisältö perustuu

kohderyhmän tarpeisiin ja toiveisiin. Kun kohderyhmä on päätetty, opinnäytetyön rajausta helpottuu. Opinnäytetyön kokonaisarvion näkökulmasta kohderyhmä on hyödyksi, sillä kohderyhmältä voidaan pyytää palautetta opinnäytetyön tuotoksesta, kun se on kokonaan valmis. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 38-40)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin infopakettien muodossa yläkoulun terveystiedon opettajien työn tueksi. Päämääränä toiminnalliselle opinnäytetyölle on aina jokin konkreettinen tuotos. Tunnusmerkkinä toiminnallisen opinnäytetyölle on sekä viestinnällisin että visuaalisin keinoin toteutettu tuotos, jossa päämäärä on tunnistettavissa. Toteutustapaa valitessa tulee pohtia, mikä toteutusmuoto sopii vastaamaan kohderyhmän tarpeita. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 38, 51)

5.4 Oppitunnin suunnittelu ja toteutus

Oppitunnilla on tarkoitus pitää diaesitys, jossa käydään alkoholin vaikutuksia nuoreen, sekä alkoholin haittoja ja vaaroja. Diaesitys on osallistava, jotta nuoret pääsevät refleктоimaan omia tietojaan ja taitojaan sekä kysymään mieltä askarruttavista asioista. Esityksessä sivutaan myös murrosikä -aihetta, sillä alkoholin käyttö on erityisen haitallista kasvavalle ja kehittyvälle nuorelle. Tunnin lopussa järjestetään osallistava peli, jonka kysymykset liittyvät opetusmateriaaliin. Tunnin päätyttyä oppilaat voivat vastata verkkoon tehtyyn palautekyselylomakkeeseen. Ennen oppitunnin suunnittelua kartoitettiin myös koulun omia tarpeita oppitunnin sisältöä varten.

Diaesitys tehtiin Powerpointin avulla. Esityksen tarkoituksena on saada kohderyhmä muistamaan ja sisäistämään kerrotut asiat. Oppimisen tueksi tehtiin osallistava peli oppitunnin päätteeksi. Diaesityksen tulisi sisältää tekstiä sekä puhuttuna että kirjoitettuna, kuvia piirroksina tai valokuvina, sekä multimediaa videona tai äänenä. Runsastekstinen esitys ei kuitenkaan tue yhtäaikaaisesti puhutun asiasisällön omaksumista. Täten on tärkeää, että tekstiä ei lueta suoraan sanasta sanaan, vaan diaesityksessä on lyhyesti kerrottu asian pääpointit, joita voidaan puhua omin sanoin sekä selkeyttää tarvittaessa. (Lammi 2009, 19)

Opetusmateriaalin on tarkoitus olla vaikuttava ja mielenkiintoinen. Vaikuttava diaesitys on selkeä, visuaalinen sekä ennen kaikkea johdonmukainen (Lammi 2009, 46). Diaesitykseen haluttiin saada yhtenäisyyttä visuaalisuudella ilmeellä. Sekä Laurea-ammattikorkeakoulun että Espoon kaupungin logot ovat sinisiä, joten päädyimme käyttämään sinistä esityksen päävärinä. Sinistä väriä pidetään myös rauhoittavana ja viileänä, sekä luottamusta herättävänä (Lammi 2009, 76.) Tekstin väriksi valikoitui musta, sillä se erottuu taustasta parhaiten kontrastinsa vuoksi. Esityksessä on käytetty otsikoiden sekä tekstin kohdalla erilaisia siirtymiä. Katsojan kannalta miellyttävimpiä ovat loogiset siirtymät, kuten vasemmalta oikealle, kuten länsimaissa luetaan tekstiä, tai ylhäältä alas painovoiman mukaisesti (Lammi 2009, 144.)

Tämä on huomioitu siirtymiä tehdessä. Opetusmateriaalin kuvat ovat vastuullisesti hankittu maksuttomilta kuvapankkisivustoilta.

Kuitinmäen koulun terveystiedon opettajien kanssa sovittiin, että oppitunnit pidetään kahdelle eri ryhmälle. Terveystiedon oppitunti kestää 45 minuuttia, joka jaettiin niin, että aluksi varataan noin 5 minuuttia siihen, että opinnäytetyön tekijät esittelevät itsensä sekä käyvät läpi tunnin kulkua ja tarkistavat, että kaikki etäyhteyden päässä olevat näkevät ja kuulevat. Diaesityksen kesto on 20 minuuttia, oppitunnin kokoavan pelin kesto on 10 minuuttia, palautekyselyyn vastaamiseen on varattu 5 minuuttia, ja jäljelle jäävällä ajalla otamme vastaan kysymyksiä aiheeseen liittyen.

Posterin on tarkoitus olla lyhyt, ytimekäs ja selkeä, jotta nuori kiinnostuu lukemaan sen mennessään terveydenhoitajan vastaanotolle. Lyhyessä tekstissä lukee ”Ole viisas. Ole selvä.” sekä ”74% 14-vuotiaista ei käytä alkoholia, ole yksi heistä!”. Tekstin tarkoitus on kannustaa nuorta olemaan käyttämättä alkoholia sekä herättää nuoren ajatuksia muun muassa siitä, että päihitteettömyys on viisas valinta. Opetusmateriaalia kootessa huomiota kiinnitettiin lähdekritiikkiin, sillä on tärkeää varmistaa tietopohjan luotettavuus sekä ajanmukaisuus. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 53)

5.5 Oppitunnin arviointi

Oppitunti pidettiin etänä Google Meet -alustalla kahdelle eri luokalle 45 minuutin pituisina tunteina. Oppilaiden osallistaminen molemmilla tunnilla onnistui yllättävän hyvin. Oppilaat kyselivät aktiivisesti tarkentavia kysymyksiä materiaaliin liittyen.

Palautekyselyn vastaaminen sisällytettiin oppitunnin loppuun, jotta opetusmateriaalista saataisi riittävästi palautetta. Hyvän ja selkeän kyselylomakkeen tekeminen vaatii tutkijoilta taitoa sekä tietoa. Tutkimuksen onnistumisen takaamiseksi, siihen vaikuttavat lomakkeen huolellinen tekeminen sekä kysymysten tarkka suunnittelu. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2018, 193-197)

Palautetta kerättiin oppilailta sekä opettajilta kyselylomakkeen muodossa, kyselylomake oli vapaaehtoinen sekä anonymi. Palautekyselyyn saimme 38 vastausta. Palautekysely tehtiin Likert-asteikon perusteella, vastausvaihtoehtoja oli 5, joista 1. vastauksen selityksenä oli ”täysin eri mieltä” ja 5. vastauksen selityksenä oli ”täysin samaa mieltä”. Hyvää kyselylomaketta laadittaessa tulee huomioida, ettei ylipitkään kyselyyn jakseta vastata tai keskittyä. (Kvanti-MOTV, 2010.) Kysymykset olivat selkeitä, helposti ymmärrettäviä ja lyhyitä väittämiä. Palautekyselyä testattiin etukäteen, ja vastaamiseen meni aikaa noin 5 minuuttia.

Palautelomakkeen vapaamuotoiseen vastauslomakkeeseen saatiin paljon positiivista palautetta esityksen selkeydestä ja laadusta sekä esiintyjien taidosta puhua rauhallisesti sekä

ymmärrettävästi. Diaesityksen kehitysideaksi saatiin lisätä kuvia esitykseen, sekä vähentää tekstiä parista diasta.

Molemmat terveystiedon opettajat kehuivat esitystä sekä esiintymistä. Erityiskiitosta saatiin siitä, kun nostettiin esiin alkoholin vaikutukset nuoriin perusteellisesti esimerkiksi hormonitoiminnan sekä aivojen osalta. Kohderyhmällä oli ollut jo syksyllä terveystiedon tunneilla seksuaalisuuden osuus, ja murrosikä on käsitelty jo ala-asteella sekä vuosi sitten seitsemännellä luokalla. Luultavasti tämän vuoksi nuoret kokivat, että murrosiästä saatu tieto ei ollut uutta.

Oppituntia pidettäessä huomattiin, että nuorilla tuli kysymyksiä erityisesti alkoholilakiin liittyen. Materiaalissa oli tuotu lyhyesti esiin alkoholilain ja laissa säädetyt ikäraajat, mutta opettajien kanssa keskusteltuamme lisäsimme materiaaliin hieman enemmän tietoa alkoholilaista. Opetusmateriaaliin oli ensin kirjoitettu murrosiästä hyvinkin perusteellisesti. Saadun palautteen perusteella murrosiästä kertovia dioja työstettiin niin, että kerrottiin vain fysiologisista muutoksista sekä siitä, miten alkoholi vaikuttaa erityisesti murrosikäisen kehossa. Muutoksia tehtiin opetusmateriaaliin saadun palautteen perusteella, ja se lähetettiin sen jälkeen terveystiedon opettajille kommentoitavaksi. Opettajien mielestä materiaali on hyvä ja selkeä, ja tuo uutta näkökulmaa terveystiedon oppitunneille.

Väittäjä	Keskiarvo
1. Opetusmateriaalin sisältö oli helposti ymmärrettävää.	4,6
2. Opetusmateriaali oli selkeä ja johdonmukainen.	4,6
3. Opetusmateriaali antoi uutta tietoa murrosiästä.	3,1
4. Opetusmateriaali antoi uutta tietoa alkoholin käytön ehkäisymenetelmistä.	3,6
5. Sain uutta tietoa alkoholin käytön haitoista.	4
6. Aion hyödyntää opetusmateriaalin vinkkejä elämässäni.	4,3
7. Socratic-peli oli hauska tai mielekäs.	4,1

Kuvio 1: Palautekyselyn arviointi

5.6 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyön kokonaisuuden arvioinnilla on suuri merkitys oppimisprosessin kannalta. Arvioitavia kohteita opinnäytetyössä on työn idea, joka sisältää aihepiirin kuvauksen, tavoitteen ja tarkoituksen, teoreettisen viitekehyksen sekä tietoperustan ja kohderyhmän. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tärkein osa arviointia on tavoitteiden saavuttaminen. Prosessia arvioidessa tulee myös pohtia, mitä tavoitteita jäi saavuttamatta ja miksi, sekä millä tavoin tavoitteita muutettiin prosessin aikana. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 154-157.)

Työn toteutustapa on toinen merkittävä tapa arvioida toiminnallista opinnäytetyötä. Toteutustapa sisältää aineiston keräämisen sekä käytetyt keinot, joilla on päästy tavoitteisiin.

Arvioidessa toteutustapaa arvioidaan käytännön järjestelyiden toimivuutta ja sitä, olisiko jokin toisenlainen toteutustapa ollut toimivampi. Arvioinnin tueksi on usein hyvä kerätä palautetta, jotta arviosta tulisi objektiivisempi. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 157-158.)

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi aiheen valinnalla huhtikuussa 2020. Huhtikuussa 2020 olimme myös yhteydessä Kuitinmäen koulun terveystiedon opettajiin, ja sovimme heidän kanssaan opinnäytetyön yhteistyöstä. Syksyllä 2020 aloitimme opinnäytetyön teoreettisen pohjan kirjoittamista. Kokonaisuudessaan opinnäytetyösuunnitelman laatiminen oli aikaa vievä prosessi. Ohjaava opettajamme hyväksyi opinnäytetyösuunnitelman lokakuussa 2020. Aloimme myös työstämään opetusmateriaalia koululle loppuvuodesta marraskuussa 2020, teoreettista sisältöä saatiin valtakunnallisista kouluterveyskyselyistä, sekä luotettavista suomalaisista että kansainvälisistä lähteistä.

Opinnäytetyöprosessi sujui pääasiassa suunnitelmien mukaan. Alustavasti olimme suunnitelleet tekevämme nuorille kyselyn alkoholinkäyttöön sekä alkoholiin suhtautumiseen liittyen. Jätimme kuitenkin kyselyn pois, sillä opinnäytetyöstämme olisi tullut liian laaja ja jouduimme rajaamaan aihetta tarkemmin. Muuten pysyimme hyvin suunnittelemassamme aikataulussa sekä yhteistyö sujui hyvin kaikkien osapuolien kanssa.

Opetusmateriaalia tehdessä kiinnitettiin huomiota myös materiaalin visuaaliseen ilmeeseen. Opetusmateriaaliin valittiin sininen väri Espoon kaupungin sekä Laurea-ammattikorkeakoulun teemavärien mukaisesti tuomaan yhtenäisyyttä sekä korostamaan yhteistyötä. Opinnäytetyötä tehdessä niin opetusmateriaalin kuin koko opinnäytetyön prosessista pyydettiin palautetta opinnäytetyön ohjaavalta opettajalta sekä opponenteilta, joiden palautteen mukaisesti tehtiin korjauksia opinnäytetyöhön sekä opetusmateriaaliin. Palautteen vastaanottaminen sekä sen toteuttaminen ovat olleet osa ammatillista kasvua. Opinnäytetyötä on myös muokattu palautteen mukaisesti. Maaliskuussa 2021 pidimme oppitunnin etänä Kuitinmäen koulun kahdeksaluokkalaisille, alustavasti oli tarkoitus mennä pitämään oppitunti koululle, mutta kyseisen pandemia vuoksi jouduimme sen siirtämään etäopetuksiksi, etäopetus toi haasteita oppilaiden osallistamisessa tuntiin. Palautetta pyydettiin oppitunnin jälkeen niin oppilailta sekä opettajilta. Huhtikuussa 2021, menimme arviointiseminaariin, jossa esittelimme opinnäytetyömme tiivistelmänä. Valmis opinnäytetyöraportti palautettiin huhtikuussa 2021. Opinnäytetyömme työstäminen sujui hyvin aikataulussa (Kuvio 1). Olimme suunnitelleet alusta lähtien, että aloitamme opinnäytetyön tekemisen ajoissa, jotta kerkeämme siinä ohella tekemään harjoitteluja ja muita koulutehtäviä. Onnistuimme aikataulullisesti hyvin.

Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoista sekä opettavaista. Opinnäytetyöprosessi vaati paljon aikaa, eri tietojen hyödyntämistä ja muistelemista opiskeluajoilta, kuitenkin opinnäytetyön aikana täytyi oppia myös tiedonhankintataitoja. Opimme myös paljon uutta tietoa esimerkiksi alkoholin haitallisista vaikutuksista murrosikäen, jota voimme hyödyntää myös

työelämässämme kouluterveydenhoitajina. Roolimme terveydenhoitajina hahmottui yhä enemmän koko opinnäytetyöprosessin ajan. Olemme koko koulutuksen sekä opinnäytetyöprosessin aikana kasvaneet ammattitaitoisiksi, luotettaviksi ja helposti lähestyttäviksi terveydenhoidon ammattilaisiksi.

Yhteistyö Kuitinmäen koulun kanssa oli joustavaa ja sujui hyvin koko prosessin ajan. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kehittyneet luotettavien lähteiden hankkimisessa, eettisyyden reflektomisessa sekä nuorten ohjauksessa. Varasimme riittävästi aikaa opinnäytetyöprosessin tekemiseen, joten emme kokeneet aikataulullisia vaikeuksia.



Kuvio 2: Opinnäytetyön aikataulu

6 Pohdinta

Opinnäytetyö on ammattikorkeakoulussa usein opintojen loppuvaiheelle sijoittuva työ, joka on suhteellisen pieni osa koko opintojen laajuutta. Ammattikorkeakoulussa opinnäytetyön opintopistemäärä on 15 opintopistettä. Opinnäytetyöllä osoitetaan opiskelijan valmiudet sekä kehittää työelämää että soveltaa omia koulutuksesta saamia tietoja ja taitoja. (Ammattikorkeakouluopinnot 2021.)

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Palautekyselyyn opettajat sekä oppilaat vastasivat heti opetusmateriaalin esittelyn jälkeen. Palautteeseen vastasi 38 henkilöä. Koulun terveystiedon opettajien sekä oppilaiden antaman palautteen perusteella opetusmateriaaliin oltiin tyytyväisiä. Lisäksi suurin osa oppilaista antoi avointa palautetta suullisesti. Palautteessa toivottiin enemmän kuvia, ja vähemmän tekstiä dioihin. Terveystiedon opettajilta saatiin kiitosta siitä, että opetusmateriaalissa oli uutta tietoa, mitä he eivät olleet tienneet ennestään ja jota he voisivat hyödyntää jatkossa. Kokonaiskuva palautteesta oli positiivinen. Opetusmateriaalia tehdessä pyrittiin siihen, että terveystiedon opettajat voivat hyödyntää sitä työssään. Palautteen perusteella sai vaikutelman, että opettajat käyttävät mielellään opetusmateriaalia työssään. Oppilaiden avoimessa palautteessa keuhuttiin opetusmateriaalin visuaalisuutta sekä opinnäytetyöntekijöiden rauhallisuutta ja selkeää puhetyyliä. Saadun palautteen perusteella opetusmateriaali antoi uutta tietoa sekä alkoholilaista että alkoholin vaikutuksista nuoreen. Opetusmateriaalista saadun palautteen perusteella voidaan todeta, että opetusmateriaali saavutti tavoitteet.

6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä käytetyt lähteet ovat tarkoin rajattu luotettaviin lähteisiin ja tietokantoihin. Lähteinä on käytetty sekä suomalaisia, että kansainvälisiä lähteitä monipuolisesti ja vertailen. Tehdessämme opinnäytetyötä, olemme koko opinnäytetyöprosessin ajan keskittyneet tarkkuuteen ja luotettavuuteen, jotka ovat tärkeitä tekijöitä tutkimuseettikan puolesta. Kyseisiä tekijöitä käytetään niin tutkimustyössä, tuloksien esittelemisessä sekä tallentamisessa mutta myös lisäksi palautteen arvioinnissa. (TENK 2020.) Tehdessä opinnäytetyösopimusta olisi hyvä keskustella tarvittavista luvista. Tutkimuskäytännön eettisyyden mukaista on pyytää tutkimuslupa organisaatiolta. Lupakäytännöt sekä luvan myöntäminen ovat lähtökohtaisesti organisaatiokohtaisia ja ne hankitaan organisaation ohjeistusten mukaisesti. (Arene ry 2016, TENK 2020.) Yhteistyökumppanimme Kuitinmäen koulun kanssa teimme kirjallisen sopimuksen. Kysimme koulun vararehtorilta puhelimitse, saammeko pyytää nuorilta anonyymiä palautetta opetusmateriaalista, johon saimme luvan.

Mikä on oikein ja mikä on väärin, ovat eettisyyden perusteet. Opiskelijoiden tulisi reflektoida prosessin alussa tutkimuseettisyyttä, sillä aiheen valinta on aina eettinen ratkaisu. Jo aihetta valittaessa tulisi reflektoida valitaanko aihe, joka ei ole merkitykseltään tärkeä mutta kuitenkin olisi helposti toteutettavissa. Yhteiskunnallinen merkitys on tärkeää miettiä jo aihetta valittaessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2018, 23-27) Alkoholinkäytön yhteiskunnalliset vaikutukset ovat merkittävät taloudellisesti, sosiaalisesti sekä terveydellisesti. (THL 2020a.) Mitä aikaisemmin pystymme vaikuttamaan yksilön sisäiseen kontrolliin sekä tarjoamaan luotettavaa tietoa sekä vuorovaikutteista keskustelua nuorille, sitä paremmin pystymme vaikuttamaan myös ennaltaehkäisevästi myöhemmän elämän päihdetottumuksiin sekä sitä kautta niin

yksilöllisiin kuin yhteiskunnallisiin haittoihin. (Piispa ym. 2012, 16) Tämän vuoksi on tärkeää yrittää vaikuttaa nuoriin monin eri keinoin sekä menetelmin, joten koemme opinnäytetyön aiheen olevan yhteiskunnallisestikin merkittävä.

Toisten omistamia aineistoja käytettäessä tulee lähteet, tekijät sekä alkuperä mainita lainsäädäntöä noudattaen sekä hyvien tutkimustapojen mukaisesti. (Arene 2018, 12) Opinnäytetyössä lähdeviitteet sekä lähdeluettelo on laadittu Laurean ohjeistusten mukaisesti. Kaikkeen toisen aineiston pohjalta kirjoitettuun teorialtekstiin on merkitty tekijät sekä aineiston alkuperä. Laurea-ammattikorkeakoulun ohjeistusten mukaisesti opinnäytetyö tullaan tallentamaan avoimesti luettavaksi Theseukseen.

Kun pohditaan luotettavuutta sekä eettisyyttä opinnäytetyössä, tuotetun opetusmateriaalin sisältö täytyy olla tutkituista sekä luotettavista lähteistä koottua aineistoa. Opetusmateriaaliin lisätyt kuvat ovat hankittu vastuullisesti maksuttomilta kuvapankkisivustoilta tekijänoikeudet huomioiden sekä tehty itse opetusmateriaalia varten. Opinnäytetyön raportissa on kerrottu opinnäytetyön aikatauluista (kuvio 1), eri vaiheista sekä opinnäytetyön kulusta suhteellisen tarkasti. Opinnäytetyön prosessin yhteenveto ja läpikäyminen lisää opinnäytetyön luotettavuutta.

Oppitunnin aikana keskustellut asiat sekä yksityishenkilöiden esittämät kysymykset tai kommentit eivät ole avoimesti tiedossa kenellekään. Opetusmateriaalin sisältöä sekä sen muokkauksia on muokattu saadun palautteen perusteella. Palautekyselyyn vastaaminen oli anonyymiä sekä täysin vapaaehtoista. Palautekyselyn tuloksia pääsi analysoimaan vain opinnäytetyön tekijät, ja kyselyn kaikki tiedot hävitettiin asianmukaisesti opinnäytetyön palautuksen jälkeen.

6.3 Ammatillinen kasvu

Laurea-ammattikorkeakoulusta valmistumme sekä terveydenhoitajiksi että sairaanhoitajiksi. Terveystieteiden opintopisteet koostuvat 240 opintopisteestä, joista 30 opintopistettä ovat vapaaehtoisia syventäviä opintoja. Terveystieteen opintopisteet koostuvat ennaltaehkäisevän työn, hoitotyön, kansanterveystyön sekä myös terveyden edistämisen asiantuntijana. (Terveystieteen opintopisteliitto 2021.)

Terveystieteen opintopisteliiton arvot ja eettiset suositukset, lainsäädäntö sekä Suomen terveyspoliittiset linjaukset ohjaavat terveydenhoitajan toimintaa. Ammatillaisen tulee ottaa eettistä vastuuta itsestään sekä omasta kehittymisestään. Terveystieteen opintopisteliiton työssä tärkeää on terveydellisen tasa-arvon lisääminen sekä terveyserojen kaventaminen ja yhteiskunnallisen eriarvoisuuden vähentäminen. Työ perustuu tieteellisesti tutkittuun tietoon, uusimman saatavilla olevan tiedon hyödyntämiseen, käytännön hoitotyön osaamiseen sekä taitoon ja rohkeuteen huomioida asiakkaan elämäntilanne sekä tarvittaessa puuttua siihen elämänsä eri vaiheissa. (Terveystieteen opintopisteliitto 2021.)

Opinnäytetyön tekijät kokevat kasvaneensa terveydenhuollon ammattilaisina sekä terveyden edistäjinä koko opinnäytetyöprosessin aikana. Opetusmateriaalia sekä opinnäytetyötä varten hankittiin runsaasti teoreettista pohjaa, mitä kautta opinnäytetyön tekijät saivat sekä kokemusta luotettavan tiedon hankinnasta sekä myös uutta tietoa aiheesta. Erityisesti lähteiden vertailu sekä luotettavien tutkimusten vaikutus sekä yhteys työelämään korostui opinnäytetyötä tehdessä.

Oppitunteja pitäessä opinnäytetyön tekijät oppivat, miten tärkeää nuorten on tietää syyt erilaisille argumenteille. Ei riitä, että nuorille kertoo alkoholin olevan haitallista psyykkiselle, sosiaaliselle sekä fyysiselle terveydelle, vaan on erittäin tärkeää kertoa tarkemmin esimerkiksi fysiologia syitä. On tärkeää, että nuori ymmärtää miksi alkoholi on haitallista, jotta voidaan vaikuttaa yksilön sisäiseen kontrolliin. Nuoret ovat erittäin tiedonhaluisia ja haluavat tietää perustelut argumenteille.

Opinnäytetyöntekijöiden ammattimaisuutta ohjaa aina asiakaslähtöisyys, kohtaamme asiakkaan yksilöllisesti ja kunnioittavasti, sillä meille on tärkeää asiakkaan laadukas hoito sekä preventiivinen työskentely. Molemmat opinnäytetyön tekijät kokevat, että työelämässä ja erityisesti terveydenhoitajina voi kehittyä sekä kehittää itseään jatkuvasti. Työssä erityisen tärkeää on kehittää omaa tietotaitoaan aktiivisesti työelämässä ollessa, sillä koko ajan tulee uutta tutkittua tietoa sekä uusia hoitosuosituksia. Tärkeintä on kuitenkin aina panostaa yksilölliseen kohtaamiseen sekä tilanteen kokonaisvaltaiseen huomioimiseen ja muistaa, että aina on varaa kehittyä.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisehdotukset

Valmis opetusmateriaali lähetettiin koulun terveystiedon opettajille. Koulun oppilaat kokivat opetusmateriaalin hyödylliseksi ja opetusmateriaali saatiin toteutettua kohderyhmän käyttöön. Terveystiedon opettajat voivat hyödyntää opetusmateriaalia terveystiedon tunneilla. Opetusmateriaalista saadun palautteen perusteella todetaan, että nuoret ovat kiinnostuneet erityisesti alkoholilaista sekä alkoholin vaikutuksista nuoren fyysiseen kasvuun. Jatkokehittämisideana voisi olla, että opetusmateriaali olisi videon muodossa.

Lähteet

Painetut

Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Cleveland, M.; Feinberg, M.; Jones, D. & Rhoades Cooper B. 2012. A Multidomain Approach to Understanding Risk for Underage Drinking: Converging Evidence From 5 Data Sets. American Journal of Public Health. Vol. 102, No 11.

Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., Von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2018. Tutki ja Kirjoita. 22.painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Lammi, O. 2009. Vaikuta visuaalisesti! Laadi selkeä esitys. 1. painos. Jyväskylä: WSOYpro Oy.

Niemelä, S. 2010. Nuorten alkoholinkäyttö. Teoksessa K. Seppä, H. Alho & K. Kianmaa (toim.) Alkoholiriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sand O, V.Sjaastad Ö, Haug E, G. Bjålie J. 2016. Ihminen Fysiologia ja anatomia

Soikkeli M, Salasuo M, Puuronen A, Piispa M. 2012. Se toimii sittenkin: kuinka päihdevalistuksesta saa selvää.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

Sähköiset

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2016. Opinnäytetyön eettiset ohjeet. Viitattu 5.3.2021 <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6prosessin%20eettiset%20suositukset%20muistilistat%20opiskelijalle%20ja%20ohjaajalle.pdf>

EHYT ry. 2021a. Mitä on ehkäisevä päihdetyö. Viitattu 13.3.2021 <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/mita-on-ehkaiseva-paihdetyo/>

EHYT ry. 2021b. Mitä kasvattajan on syytä tietää. Viitattu 14.3.2021 <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin/nuoret-ja-alkoholi-mita-kasvattajan-on-syyta-tietaa/>

EHYT ry 2021c. Päihdekasvatus. Viitattu 14.3.2021. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/mita-on-ehkaiseva-paihdetyo/paihdekasvatus/>

Finlex. 2017. Alkoholilaki. Viitattu 14.12.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2017/20171102#L1P1>

Jung Y-C, Namkoong K. 2014;125:115-21. Alcohol: intoxication and poisoning - diagnosis and treatment. Viitattu 9.1.2021 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25307571/>

Koning I, van den Eijnden R, Verdurmen J, Engels R, Vollebergh W, 2012. Developmental Alcohol-Specific Profiles in Adolescence and their Relationships with Adolescents' Alcohol Use. Viitattu 9.1.2021. [s10964-012-9772-9.pdf](https://doi.org/10.1007/s10964-012-9772-9) (springer.com)

Niemelä S, Poikolainen K & Sourander A. Miten nuoren päihteidenkäyttöön voi puuttua? Suomen Lääkärilehti 2008. Viitattu 3.3.2021 <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset/nuorten-paihteiden-kayttoon-tulee-puuttua/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. Vanhemmille, 12-15vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Viitattu 11.12.2020 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2020. Vinkkejä lapsiperheen arkeen, nuori kiinnostuu alkoholista. Viitattu 11.2.2021 <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/nuori-kiinnostuu-alkoholista/>

Mielenterveystalo. 2021. Päihdeongelmat. Viitattu 10.1.2021 https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx

Päihdelinkki. 2020. Alkoholimyrkytys. Viitattu 1.3.2021 [Alkoholimyrkytys | Päihdelinkki.fi \(paihdelinkki.fi\)](https://www.paihdelinkki.fi/)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. Päihdepalvelut. Viitattu 23.3.2021. <https://stm.fi/paihdepalvelut>

TENK 2020. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 6.3.2021 <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Terveydenhoitajaliitto. 2021. Ammatti, terveydenhoitajan ammatti. Viitattu 24.2.2021 https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti/terveydenhoitajan_ammatti

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a. Alkoholinkäytön haitat muille kuin käyttäjille. Viitattu 9.1.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholihaitat/alkoholinkayton-haitat-muille-kuin-kayttajille>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Alkoholit ja terveys. Viitattu 9.1.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholihaitat/alkoholi-ja-terveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Alkoholit, tupakka ja riippuvuudet. Viitattu 9.1.2021 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholihaitat/alkoholi-ja-terveys>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021c. Ehkäisevä päihdetyö. Vaikuttavaa päihdekasvatusta. Viitattu 7.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/paihdekasvatus-ja-valistus/vaikuttaako-paihdevalistus->

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Ehkäisevän päihdetyön toimijat. Viitattu 20.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/ehkaisevan-paihde-tyon-johtaminen/ehkaisevan-paihde-tyon-toimijat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluterveyskysely. Viitattu 24.2.2021 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=236073&mittarit_0=200537&mittarit_1=199990&mittarit_2=403204&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161293

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021d. Näin Suomi juo. Viitattu 9.1.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/nain-suomi-juo>

Terveyskirjasto. 2017. Alkoholinkäytön aiheuttamat myrkytystilat. Viitattu 1.3.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00080

Terveyskirjasto 2018a. Alkoholivieroitusoireyhtymä ("krapula"). Viitattu 12.3.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00197>

Terveyskirjasto 2018b. Alkoholiriippuvuus. Viitattu 12.3.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00196>

Terveyskirjasto. 2019. Murrosiän viivästyminen pojalla. Viitattu 2.12.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00454

Terveyskylä. 2020. Nuortentalo. Murrosikä. Viitattu 3.12.2020 <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/murrosik%C3%A4>

Tietosuojavaltuutetun Toimisto. 2020. Viitattu 2.1.2021. <https://tietosuoja.fi/gdpr>

Tampereen korkeakouluyhteisö. 2010. KvantiMOTV. Viitattu 4.4.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Valvira. 2020. Alkoholit. Viitattu 9.1.2021. <https://www.valvira.fi/alkoholi>

Väestöliitto. 2018. Kuinka päihteiden käyttö vaikuttaa murrosiän kehitykseen. Viitattu 3.1.2021 <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/kuinka-paihteiden-kaytto-voi-vaikuttaa-murrosian-kehitykseen/>

Väestöliitto. 2020. Seksuaaliterveys. Murrosikä. Viitattu 2.12.2020. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/nuori-ja-seksuaaliterveys/murrosika/>

Kuviot

Kuvio 1: Palautekyselyn arviointi	20
Kuvio 2: Opinnäytetyön aikataulu	22

Liitteet

Liite 1: Posterit.....	31
Liite 2: Palautekysely.....	32

Liite 1: Posterit

OLE VIISAS.
OLE SELVÄ.

78% 14-VUOTIAISTA EI KÄYTÄ ALKOHOLIA. OLE YKSI HEISTÄ!



TIETOA ALKOHOLIN HAITOISTA SAAT
TERVEYDENHOITAJALTASI



ESPOO
ESBO



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Liite 2: Palautekysely

Palautekysely

Palautekysely opetusmateriaalin (PowerPoint) sekä pelin (Socratic) liittyen. Vastaaminen on täysin vapaaehtoista sekä anonyymia.

***Pakollinen**

1. Opetusmateriaalin sisältö oli helposti ymmärrettävää. *

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

2. Opetusmateriaali oli selkeä ja johdonmukainen. *

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

3. Opetusmateriaali antoi uutta tietoa murrosiästä. *

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

4. Opetusmateriaali antoi uutta tietoa alkoholin käytön ehkäisymenetelmistä. *

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

5. Sain uutta tietoa alkoholin käytön haitoista. *

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

6. Aion hyödyntää opetusmateriaalin vinkkejä elämässäni. *

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

7. Socratic peli oli hauska tai mielekäs. *

1 2 3 4 5

Täysin eri mieltä Täysin samaa mieltä

8. Vapaamuotoinen palaute: mikä oli erityisen hyvää, missä olisi vielä kehittämisen varaa?

Oma vastauksesi

9. Annan luvan käsitellä ja säilyttää lomakkeessa antamani tietoja. Hyväksyn, että tietoja säilytetään eikä palautelomakkeen täyttämisestä. *

Kyllä

Lähetä