

”HEI NUORI, ET OLE YKSIN”

12–16-vuotiaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen
sosiaalisessa mediassa

Heikkala Maria
Niva Suvi
Siurua Iida

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutus
Terveystenhoitaja (AMK)

2021

Hoitotyön koulutus
Terveydenhoitaja (AMK)

Tekijä	Maria Heikkala Suvi Niva Iida Siurua	Vuosi	2021
Ohjaaja(t)	Susanna Kantola		
Toimeksiantaja	Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL)		
Työn nimi	12–16-vuotiaiden nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sosiaalisessa mediassa		
Sivu- ja liitesivumäärä	37 + 8		

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa materiaalia nuorten terveyteen ja hyvinvointiin liittyen. Kohderyhmänä oli 12–16-vuotiaat nuoret. Opinnäytetyön tavoitteena oli antaa materiaalien kautta nuorille ajankohtaista ja käytännönläheistä tietoa, jota he voivat helposti soveltaa omaan elämäänsä ja saada parempia työkaluja oman elämänhallinnan tukemiseen. Antamamme tiedon avulla nuoret voivat tehdä omaan hyvinvointiin vaikuttavia päätöksiä paremmin.

Nuorten hyvinvointi koostuu useasta eri osa-alueesta, jotka vaikuttavat nuoren kasvuun ja kehitykseen. Hyvinvoinnin lisäksi myös terveyden edistäminen koostuu useasta eri osa-alueesta, joista esimerkkejä ovat riittävä liikunta ja hyvä ravinto. Terveyden edistämiseksi voi hyödyntää loistavasti sosiaalista mediaa, joka on noussut viime vuosina keskeiseksi tiedotusvälineeksi. Sosiaalinen media on erittäin hyvä alusta myös lähestyä kohderyhmään kuuluvia nuoria.

Toiminnallisen opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Mannerheimin lastensuojeluliitto. Tuottamaamme materiaalia he voivat hyödyntää omissa sosiaalisen median kanavissa. Tämä materiaali sisältää viisi erilaista julisteta nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävien aiheiden pohjalta. Graafisen suunnittelun opiskelija suunnitteli, piirsi ja toteutti julisteet toiveidemme mukaan.

Käytimme materiaaleissa ja opinnäytetyössämme tutkittua ja näyttöön perustuvaa tietoa. Lähteenä on käytetty suurimmaksi osaksi suomenkielisiä lähteitä, mutta myös joitakin kansainvälisiä lähteitä ja tutkimuksia on mukana. Opinnäytetyö antoi tietoa meille ja hoitoalalle siitä kuinka sosiaalista mediaa voi hyödyntää nuorten tavoittamisessa ja terveyden edistämiseksi.

Avainsanat	Nuorten hyvinvointi, terveyden edistäminen, sosiaalinen media
Muita tietoja	Työhön liittyy viisi sähköistä julistetta

School of Northern Well-being and
Services Degree Programme in
Nursing and Health Care
Bachelor of Health Care

Author	Maria Heikkala Suvi Niva Iida Siurua	Year	2021
Supervisor	Susanna Kantola		
Commissioned by	The Mannerheim League for Child Welfare (MLL)		
Subject of thesis	Promotion of Health and Wellness among 12-16 Year Olds in Social Media		
Number of pages	37 + 8		

The purpose of this functional thesis was to produce material concerning the well-being and health of young people. The target group of this study was young people of the ages of 12-16. Material about the topic was produced for the Mannerheim League for Child Welfare (MLL). MLL can use the material in their own social media platforms. The goal of the material was to give young people important and practical information that they can easily use in their life. With the information provided, young people can make better decisions that affect their own wellness.

Wellness of youth consists of many factors that influence their growth and development. Adequate exercise and nutritious food are part of health promotion. Social media has become an important tool in spreading information. Therefore, social media can be a great tool in health promotion. It is a great platform to reach out for young people.

The material produced in this thesis includes five posters of different topics concerning wellness and promotion of health in youth. The posters were designed and made by a student of graphic design, based on the wishes of the authors of this study.

The theoretical information for this study was gathered from reliable and evidence-based sources and literature. Majority of the material were in Finnish, although there were a few international articles as well.

Key words Wellness of youth, health promotion, social media
Special remarks The thesis includes five electronic posters

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
3	NUORTEN HYVINVOINTI	9
3.1	Nuorten hyvinvoinnin rakentuminen.....	9
3.2	Nuorten hyvinvoinnin haasteet.....	10
3.3	Kansallinen syntymäkohortti 1987 – tutkimus	11
3.4	Koronan vaikutus nuorten hyvinvointiin	11
4	TERVEYDEN EDISTÄMISEN NÄKÖKULMIA NUORTEN HYVINVOINNIN TUKEMISEEN.....	13
4.1	Terveyden määritelmä	13
4.2	Terveyden edistäminen käsitteenä	13
4.3	Terveyden edistämisen eri osa-alueet nuoren elämässä.....	14
5	SOSIAALISEN MEDIAN MERKITYS NUORTEN TERVEYSKASVATUKSESSA	18
5.1	Nuoret ja sosiaalinen media.....	18
5.2	Sosiaalinen media terveyden edistämisen välineenä	19
5.3	Sosiaalisen median vaikutukset nuoriin	20
6	TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTUS.....	22
6.1	Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmän kuvaus.....	22
6.2	Materiaalin tuotteistamisprosessi	22
6.2.1	Tavoitteen määrittely	23
6.2.2	Suunnittelu	24
6.2.3	Toteutus	24
6.2.4	Päätäminen ja arviointi	25
7	POHDINTA	27
7.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	27
7.2	Opinnäytetyöprosessin eteneminen.....	28
7.3	Oma ammatillinen kasvu.....	29
7.4	Materiaalin jatkotyöstäminen	30
	LÄHTEET	32

LIITTEET	37
----------------	----

1 JOHDANTO

Nuorten hyvinvointi on tärkeä aihe, sillä tutkimusten mukaan se vaikuttaa nuoren menestymiseen tulevaisuudessa. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukeminen ja sen edistäminen on tärkeää myönteisen kehityksen ja oppimisen kannalta. Tätä kehityskulkua eteenpäin vie monet muutokset, jotka liittyvät fyysiseen kasvuun, ajattelun kehittymiseen sekä sosiaalisiin tekijöihin, jotka ulottuvat lähimpien ihmisten odotuksista yhteiskuntaan saakka. (Nurmi ym. 2014.) Nuoret nähdään tulevaisuuden voimavarana ja paineet tulevaisuudesta kasvavat.

Maailman polvilleen laittanut koronapandemia on vaikuttanut huomattavasti ihmisten elämään, mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Pandemia on luonut haikeutta menetettyä aiempaa ja normaalia elämää kohtaan ja sen vaikutukset näkyvät selkeämmin vasta myöhemmässä vaiheessa. (Häikiö, Lämsä & Peltonen 2021, 207–208.) Suomen valtio pyrkii lieventämään koronan aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia nuoriin, panostamalla sen aiheuttamien ongelmien torjumiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021). Tutkimusten mukaan pandemia on kasvattanut merkittävästi nuorten kohdalla mielenterveysongelmien määrää ja vaikuttanut nuorten hyvinvointiin negatiivisesti (Valtioneuvosto 2020). Haavoittuvassa asemassa ja herkässä iässä olevien nuorten ja lasten tilanne vaatii suurta huomiota. Eriarvoisuuden kaventamisen ja yhdenvertaisuuden edistämisen on oltava järjestelmällistä ja tavoitteellista. (Valtioneuvosto 2021.)

Yksilön ja yhteisön voimavarojen kannalta on tärkeää edistää nuorten elämänlaatua, mielenterveyttä ja emotionaalista sekä sosiaalista toimintaa. Lapsen ja nuoren voimavaroja kartoittaessa on kiinnitettävä erityisesti huomiota psyykkiseen hyvinvointiin, itsetuntoon, sosiaalisiin taitoihin, elämänhallintaan, läheisiin sekä nuoren harrastuksiin. (Palokangas, Haaranen, Pietilä & Häggman-Laitila 2018.) Ihmisellä tulee olla tieto, motivaatio ja kyky ymmärtää ja käyttää terveydenlukutaitoa tehdessään elämäänsä vaikuttavia päätöksiä arjessa sekä oman terveytensä edistämiseksi. Terveydenlukutaidon kehittämisessä painottuvat erityisesti lapsen ja nuoren tiedolliset ja sosiaaliset taidot. Nuoren terveyslukutaitojen kehittymiseen vaikuttaa, miten terveydenlukutaidon oppimista tuetaan kotona ja koulussa. Nuoren terveysneuvontaan tarvitaan kehittyvässä maailmassa jat-

kuvasti uusia työvälineitä. Terveysneuvonnan tulee kytkeytyä nuoren omaan kokemukseen ja maailmaan, jotta se olisi mahdollisimman tehokasta. (Aikasalo, Fröjd & Joronen 2016.) Voidaankin siis pohtia missä määrin terveydenhuollon on oltava osallistujana sosiaalisessa mediassa ja siellä tapahtuvassa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä (Turunen & Härkänen 2016, 1).

MLL osoitti kiinnostusta sisältöön ja materiaaliin 12–16-vuotiaille nuorille terveyden- ja hyvinvoinnin edistämisestä, joita he voivat hyödyntää omassa sosiaalisen median kanavissaan. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa materiaalia nuorten terveyteen ja hyvinvointiin liittyen. Aiheemme koskee erityisesti terveydenhoitotyötä, koska tulevana terveydenhoitajina teemme paljon ennaltaehkäisevää hoitotyötä. Tämän opinnäytetyön kautta saamme ja tarjoamme tietoa nuorten erilaisista terveysongelmista ja siitä, miten terveyttä edistetään, sekä miten nuorten olemassa olevia voimavaroja vahvistetaan ja ylläpidetään.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa materiaalia nuorten terveyteen ja hyvinvointiin liittyen. Kohderyhmänä on 12–16-vuotiaat nuoret. Tarkoitus on antaa käytännönläheistä tietoa, jota nuoret voisivat soveltaa omaan elämäänsä. Toimeksiantajamme Mannerheimin lastensuojeluliitto saa ajantasaista ja tutkittua tietoa sisältävää materiaalia, jota he voivat hyödyntää sosiaalisen median kanavissaan.

Opinnäytetyömme tavoitteena on antaa Mannerheimin lastensuojeluliitolle ja nuorille selkeitä ja kiinnostavia tietoiskuja terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä. Näiden avulla nuoret saavat hyviä työkaluja oman elämänhallinnan tukemiseen. Tavoitteena on myös tuottaa materiaalia, joka on laadukasta, luotettavaa ja selkeää. Meille tulevaisuuden hoitoalan ammattilaisille opinnäytetyömme antaa lisätietoa nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä. Lisäksi se antaa terveydenhoitotyölle tietoa, miten sosiaalista mediaa voi hyödyntää nuorten tavoittamisessa terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.

3 NUORTEN HYVINVOINTI

3.1 Nuorten hyvinvoinnin rakentuminen

Nuoruus on mahdollisuuksien, haasteiden ja haavoittuvuuden aikaa. Siihen kuuluu itseluottamuksen kehittämistä, oman identiteetin pohtimista, oman osaamisen tunnistamista, sekä itsenäistymistä. Nuoruusiän aikana rakennetaan aikuisiän henkiselle hyvinvoinnille pohjaa. (Leskisenoja & Sandberg 2019.) Samalla myös yhteiskunta ja kulttuuri sekä niiden muutokset ohjaavat nuorten kehitystä (Nurmi ym. 2014). Suurimpina vaikuttajina nuoren hyvinvointiin nähdään nuoren lähipiiri, koulu ja sosiaaliset suhteet sekä mielenterveyden, ravinnon, liikunnan ja sosiaalisen median vaikutus.

Nuorten hyvinvointi rakentuu kahdeksasta eri osa-alueesta, jotka on muodostettu erilaisista indikaattoreista, rekistereistä ja tutkimuksista. Nämä kahdeksan eri osa-aluetta ovat: elämä, terveys, tunteet, itsensä kehittäminen, tulevaisuuden hallinta, turvallisuus ja vuorovaikutus, aktiivinen kansalaisuus, yhdenvertaisuus ja luonto sekä kestävä kehitys. (Määttä 2020.)

Nuorille merkittäviä ovat mainitut elämän kahdeksan eri osa-aluetta. Nuoret kokevat niiden avulla saavansa turvallisen elämän niin itsensä, tulevaisuuden, turvallisuuden, kansalaisuuden, yhdenvertaisuuden ja luonnon kanssa (Määttä 2020). Ennaltaehkäisy ja varhainen tuki ovat tärkeitä nuorten eriarvoisuuden takia, jonka vuoksi hyvinvoinnin eriarvoistumisen ehkäisemiseen tulee panostaa jo varhaiskasvatuksessa sekä peruskoulussa. Myös Lerner puhuu kehityksen teoriassaan eri osa-alueista, joista nuoren elämä koostuu. Ne ovat englanninkielisin sanoin competence, confidence, connection, character ja caring - suomeksi pätevyys, itseluottamus, ihmissuhteet, luonne ja välittäminen. (Lerner 2015.)

Helsingin hyvinvointikertomuksessa mainitut osa-alueet nuorten hyvinvoinnista koostuvat lähinnä ympäristön vaikuttavista tekijöistä, kun taas Richard M. Lernerin kehityksen teoriassa mainitaan elämän koostuvan internaalisista tekijöistä. Nämä eivät kuitenkaan ole toisiaan poissulkevia teorioita vaan molempien osa-alueet tukevat toisiaan nuoren elämässä. Tutkimukset osoittavat, että kun Lerne-

rin teorian osa-alueet yhdistetään myönteiseen ympäristöön, jotka koostuvat pääosin Helsingin hyvinvointikertomuksessa mainituista osa-alueista, saadaan nuorelle positiivinen elämänpolku. (Lerner 2015.)

3.2 Nuorten hyvinvoinnin haasteet

Nuorten hyvinvoinnin haasteisiin kuuluu terveyserot, eriarvoisuus, sosiaaliset suhteet, kiusaaminen, opiskelupaineet sekä vanhempien sosioekonominen asema, koulutus, taloudellinen ja terveydellinen tilanne. Lapsen oikeutta turvaa myös lastensuojelulaki. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2019.) Lastensuojelulaissa määritellään, että jokaisella lapsella on oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, monipuoliseen sekä tasapainoiseen kehitykseen ja erityiseen suojeluun. Lapsen huoltajilla on ensisijainen vastuu turvata lapselle tasapainoinen ja turvallinen hyvinvointi ja kehitys kohti tulevaisuutta. (Lastensuojelulaki 417/2007 1:1 §.)

Kasvat paineet tulevaisuudesta kasvattaa nuorten stressiä, joka puolestaan vaikuttaa nuorten mielenterveyteen. Nuorten mielenterveysongelmat ovat kasvaneet ja ongelmista keskustellaan nykyään julkisuudessa jo paljon enemmän. Mieliongelmat ovat nousseet nykyaikana ihmisten yhdeksi puheenaiheeksi, eikä ongelmia hävetä enää samalla tavalla mitä ehkä aiemmin. Mielenterveysongelmat kasvoivat nuorten kohdalla koronapandemian aikana, ja niiden minimoimiseksi tarvitaan tulevaisuudessa paljon korjaavia toimia lasten ja nuorten keskuudessa. (Valtioneuvosto 2020.) Väkivaltaisuus nuorten keskuudessa nousi otsikoihin ja ihmisten puheenaiheeksi vuonna 2021 iltapäivälehdissä, joista tunnetuin on tällä hetkellä Koskelan murha. Vaikka otsikoissa on nyt ollut paljon puhetta nuorten väkivaltaisista teoista, ei tekojen määrä kuitenkaan ole yleisesti kasvanut nuorten keskuudessa. (Kaakinen & Näsi 2021.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos on vuonna 2015 tehnyt tutkimuksen sosioekonomisista hyvinvointi- ja terveyserojen vaikutuksista Suomessa. Lasten ja nuorten kohdalla vanhempien koulutustaso on selkeästi yhteydessä lasten hyvinvointiin, sillä matalasti koulutettujen vanhempien lapsilla on useammin vaikeuksia hyvinvoinnin eri osa-alueilla. Tutkimuksessa huomattiin, että vanhempien koulutustaso

vaikuttaa selkeästi 21-vuotiaiden hyvinvointiin. Haasteita on tutkittu myös tarkemmin Kansallisessa syntymäkohortti 1987-tutkimuksessa. (Paananen, Ristikari, Merikukka, Rämö & Gissler 2012.)

3.3 Kansallinen syntymäkohortti 1987 – tutkimus

Suomessa on tutkittu nuorten hyvinvoinnin vaikutuksia Kansallisessa syntymäkohortti 1987-tutkimuksessa. Tutkimuksessa seurattiin vuonna 1987 syntyneitä lapsia vuoteen 2008 asti, jossa tarkasteltiin mitä merkitystä eri tekijöillä on nuoren hyvinvoinnissa ja syrjäytymisessä. Tutkimuksessa selvitettiin lapsuuden ja nuoruuden erilaisia biologisia, sosiaalisia ja ympäristöön liittyviä tekijöitä. Tutkimuksessa paljastui myös huomattava joukko lapsia ja nuoria, jotka eivät ilman tukea päässeet takaisin kiinni yhteiskuntaan. Sukupolvelta toiselle periytyneet ongelmat ja huono-osaisuus ovat nousseet Suomessa monitahoiseksi ja laajaksi ongelmaksi. Suurimpina ongelmina nähtiin lapsen ja nuoren hyvinvointiin kohdistuneet perheen taloudelliset vaikeudet, kouluttamattomuus, mielenterveysongelmat sekä alueellinen ja sosioekonominen eriarvoisuus. (Paananen ym. 2012.) Sen vuoksi hyvinvointia tulisi tukea jo ihan syntymästä asti, sillä hyvinvointierojen ja syrjäytymisen juuret muodostuvat jo varhaisessa elämänvaiheessa (Lammi-Taskula & Karvonen 2014).

3.4 Koronan vaikutus nuorten hyvinvointiin

Vuonna 2019 Kiinassa todettiin tuntemattomia keuhkokuume tapauksia, jonka aiheuttajaksi varmistui ennestään tuntematon SARS-Cov-2-virus eli koronavirus. Tautia kutsutaan nimellä COVID-19. Koronavirus aiheuttaa hengitystieoireita ja taudin itämisaika on 1–14 vuorokautta. WHO julisti koronaviruksen pandemiaksi 11.3.2020. (Anttila 2021).

Koronavirus ei tällä hetkellä muodosta nuorille välitöntä tai vakavaa terveysuhkaa, mutta sillä on selkeitä huolestuttavia vaikutuksia lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointiin. Koronakriisi voi aiheuttaa vakavia fyysisiä, emotionaalisia ja psyykkisiä vaikutuksia lapsiin ja nuoriin. YK:n lapsen oikeuksien komitea on varoittanut vaikutuksista, joiden minimoimiseksi tarvitaan korjaavia toimia lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaamiseksi. Poikkeusolojen rajoitukset lasten ja nuorten oikeudet

koulutukseen, harrastuksiin, sosiaali- ja terveyspalveluihin ja sosiaaliturvaan voivat heikentyä. Lasten ja nuorten oikeudet jäävät helposti sivurooliin poikkeusoloissa ja niiden jälkeisissä toimissa, jonka takia niiden huomioiminen tulevaisuudessa on korvaamattoman tärkeää. (Valtioneuvosto 2020.)

Koronakriisin aikana useampi perhe on kokenut erilaisia väistämättömiä muutoksia elämässään, mitkä ovat vaikuttaneet niin aikuisten kuin lasten sekä nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Vuonna 2020 tehdyn selvityksen pohjalta esiin nousee koronakriisin niin hyviä kuin huonoja puolia. (Wennberg, Luukkonen & Haila 2020.) Terveydelle ja hyvinvoinnille merkityksellistä on sosiaalinen tuki ja vuorovaikutussuhteet (Tamminen, Pasanen, Martelin, Mankinen & Solin 2020). Lasten ja nuorten kohdalla yksinäisyys ja mielekkään tekemisen puute nousi esiin laajasti tehdyssä selvityksessä. Ongelmaksi koettiin koulujen sulkeminen, harrastustoiminnan ja kaverisuhteiden rajoittaminen, jotka nähtiin osalle lapsista haitallisina tekijöinä. (Wennberg ym. 2020.)

Koronan vaikutukset ja pitkä pandemian kesto on vaikuttanut nuorten mielialaan, sekä vastuullisuuteen koronaa kohtaan. Keväällä 2021 nuorten kohdalla tartunnat lähtivät reiluun nousuun, mihin vaikuttivat rajoitusten hellittäminen ja mahdollisesti myös halu ja toive palata normaaliin elämään. (Helsingin yliopistollinen sairaala 2021.) Valtion nuorisoneuvoston tekemän tutkimuksen mukaan suurin osa nuorista on vuonna 2020 noudattanut viranomaisten ohjeistuksia koronavirusta vastaan. Kyseisessä tutkimuksessa myös mainittiin, että nuoret ovat kokeneet enemmän stressiä kuin vanhemmat ikäluokat. (Valtioneuvosto 2020.) Sosiaali- ja terveysministeriössä tehtiin koronan jälkeisiä päätöksiä, jossa rahoitusta kohdennetaan tulevaisuudessa myös nuorten mielenterveys- ja päihdepalveluihin, jotta nuorten palveluiden saatavuudet nopeutuvat ja parantuvat. Nuorten hyvinvoinnin turvaamiseksi on tärkeää tarkastella sitä, miten perheiden, lasten ja nuorten hyvinvointia tukevat palvelut organisoidaan tulevaisuudessa. Näin voidaan varmistaa lasten oikeuksien toteutuminen myös jatkossakin koronakriisin jälkihoidossa, eikä palveluiden tarve pääse kasvamaan pitkäaikaisesti, vaan heti ongelmien alussa päästäisiin käsiksi ennaltaehkäisevään ja varhaiseen tukeen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

4 TERVEYDEN EDISTÄMISEN NÄKÖKULMIA NUORTEN HYVINVOINNIN TUKEMISEEN

4.1 Terveyden määritelmä

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Tätä määritelmää on arvosteltu ajoittain voimakkaastikin, koska tällaista täydellisyyden tilaa ei ole kellään mahdollista saavuttaa. (Huttunen 2020.) Terveyttä määrittävät hyvin useat tekijät, joita ovat: yksilölliset tekijät eli ikä, perimä ja kokemukset; sosiaaliset tekijät eli tulot ja yhteisöt; rakenteelliset tekijät eli koulutus ja työolot, sekä kulttuuriset tekijät eli yhteiskunta ja asenteet (Lääkäriliitto). Jokaisen meidän kokemuksemme terveydestä on henkilökohtainen asia ja esimerkiksi ihminen, jolla on jokin perussairaus, voi kokea olevansa terve, koska on joutunut sopeutumaan tilanteeseen ja on kykenevä elämään kohtalaisen normaalia elämää.

Terveyden määritelmää voidaan katsoa joko positiivisesta tai negatiivisesta näkökulmasta. Positiiviseen määritelmään liitetään useat terveyden osa-alueet, kun taas negatiivinen määritelmä koetaan sairauden poissaolona. Lääketieteessä ajatellaan, että terveys on sairauden vastakohta. Sairaudesta kertovien oireiden puuttumista pidetään tunnusomaisena piirteenä terveydelle, toisin kuin hyvinvointitutkimuksessa terveys liitetään toimintaresursseihin tai tarpeen tyydytykseen. Hyvinvoinnin perustaso muodostuu pitkälti terveyden varaan, mutta terveys ei yksistään riitä hyvän elämän takeeksi. (Kallio 2006, 218.)

4.2 Terveyden edistäminen käsitteenä

Terveyden edistäminen on aina tavoitteellista toimintaa, jonka tavoitteena on lisätä ihmisten mahdollisuuksia huolehtia omasta ja ympäristön terveydestä. Lisäksi se pyrkii saamaan aikaan ihmisille paremman terveyden ja hyvinvoinnin sekä ehkäisemään sairauksia. Yksi haasteista onkin, että terveys ja hyvinvointi ovat hyvin laajoja käsitteitä, joihin yksilöiden arvomaailma tuo oman mausteensa. Tämän lisäksi jokainen ihminen kokee terveyden ja hyvinvoinnin eri tavalla. (Lääkäriliitto.) Terveyden edistäminen on perustavaa laatua oleva julkisen vallan tehtävä. Perustuslain 19 §:n mukaan julkisen vallan, tässä tapauksessa valtion, on

taattava jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut ja näin edistettävä väestön terveyttä (Perustuslaki 731/1999 2:19 §).

Sosiaali- ja terveysministeriön tehtävänä on ohjata, valvoa ja sovittaa yhteen toimia, joilla lisätään väestön terveyttä, hyvinvointia ja kykyä toimia. Ministeriö on antanut terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kunnille ja sairaanhoitopiireille huolehdittavaksi. Terveyden edistämisestä on säädetty terveydenhuoltolaissa ja kuntalaissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tukee kuntia ja sairaanhoitopiirejä terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Se tutkii ja tuottaa tietoa väestön terveydestä ja hyvinvoinnista. Lisäksi se ohjeistaa terveyden edistämisen hyvistä käytännöistä sekä menetelmistä ja työvälineistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

Kuten nuorten hyvinvoinnin osuudessa kerrottiin, jo lapsuudessa ja nuoruudessa rakennetaan hyvää perustaa aikuisuudelle. Hyvinvoiva lapsi ja nuori on todennäköisesti hyvinvoiva myös aikuisena. (Leskisenoja & Sandberg 2019.) Hyvinvointi ja terveys liittyvät olennaisesti yhteen. Tutkimuksen mukaan hyvinvoiva ihminen kokee usein olevansa terveempi, kuin ihminen, joka ei koe oloaan yhtä hyvinvoivaksi. Myös ihmisen tausta vaikuttaa terveyden kokemiseen: mikäli nuoren vanhempien elämäntavat ovat huonot ja kokemus terveydestä on huono, tämä kokemus usein tarttuu myös nuorelle ja lapselle. (Lammi-Taskula & Karvonen 2014.)

Myös terveyden edistämisen perusta luodaan jo lapsuudessa ja nuoruudessa (Ståhl & Rimpelä 2010). Nuoruudessa luotu perusta suhtautumisessa terveyteen ja terveysvalintoja kohtaan kestääkin koko elämän ja täten jo nuorena koettu näkemys omasta terveydestä, ja osallisuus oman terveyden edistämiseen ovat merkityksellisiä asioita (Hakonen 2018).

4.3 Terveyden edistämisen eri osa-alueet nuoren elämässä

Terveyden edistäminen koostuu eri osa-alueista. Jokaisella näillä osa-alueilla on merkittävä rooli kansalaisten terveyden edistämässä. Nuorten kohdalla terveyden edistämisen pääkohtia ovat liikunnan lisääminen, oikeanlainen ravitsemus, erilaisten tapaturmien ennaltaehkäisy, sekä seksuaaliterveyden edistäminen

(Kiiskinen, Vehko, Matikainen, Natunen & Aromaa 2008). Näiden lisäksi päihteiden kohtuukäytön edistäminen ja painonhallinta ovat merkittävässä roolissa terveyden edistämässä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021).

Ravinto on kehon polttoainetta, jota se tarvitsee pysyäkseen käynnissä. Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa Suomessa ravitsemuspolitiikasta. Sen tehtäviin kuuluu ravitsemukseen liittyvien asioiden suunnittelu ja ohjaus. Ravitsemuspolitiikka on yksi osa terveystaloutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.) Ruokavirasto tarjoaa suositukset ruoka- ja juomasuositukset jokaiselle kohderyhmälle, huomioiden tietysti näiden kohderyhmien erityistarpeet. Ruokaviraston sivujen mukaan terveyttä edistävä ruokavalio on aina kokonaisuus, joka ruokasuosituksissa esitetään ruokakolmiolla ja lautasmallilla. Monipuolinen ruoka-aineiden valinta mahdollistaa terveyttä edistävien ja hyvänmakuisten aterioiden sekä välipalojen syömisestä. (Ruokavirasto 2021.)

Murrosikässä nuoren keho muuttuu valtavasti ja muutokset voivat tuntua pelottavilta ja oma keho voi tuntua jopa vieraalta. Nuorella voi olla tunne, että oma keho ei ole omassa hallinnassa. Tällöin nuori voi kokea voivansa olla suurtakin huolta omasta painostaan ja itsensä tarkkailu voi korostua. Joskus näissä tilanteissa syömishäiriö astuu kuvaan. Syömishäiriöt ovat ruumiin ja mielen sairauksia. Nuoren huolet ja elämisen ongelmat voivat heijastua syömiseen, ja syömisestä voi tulla myös tapa hallita vaikeita tunteita. Usein taustalla voi olla myös kiusatuksi tulemista, perheen sisäisiä vaikeuksia tai vaikkapa suorituspainetta koulusta ja menestymisestä. Näistä asioista puhuminen ja niihin puuttuminen on tärkeää, koska se edistää nuorten terveyttä. (Nuorten mielenterveystalo.)

Liikkuminen on myös merkittävä palanen nuorten terveyden edistämässä. Liikunnallinen elämäntapa alkaa kehittyä jo varhain lapsuudessa. Sosiaali- ja terveysministeriö yhdessä opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa tekevät työtä terveyttä edistävän liikunnan hyväksi. Opetus- ja kulttuuriministeriö ohjaa ja kehittää lisäksi liikuntapolitiikkaa, jolla edistetään väestön hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Liikkuminen parantaa nuoren motorisia taitoja ja hyvät motoriset taidot tuovat iloa ja onnistumisen elämyksiä. Ne edistävät lapsen ja nuoren elämänlaatua ja suo-

jaavat heitä sosiaaliselta syrjäytymiseltä. Liikunnallinen lapsuus ja nuoruus enustaa liikunnallista aikuisuutta ja täten edistää ja ylläpitää terveyttä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.) Liikkumaton elämäntapa lisää myös riskiä sairastua monein eri kansansairauksiin jo nuorella iällä. Se heikentää työelämän tuottavuutta ja on yhteydessä usein väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.) Lisäksi liikkumaton elämäntapa yhdessä vääränlaisten ruokatottumusten kanssa lisää riskiä ylipainon kertymiselle, mikä puolestaan altistaa suoraan eri sairauksille (Mustajoki 2019).

Tapaturmien ehkäisy on turvallisuuden edistämistä, joka sisältyy osaksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Tapaturmien ehkäisy lähtee vaaratekijöiden tunnistamisesta. Mitä paremmin erilaiset vaaratekijät tunnistetaan, sitä tehokkaammin niihin pystytään vaikuttamaan ja voidaan pienentää tapaturmien riskiä ja täten vähentää onnettomuuksia. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2021.) Sosiaali- ja terveysministeriö järjestää ja ohjaa koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisytyötä. Koti- ja vapaa-ajan tapaturmilla tarkoitetaan luonnollisestikin kotona ja vapaa-ajalla tapahtuneita tapaturmia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.) Nuorille tapaturmia tapahtuu useimmiten vapaa-ajalla, urheilussa ja liikenteessä. Henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista huolen pitäminen, sekä hyvä turvallisuuskasvatus ovat nuorten tapaturmien ehkäisyn kannalta oleellisia asioita. (Koti-tapaturma.fi.)

Seksuaalisuus on hyvin olennainen osa hyvinvointia ja terveyttä. Parhaimmillaan se antaa energiaa ja on ihmisen voimavara. WHO määrittelee seksuaaliterveyden seksuaalisuuteen liittyvän fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. (WHO.) Seksuaaliterveyden edistämistä säädetään esimerkiksi terveydenhuoltolaissa ja tartuntatautilaissa. Sen edistämiseen sisältyvät muun muassa: seksuaalisuutta ja parisuhdetta koskeva neuvonta ja hedelmättömyyden ehkäisy, seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuuden hyväksyminen, ei-toivottujen raskauksien ehkäisy ja seksitautien torjunta, sekä seksuaalisen väkivallan ehkäisy. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021.)

Seksuaalisuus ja seksi eivät ole sama asia. Ihmisen seksuaalisuus kehittyy läpi elämän, alkaen jo aivan lapsuudesta. Seksuaalisuuden kokemukset lapsena tulevat omien vanhempien ja lähipiirin aikuisten kautta, siihen kuuluu kiinnostus

omaa kehoa kohtaan ja esimerkiksi kyselyt lasten syntymisestä. Pikkuhiljaa lapsi kasvaa nuoreksi ja sitä mukaa myös seksuaalisuus kehittyy ja nuoruudessa alkaa tulla tunteita ja seksuaalista kiinnostusta myös muita ihmisiä kohtaan ja vastakkainen sukupuoli alkaa kiinnostaa. Samaan aikaan tapahtuu murrosiän tuomia muutoksia kehossa ja oman kehon hyväksyminen on merkittävässä roolissa. Näitä eri seksuaalisen kehittymisen askeleita on kuvattu seksuaalisuuden portaina. (Nuortennetti 2021.)

5 SOSIAALISEN MEDIAN MERKITYS NUORTEN TERVEYSKASVATUKSESSA

5.1 Nuoret ja sosiaalinen media

Sosiaalinen media on tietoverkkoja ja tietotekniikkaa käyttävä viestinnän muoto. Sosiaalisessa mediassa käsitellään vuorovaikutteisesti ja käyttäjälähtöisesti tuotettua sisältöä sekä luodaan ja ylläpidetään ihmisten välisiä suhteita. Sosiaaliselle medialle eli somelle tyypillisiä verkkopalveluita ovat sisällönjakopalvelut, verkko-yhteisöpalvelut sekä keskustelupalstat. (Sanastokeskus 2010.) Internetin käytöstä on tullut osa meidän jokaisen arkea. Se ei ole enää ainoastaan viihdettä varten, vaan se on myös paikka tavata muita ihmisiä, tuoda itseään esille, saada uutta tietoa ja nähdä, mitä maailmalla tapahtuu. Nykyisin se on myös tärkeä työ- ja opiskeluväline. (Nurmi ym. 2014.)

Useat nuoret osaavat käyttää paljon aikuissukupolvea uusia tietoteknillisiä välineitä, johon kuuluvat erilaisten peli- ja tietokonelaitteiden lisäksi älypuhelimet. Nykynuoret ovat syntyneet tietotekniikan keskelle. (Nurmi ym. 2014.) Yleisin tapa käyttää sosiaalista mediaa onkin selata ja lukea muiden tuottamaa materiaalia ja linkkejä, sekä käyttää sitä tiedon hakemiseen ja uuden oppimiseen (Komminaho 2020, 94).

Lasten ja nuorten keskuudessa suosittuja sosiaalisen median palveluita ovat erityisesti Youtube, Snapchat, Whatsapp, Tiktok ja Instagram. Nuorten mielestä tehokkaimpia tapoja saada oma mielipide näkyviin on oman materiaalin ja sisällön julkaiseminen sosiaalisessa mediassa (Rahja 2013, 13). Tietoa jakavilla käyttäjillä on merkittävä rooli mielipidevaikuttamisessa ja myöskin muiden tuottaman materiaalin eteenpäin välittämisessä (Komminaho 2020, 94). Some ja Nuoret-tutkimuksen mukaan nuoret käyttävät ensisijaisesti sosiaalista mediaa yhteydenpitokanavana ystävien ja läheisten kanssa (Some ja Nuoret, 2019). Sosiaalisen median vaikutus näkyy voimakkaasti nykyaikaisessa nuorisokulttuurissa ja siksi meidän on terveydenhuollon ammattihenkilöinä ja vanhempina tärkeä ymmärtää sitä, miten se toimii ja miten se vaikuttaa nuorten elämän eri osa-alueilla (Good-year & Armour 2019, 20).

5.2 Sosiaalinen media terveyden edistämisen välineenä

Sosiaalisen median merkitys on tärkeä, kun aiheena on terveys. Sen käyttö terveyden edistämisen välineenä on lisääntynyt nopeasti lähivuosina. (Turunen & Härkänen 2016, 1.) Sosiaalinen media tarjoaa loistavan alustan terveystiedon jakamiseen helppoutensa ja visuaalisuutensa ansiosta. Komminahon tutkimuksen mukaan sosiaalinen media on nuorille yleisin tietolähde. Sen mukaan sosiaalisesta mediasta löytyi paljon ennaltaehkäisevää ja terveyttä edistävää tietoa, jotka erityisesti liittyivät liikuntaan, sairauksiin ja laihduttamiseen. (Komminaho 2020, 95.) Terveysviestinnän siirtyminen sosiaaliseen mediaan on lisännyt huomattavasti terveysaiheisten sisältöjen määrää sosiaalisessa mediassa. Lisäksi se näkyy arjen potilaskohtaamisissa: ihmiset saavat ja hakevat tietoa terveydestä yhä enemmän sosiaalisesta mediasta, mikä ei aina ole positiivinen asia. (Matikainen & Huovila 2017, 1004.)

Sosiaalinen media on mahdollistanut yhteisöjen muodostamisen uudella ja helpollakin tavalla. Sosiaalisesta mediasta on helppo löytää samankaltaisia ihmisiä ja esimerkiksi vertaisryhmiä. Terveiden edistämisen näkökulmasta tämä antaa mahdollisuuksia, kuten harvinaisia sairauksia sairastavien yhteydenpidon. Tämä tuo kuitenkin myös uhkia, kuten vaikka anoreksiaa tai väkivaltaa ihannoivat yhteisöt. Anonymiteetti mahdollistaa sosiaalisessa mediassa myös aroista asioista, kuten mielenterveysongelmista puhumisen. Sosiaalisen median yhteisöllisyys perustuu sen helppoon läsnäoloon: emotionaalinen ja tiedollinen tuki on helposti saatavilla. (Matikainen & Huovila 2017, 1006.) Nuorten on helppo löytää apua ja tukea eri tilanteisiin sosiaalisen median välityksellä esimerkiksi erilaisten järjestöjen kautta kuten, Nuorten Mielenterveystalo Ry, Mieli Ry, Mannerheimin Lastensuojeluliitto sekä Nuortenlinkki.

Sosiaalisen median käytössä kulutetun runsaan ajan on huomattu liittyvän psykologiseen pahoinvointiin. Kuitenkin kymmenistä eri katsausartikkeleista tehdyt yhteenvedot näyttävät, että sosiaalisen median käytön yhteydessä on myös valtavasti myönteisiä vaikutuksia, kuten korkeampaa sosiaalista hyvinvointia ja luottamuksellisia sosiaalisia verkostoja. Keskimäärin ajankäytön positiiviset ja negatiiviset hyvinvointivaikutukset kumoavat toisensa, mutta sosiaaliset hyödyt säilyvät, vaikka käyttö olisikin runsasta. (Hietajärvi & Matikainen 2021, 42.)

5.3 Sosiaalisen median vaikutukset nuoriin

Some ja Nuoret-tutkimuksen mukaan viestintä sosiaalisen median kautta on nuorille sosiaalista toimintaa, joka vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sosiaalinen media on tuottanut suurelle osalle tutkimukseen vastanneista iloa ja lisävarmuutta, sekä helpottanut arkea. Useat tutkimukseen vastanneista ovat saaneet sosiaalisen median kautta apua ongelmiinsa, sekä kokeneet onnistumisen tunnetta. Vastaajista noin kolmannes nuorista on löytänyt jopa seurustelukumppanin sosiaalisen median palveluiden kautta. Usealle nuorelle sosiaalisen median alustat täydentävät ja rikastuttavat reaalielämän sosiaalista viestintää. (Some ja Nuoret 2019.)

Sosiaalisessa mediassa esiintyy paljon kiusaamista, valehtelua ja vääriä totuuksia. Some ja Nuoret-tutkimuksen mukaan noin neljäsosa vastaajista on kokenut jonkinlaista kiusaamista sosiaalisessa mediassa. Jopa 90 % vastaajista pitää kiusaamista helpompana kuin arkielämässä kiusaamista ilman sosiaalista mediaa. Anonyymiyys helpottaa kiusaamista huomattavasti, kun ei tarvitse omalla nimellä ja kasvoilla kertoa toista loukkaavia kommentteja. (Some ja Nuoret 2019.) Ulkonäön merkitys sosiaalisessa mediassa on noussut keskeiseksi aiheeksi. Se luo nuorille usein epärealistisiakin ulkonäköihanteita ja somen myötä asettaa heidät arvostelun kohteeksi. Kommentit vaikuttavat paljon herkässä iässä olevan nuoren itsetuntoon, tunteisiin ja mielialaan. (Saarinen 2018, 2.)

Tutkimuksen mukaan nuoret kokivat sosiaalisella mediallyä olevan monia positiivisia, mutta myös negatiivisia vaikutuksia elämäänsä. Positiivisia vaikutuksia he kertoivat olevan esimerkiksi rohkeampi mielipiteiden esilletuominen, yhteydenpito mahdollisuudet sekä motivaation, inspiraation ja tiedon lähteenä toimiminen. Negatiivisia vaikutuksia tutkimuksen mukaan olivat liika ajan vieminen, ilkeät ihmiset, yöunien huonontuminen, minäkuvan vääristyminen, somen luomat paineet, sekä tarve olla aina tavoitettavissa. Tutkimuksen tuloksista selviää, että sosiaalisella mediallyä on hyvin kokonaisvaltainen vaikutus nuorten elämään ja itSENSÄ muovautumiseen. (Saarinen 2018, 2.) Nuorten tukemiseksi vanhempien ja opettajien tulisi lisätä tietoisuutta siitä, kuinka nuoret käyttävät sosiaalista mediaa. Lisäksi vanhempien tulisi ymmärtää riskit, joita nuoret kohtaavat ja oppia keinoja, kuinka näitä riskejä hallitaan. Nuorten kokemusten kautta voi oppia tukemaan

heidän terveytensä edistämistä sosiaalisen median avulla. (Goodyear & Armour 2019, 23.)

6 TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTUS

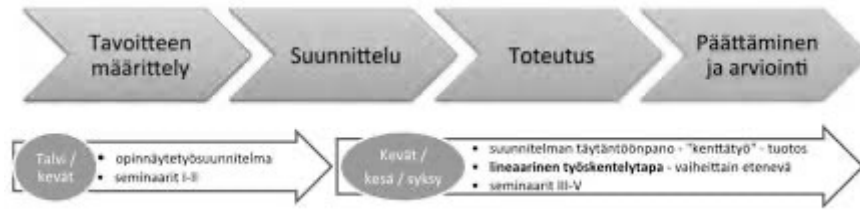
6.1 Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmän kuvaus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tietoperusta, toimijat, menetelmät, aineistot, materiaalit sekä tuotos tai tulos. Toiminnallinen opinnäytetyö etenee järjestelmällisesti aihevalinnan, rajauksen, työskentelyn suunnittelun, organisoinnin ja tuotoksen kautta arviointiin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija/opiskelijat tekevät esimerkiksi mallin, tuotoksen, oppaan, esitteen tai prosessinkuvauksen. Projektityö toiminnallisen opinnäytetyön muotona on suunniteltu sekä rajattu ajallisesti ja aihesisällöltään. Siinä tavoitteet on määritelty selkeästi, ja työ on ryhmätoimintaa. (Salonen 2013, 5–13.)

Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, sillä mielestämme se on mielenkiintoinen tapa toteuttaa opinnäytetyö ja se sopii parhaiten aiheeseemme. Tuotteistamme opinnäytetyössämme materiaalia Mannerheimin lastensuojeluliitolle. He voivat hyödyntää materiaalia sosiaalisessa mediassa. Tuotteistamamme materiaali liittyy 12–16-vuotiaiden nuorten terveyden sekä hyvinvoinnin edistämiseen. Materiaalin tuottamisessa käytämme luotettavia lähteitä sekä näyttöön perustuvaa tietoa nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä. Materiaalin visuaalisessa toteutuksessa meitä avustaa graafisen suunnittelun opiskelija Santeri Kinnunen.

6.2 Materiaalin tuotteistamisprosessi

Teemme opinnäytetyömme lineaarisen mallin mukaan. Lineaarisen mallin työskentelyvaiheet ovat: tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus ja päättäminen ja arviointi. Kyseisessä mallissa työskentelyvaiheet etenevät laaditun suunnitelman mukaisesti. Välillä mallia on moitittu sen yksinkertaisuudesta, sillä toiminta on siinä liian suoraviivaista. Yhteyttä lineaarisen mallin eri vaiheista on pyritty tiivistämään. Mallin avulla kuitenkin voidaan kuvata kehittämistoiminnan tehtävien välinen suhde yksinkertaisimmillaan. (Toikko & Rantanen 2009.)



Kuvio 1. Lineaarinen malli (Toikko & Rantanen 2009)

6.2.1 Tavoitteen määrittely

Alkuun projektille määritellään tavoite, joka perustuu yksittäiseen ideaan, ulkoiseen paineeseen tai tunnistettuun tarpeeseen. Tavoitteen määrittelyssä on tärkeää pyrkiä selkeisiin ja rajattuihin tavoitteisiin, joille tarvittaessa voidaan asettaa alatavoitteita. Projektin perustana on tavoitteen määrittely, jonka varaan prosessi lopulta rakentuu. Meidän opinnäytetyömme kohdalla projektin tavoitteena oli tunnistettu tarve. (Toikko & Rantanen 2009.)

Kysyimme Mannerheimin lastensuojeluliitolta, että onko heillä tarvetta nuoriin kohdistuvalle opinnäytetyölle. Mannerheimin lastensuojeluliitto kertoi, että heiltä puuttuu terveyden edistämisen materiaalia 12–16-vuotiaiden ikäryhmälle, jota he voisivat hyödyntää myös sosiaalisessa mediassa. Näin opinnäytetyössämme tuottamamme materiaalin tavoite perustuu tunnistettuun tarpeeseen. Lähdimme yhteistyöhön Mannerheimin lastensuojeluliiton kanssa. Mannerheimin lastensuojeluliitolla oli tietyntyylisiä toiveita ja tavoitteita opinnäytetyölle, mutta konkreettinen aihe puuttui. Kysyimme neuvoa omalta ohjaavalta opettajalta, joka auttoi meitä yhdessä pohtimaan opinnäytetyön lopullisen aiheen. Halusimme tuottaa materiaalia, jonka aihealueet painottuvat nuoriin sekä näiden terveyden edistämiseen. Halusimme myös, että materiaalia olisi mahdollista käyttää myös tulevaisuudessa, eikä tieto olisi vanhentuvaa.

Materiaalissa on tärkeää tuoda esiin tutkittua, näyttöön perustuvaa ja ajantasaista tietoa, joka tavoittaa nuoret Mannerheimin lastensuojeluliiton sosiaalisessa mediassa. Materiaaleissa on tärkeää luoda mielenkiintoista, 12–16-vuotiaille nuorille sopivaa sekä ajantasaista terveyteen ja sen edistämiseen liittyvää tietoa. Materiaalit tulee tuottaa Mannerheimin lastensuojeluliiton toiveiden ja tavoitteiden mukaan, jotta materiaali palvelee heidän tarpeitaan.

6.2.2 Suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa mietitään, ketä osallistuu projektin toteuttamiseen. Siinä voidaan tehdä myös selvitys, jonka tarkoituksena on varmistaa, että projektin ennakoitu lopputulos tukee organisaation tavoitteita. (Toikko & Rantanen 2009.) Aloitimme materiaalin suunnittelun pohtimalla, missä muodossa toteutamme tuotoksen. Lisäksi etsimme mahdollisia hyviä lähteitä ja pohdimme aiheita, joista voisimme materiaalin toteuttaa. Suunnittelimme, että toteutamme toiminnallisen oppinäytetyön tuotoksen julisteiden muodossa, mitä voi hyödyntää suoraan so-memateriaalina. Kysyimme Mannerheimin lastensuojeluliitolta mielipidettä aiheesta ja julisteihin mahdollisia ideoita sekä tarvittavia ohjeistuksia. Saimme ohjeistuksia näiden tekoon esimerkiksi ulkomuodon suunnittelussa ja etenkin värien ja fonttien käytössä. Sisällöllisesti meille annettiin yhteistyökumppanin puolelta aika vapaat kädet, kunhan aiheet koskisivat nimenomaan kohderyhmän terveyttä ja hyvinvointia.

Hyvä materiaali, tässä tapauksessa juliste, on selkeä, tyylikäs ja informoiva (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2021). Julisteen tulee olla sosiaalisessa mediassa yksinkertainen ja selkeä, mutta samalla myös kohderyhmän kiinnostuksen herättävää. Julisteiden tulisi olla suunnattuja 12–16-vuotiaille nuorille, mikä laittoi meidät tutkimaan erilaisten julisteiden sisältöjä ja perehtymään tarkemmin aiheisiin, joita tulemme julisteissa käsittelemään. Pohdimme ajankohtaisia ja etenkin nuorten terveyttä koskevia aiheita, jotka olisivat myös helposti samaistuttavia.

Suunnitelmavaiheessa kysyimme alustavasti myös graafisen suunnittelun opiskelija Santeri Kinnuselta, lähtisikö hän yhteistyössä tuottamaan meidän suunnitelmien mukaisesti julisteiden visuaalisen puolen.

6.2.3 Toteutus

Toteutusvaiheen aikana projekti muuttuu aina jonkin verran, joten alkuperäisestä suunnitelmasta saatetaan välillä joutua poikkeamaan. Toteutusvaiheen aikana pyritään täsmentämään, että mihin tavoitteeseen pyritään ja ketkä projektiin lopulta osallistuvat. Toteutusvaiheen aikana valmistetaan lisäksi suunnitelman mukainen tuote, malli tai prosessi. (Toikko & Rantanen 2009.)

Julisteiden tekeminen lähti liikkeelle siitä, että päätimme aiheet mitä haluamme niissä tuoda esille. Etsimme luotettavia lähteitä, joiden pohjalta julisteita toteutetaan. Suunnittelimme ja toteutimme julisteita sen mukaan, missä yhteydessä niitä halutaan käyttää ja missä se tullaan julkaisemaan. Suunnitteleimme julisteita julkaistavaksi ensisijaisesti Instagram-nettipalvelussa, jossa ne tavoittavat parhaiten haluamamme ikäryhmän. Mannerheimin lastensuojeluliitto antoi meille toivevärit ja -fontit, sekä vesileimat, joita julisteissa tuli hyödyntää, jotta ne palvelevat heidän tarpeitaan.

Päätimme julisteille aiheet yhdessä sen jälkeen, kun olimme pohtineet mistä olisimme itse tahtoneet lisätietoa 12–16-vuotiaina. Valitsimme aiheiksi mielenterveyden (Liite 2), liikunnan (Liite 3), ravinnon (Liite 4), seksuaalisuuden (Liite 5) ja kiusaamisen (Liite 6). Koemme, että tällä hetkellä nuorten keskuudessa nämä aiheet ovat tärkeimpiä ja niistä tulisi saada oikeanlaista tutkittua tietoa. Pohdimme julisteiden aihesisältöjä nykyisten ajatusmallien ja tutkitun tiedon pohjalta. Materiaalin tuotteistamisprosessi ei hidastunut, vaikka vaihdoimme yhtä aihetta keskellä toteutusvaihetta.

Halusimme julisteista värikkäitä ja mielenkiintoa herättäviä. Lisäksi pohdimme, että niiden tulisi olla hyvin sensitiivisiä ja kaikille ikäryhmään kuuluville suunnattuja. Välitimme toiveita ja ideoita graafiselle suunnittelijalle, joka toteutti julisteet toiveiden mukaan.

6.2.4 Päätäminen ja arviointi

Viimeisenä vaiheena on päättäminen ja arviointi, jonka päätavoitteena on projektin ajallisesti rajaaminen, jotta sillä on lopussa selkeä päätepiste. Projektit tavallisesti jatkuvat myös myöhemmässä vaiheessa, sillä prosessin edetessä ryhdytään käyttöönottovaiheessa toteuttamaan myös uusia kehitysideoita. Päätösvaiheeseen kuuluu loppuraportointi, jatkoideoiden esittäminen ja projektiorganisaation purkaminen. Työmme tärkeimpinä tavoitteina oli aikataulussa pysyminen ja selkeiden sekä mielenkiintoisten julisteiden tuottaminen. (Toikko & Rantanen 2009.)

Opinnäytetyön tärkein tavoite oli saada työmme ajoissa valmiiksi sekä luoda selkeitä ja nuoren mielenkiinnon herättäviä julisteita. Graafikkomme työsti helppokuisia ja mielenkiintoisia julisteita huomioiden nuorten hyvinvoinnin osa-alueet. Valmiit julisteet tulevat Mannerheimin lastensuojeluliiton käyttöön PDF-muodossa ja he voivat hyödyntää materiaalia haluamallaan tavalla joko tulostamalla niistä julisteita tai jakamalla niitä sosiaalisen median kanavissa. Opinnäytetyösämme tuottamia julisteita voi päivittää tulevien terveystieteiden mukaisesti ja käyttää 12–16-vuotiaiden terveyden edistämiseksi.

Otimme tavoitteeksi saada opinnäytetyömme syksyllä 2021 valmiiksi. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme kriittisesti arvioineet omaa työskentelytapaa sekä antaneet toisillemme palautetta ja muokkausehdotuksia. Olemme yhdessä työstäneet opinnäytetyötä sekä julisteiden toteutusta niin kasvatustien kuin etänä. Kun olemme saaneet opinnäytetyömme ohjaajalta rakentavaa palautetta, niin olemme sen mukaisesti työstäneet projektia. Toimeksiantajalta olemme saaneet positiivista palautetta julisteista ja työn etenemisestä. Myös läheisemme ja opiskelukaverimme ovat antaneet positiivista ja rakentavaa palautetta työstämme.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Terveydenhoitotyön eettisyys muodostuu pitkälti lainsäädännön perusteella potilaan tai asiakkaan oikeuksien ja osallisuuden ympärille. Potilaalla ja asiakkaalla on oikeus hyvään ja ammattitaitoiseen hoitoon, sekä oikeus tulla kuulluksi ja päättää omista asioistaan. Terveydenhoitoalalla joutuu päivittäin eettisten kysymysten äärelle. Usein työskennellessä joutuu pohtimaan omaa arvomaailmaansa ja ajoittain ehkä jopa toimimaan sen vastaisesti. (Kangasniemi 2013, 9.)

Opinnäytetyömme eettisyyttä olemme pohtineet paljon esimerkiksi eri lähteitä valitessa ja lukiessa. Tietoa etsiessä meidän on täytynyt pohtia, onko lähteessä oleva tieto ehtinyt jo vanhentua ja onko tieto eettisesti kestävä. Tiedon käyttämiseen eettisesti liittyy myös oikeaoppinen lähdeviitteiden merkitseminen. Olemme merkinneet lähteemme Lapin korkeakoulukirjaston lähteiden viittausohjeiden mukaisesti.

Opinnäytetyön luotettavuutta varmistaessa huolehdimme, että käyttämämme lähteet ovat laadukkaita ja ajankohtaisia, sekä pohjautuu näyttöön perustuvaan tietoon. Tällaisia lähteitä löytyy kirjoista ja tutkimuksista, sekä virallisten tahojen tuottamalla sisällöstä. Näyttöön perustuvan toiminnan tavoitteena on varmistaa, että potilaan hoitoa koskevassa päätöksenteossa käytetään tutkittua tietoa ja hoitomenetelmiä (Korhonen, Siltanen & Holopainen 2017).

Lisäksi opinnäytetyömme eettisyyttä ja luotettavuutta vahvisti asianmukaisesti tehty toimeksiantosopimus (Liite 1), joka on solmittu meidän, ohjaajamme ja toimeksiantajamme kesken.

Opinnäytetyössämme tuotamme materiaalia, jota hyödynnetään Mannerheimin lastensuojeluliiton omissa sosiaalisen median kanavissa. Sosiaalinen media on usein nuorille vapaa-ajanviettopaikka ja sieltä on löydettävissä aivan kaikkea mitä vain voi kuvitella. Yksi pohdinnan aihe opinnäytetyössä oli, että miten saamme tuotettua hyvää ja informatiivista, sekä etenkin kiinnostavaa sisältöä nuorille, kui-

tenkin niin, että nuorelle ei tule informaatioähkyä. Lisäksi tulee huolehtia, että sisältö ei ole millään tavalla syyllistävä, vaan ennemminkin herättää nuori ajattelemaan asioita ja tekemään itse se muutos omassa elämässä.

Meidän tulee myös huomioida nuoren omat tarpeet, etenkin kuulluksi tulemisen ja tuen tarve. Nuoruus on herkkää aikaa, ja nuoret ottavat helposti vaikutteita ympärillä olevasta maailmasta. Siksi on hyvin tärkeä pohtia eettisiä kysymyksiä ja miettiä esimerkiksi, kuinka puhua nuorille, ja mistä aiheista. Nuorten elämäntilaan liittyen on olemassa paljon hyviä ohjeistuksia ja periaatteita, mutta näitä ei voi läheskään aina käyttää suoraan, vaan niitä tulee osata soveltaa. (ETENE-julkaisuja 2013, 6–9.)

Lisäksi varmistamme, että sisältömme on Mannerheimin lastensuojeluliiton toiminnan mukaista. He myös tarkistavat sisältömme ennen sen julkaisemista. Visuaalisesti pyrimme tuottamaan selkeää sisältöä. Otamme myös tekijänoikeudet huomioon, siten että tilaamme julisteiden visuaalisen ilmeen sen tekijältä suoraan käyttöömmek. Julisteiden kuvissa käytämme suunnittelijan luomia hahmoja oikeiden ihmisten sijaan, joten kenenkään yksityishenkilön yksityisyyttä ei loukata. Lisäksi kaikki julisteiden ympärille luodut kertomukset ovat kuvitteellisia, ei oikeasta elämästä.

Opinnäytetyössämme esitetyt teoriat ja tuotokset perustuvat ajantasaiseen ja luotettavaan tietoon, jotka perustuvat näyttöön tai hyvään käytäntöön. Siispä voimme todeta, että opinnäytetyö on eettisesti tuotettu ja luotettava.

7.2 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen tammikuussa 2021. Olemme kiinnostuneita terveydenhoitajan ammatissa lapsista ja nuorista sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä, jonka toivoimme sisältyvän tulevaan aiheeseen opinnäytetyössämme. Kysyimme Mannerheimin Lastensuojeluliitolta, olisivatko he kiinnostuneita tekemään kanssamme yhteistyötä opinnäytetyöprojektissa. MLL ehdotti ja toivoi materiaalia 12–16-vuotiaille nuorille terveyden sekä hyvinvoinnin edistämisestä, mitä he voisivat hyödyntää omissa sosiaalisen median kanavissaan. Työstimme opinnäytetyötä yhdessä Google Meet:issä tai tapasimme kasvotusten. Ja oimme työskentelyn tietoperustan kolmeen osaan, joista jokainen kirjoitti oman

osansa ja lopuksi yhdessä kävimme läpi jokaisen osallisuuden. Muita osa-alueita teimme yhdessä, mutta pääsääntöisesti ne jakautuivat sen mukaan mihin aiheeseen kullakin oli enemmän mielenkiintoa. Opinnäytetyön työstäminen on ollut sujuvaa, sekä olemme joustavasti opinnäytetyön teon ohella myös työskennelleet alan parissa.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut aikaa vievä ja hieman haastavakin prosessi. Olemme saaneet tukea opinnäytetyön tekemiseen toisiltamme sekä läheisiltämme. Opinnäytetyön tekeminen yhdessä on ollut sujuvaa, vaikka korona-aika on koetellut koulunkäyntiä ja motivaatio on välillä laskenut jokaisella hetkittäin. Jos motivaatio opinnäytetyön suhteen on jollain laskenut, niin toiset ovat jaksaneet kannustaa sen tekemiseen ja motivaation ylläpitämiseen. Opinnäytetyön ohjaajamme on ohjannut meitä hyvin ja hän on se, joka on ollut meille korvaamaton apu. Olemme kiitollisia opinnäytetyössä mukana olleelle graafiselle suunnittelijalle, joka on joustavasti ottanut vastaan meiltä erilaisia toiveita ja näkemyksiä julisteiden suhteen sekä lopulta toteuttanut julisteet erinomaisesti.

Haasteena opinnäytetyön tekemisessä on ollut toimeksiantajan päässä vaihtunut henkilöstö. Tieto meidän opinnäytetyöstämme ei ollut mennyt eteenpäin henkilöstön vaihtuessa ja vielä loppuvaiheessa jouduimme esittämään opinnäytetyön aiheen ja suunnitelman alusta asti uudelleen. Onneksi joustoa löytyi kuitenkin sieltä päästä, eikä tästäkään tullut suurempia ongelmia, vaan he olivat tyytyväisiä jo meidän lähes valmiiseen työhömmme.

7.3 Oma ammatillinen kasvu

Perinteisen kansanterveystyön, hoito- ja vuorovaikutustaitojen lisäksi terveydenhoitajan osaamisvaatimuksissa korostuu tietoteknilliset taidot, moniammatillinen yhteistyö ja projekti- ja verkostotyötaidot (Terveydenhoitajaliitto). Tulevina terveydenhoitajina koemme nuorten hyvinvoinnin- ja terveyden edistämisen tärkeänä osana terveydenhoitajan työtä ja tietoteknillisen osaamisen hyvinvoinnin edistämässä. Tulemme tekemään tulevaisuudessa paljon ennaltaehkäisevää työtä terveydenhoitajina ja tietoteknilliset taidot korostuvat tulevaisuudessa vielä enemmän. Terveydenhoitajalta edellytetään myös valmiutta uudistumisen, kou-

luttautumiseen ja tiedon hankintaan (Terveystieteiden tutkimuskeskus). Tämän opinnäytetyön myötä olemme oppineet paljon uutta tietoa nuorten hyvinvoinnista sekä terveyden edistämisestä tietoteknillisiä taitoja hyödyntäen. Tulevaisuudessa meitä erityisesti terveydenhoitajan työssä kiinnostaa nuoret ja heidän terveytensä edistäminen sekä tietotekniikan tuominen alalle osaksi terveyden edistämistä.

Olemme oppineet näkemään uusia näkökulmia terveydenhoitajan työssä kohdassa nuoria ja kuinka ottaa esille nuorten hyvinvoinnin osa-alueet. Opinnäytetyöstä saamaamme oppia voimme hyödyntää ja soveltaa tulevaisuudessa terveydenhoitajan työssämme. Opinnäytetyöstä saamme ja tarjoamme tietoa nuorten erilaisista terveysongelmista ja siitä, miten terveyttä edistetään, sekä miten nuorten olemassa olevia voimavaroja vahvistetaan ja ylläpidetään. Opimme lisäksi hakemaan opinnäytetyöhön näyttöön perustuvaa sekä lähdekriittistä tietoa erilaisista lähteistä sekä hyödyntämään sitä opinnäytetyössämme. Tietoteknilliset vahvuutemme vahvistuivat ja saimme lisätietoa siitä, miten tietotekniikkaa voi hyödyntää nykyaikana terveyden edistämässä.

7.4 Materiaalin jatkotyöstäminen

Jatkossa omaa materiaaliamme voisi hyödyntää eri muodoissa myös sosiaalisen median ulkopuolella. Esimerkiksi tulevina mahdollisina kouluterveydenhoitajina voisimme kuvitella jakavan tuottamaamme sisältöä omalla vastaanotolla koululla. Tällöin materiaalin tulisi olla konkreettista, esimerkiksi julisteita, vihkoja tai lehtiä. Tällä tavalla materiaali olisi saatavilla myös niille nuorille, jotka eivät käytä sosiaalista mediaa. Materiaalia voisi jatkotyöstää myös esimerkiksi näkövammaisten saataville pistekirjoitusmuotoon, tai esimerkiksi Instagramissa käyttämällä myös vaihtoehtoista tekstiä kuvien takana, jolloin näkövammaisen voi kuunnella selityksen, mitä kuvassa on.

Lisäksi materiaalia voisi laajentaa eri aihealueisiin niin saman kohderyhmän sisällä, kuin myös uusille kohderyhmille. Kohderyhmiä vaihtaessa tulisi miettiä, mikä kanava ja millainen keino olisi paras kutakin kohderyhmää lähestyessä. Sosiaalinen media kehittyy hurjaa vauhtia ja sen mukana myös sisällöntuottajien tulee kehittyä ja pysyä eri kanavien vauhdissa mukana. Myös me tulevina tervey-

denhoitajina haluamme pyrkiä hyödyntämään sosiaalista mediaa ja tietotekniikkaa terveyden edistämisen keinona, sillä sen kautta mahdollisuudet laajempaan vaikuttamiseen ja tiedon antamiseen kasvavat.

Opinnäytetyössämme laatimamme tavoitteet täyttyivät. Saimme luotua haluamme julisteet näyttöön perustuvan tiedon pohjalta. Julisteiden vaikuttavuuden saamme selville myöhemmässä vaiheessa, kun ne ovat olleet esillä sosiaalisen median kanavissa. Toivomme, että julisteitamme hyödynnetään nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä myös tulevaisuudessa.

LÄHTEET

- Aikasalo, A., Fröjd, S. & Joronen, K. 2016. Alakoulun ensimmäisen luokan oppilaiden näkemyksiä terveyttä edistävästä mobiilipelistä. *Hoitotiede* vol. 28. E-aikakauslehti. Viitattu 20.9.2021. <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Ellibs-verkkokirjahylly.
- Anttila, V-J. 2021. Koronavirus (SARS-CoV-2, COVID-19). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 19.8.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257>
- ETENE-julkaisuja 41. 2013. Lapsuuden ja nuoruuden etiikka sosiaali- ja terveysalalla. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki 2013. Viitattu 23.2.2021. <https://etene.fi/documents/1429646/1555962/ETENE-julkaisuja+41+Lapsuuden+ja+nuoruuden+etiikka+sosiaali-+ja+terveysalalla.pdf/3e711c32-e950-4892-bf1b-ee8b9be55769/ETENE-julkaisuja+41+Lapsuuden+ja+nuoruuden+etiikka+sosiaali-+ja+terveysalalla.pdf>
- Goodyear, V. & Armour, K. 2019. Young people, social media and health. Taylor & Francis eBooks Open Access. E-kirja. Viitattu 1.9.2021. <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Ellibs-verkkokirjahylly.
- Hakonen, M. 2018. Nuorten osallisuus terveysvalinnoissa. Haastattelututkimus Vamos-toiminnassa oleville nuorille. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden opettajakoulutus. Pro-gradu tutkielma. Viitattu 12.9.2021.
- Helsingin yliopistollinen sairaala. 2021. Koronavirus leviää deltavarianttia erityisesti nuoreten aikuisten keskuudessa. Viitattu 24.8.2021. <https://www.hus.fi/ajankohtaista/koronavirus-leviaa-deltavarianttina-erityisesti-nuorten-aikuisten-keskuudessa>
- Hietajarvi, L. & Matikainen, J. 2021. Sosiaalinen media on vuorovaikutusta tukeva ympäristö. Viitattu 19.8.2021. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/329232/Some_on_vuorovaikutusta_tukeva_ymparisto_IIMIokartta_Sofi_2021_Hietajarvi_Matikainen.pdf?sequence=1
- Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>
- Häikiö, L., Lämsä, R. & Peltonen, M. 2021. Koronapandemia – Kenen Kriisi?. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. 3/2021. Viitattu 26.10.2021. <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Ellibs-verkkokirjahylly.
- Kaakinen, M. & Näsi, M. 2021. Nuorisorikollisuuden esiintyvyys ja tekomäärät suomessa 1995–2020. *Kriminologia* 1(1/21). Helsingin yliopisto. Viitattu 27.10.2021.
- Kallio, J. 2006. Koettu terveys ja terveydellinen tasa-arvo kuudessa hyvinvointivaltiossa. *Sosiaalilääketieteen aikakauslehti*. 3/2006. Viitattu 17.11.2021. <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Ellibs-verkkokirjahylly.

Kangasniemi, M. 2013. Lähietiikan lähteillä. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen eettisten kysymysten pohdintaa. Tehyn eettinen toimikunta. Viitattu 23.2.2020. https://www.tehy.fi/fi/system/files/mfiles/julkaisu/2013/2013_f_1_lahietiikan_lah-teilla_id_58.pdf

Kiiskinen, U., Vehko, T., Matikainen, K., Natunen, S. & Aromaa, A. 2008. Terveystieteiden edistämisen mahdollisuudet. Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Viitattu 22.2.2021. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70451/Terveystieteiden_edistamisen_mahdollisuudet__vaikuttavuus_ja_kustannusvaikuttavuus_fi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Komminaho, L. 2020. Kehollinen tieto vai sosiaalinen media? Nuorten naisten terveystiedon kognitiiviset auktoriteetit. Informaatiotutkimuksen päivät 2020. Viitattu 18.2.2021. <https://journal.fi/inf/article/view/98634/56763>

Korhonen, A., Siltanen, H. & Holopainen, A. 2017. Näyttöön perustuvan toimintamallin kuvaus on käyttöönoton edellytys. Tutkiva Hoitotyö vol. 15, 4. E-aikakauslehti. Viitattu 16.9.2021. <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Ellibs-verkkokirjasto.

Kotitapaturma.fi. Nuoret. Viitattu 12.9.2021. <https://www.kotitapaturma.fi/ikaryhmatietoa/nuoret/#ca1f0a0e>

Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. 2014. Lapsiperheen hyvinvointi. Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Viitattu 18.2.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116712/THL_2014_21Teema.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 18.2.2020.

Lääkäriliitto. Terveystieteiden edistäminen ja terveystieteiden neuvonta. Viitattu 19.2.2021. <https://www.laakariliitto.fi/laakarin-etiikka/terveystieteiden-edistaminen-ja-sairauksien-ennaltaehkaisy/terveystieteiden-edistaminen-ja-terveystieteiden-neuvonta/>

Matikainen, J. & Huovila, J. 2017. Sosiaalinen media terveystieteiden edistämiseksi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 18.2.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13732>

Mustajoki, P. 2019. Ylipaino ja lihavuus pähkinänkuoressa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 16.9.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01033>

Määttä, S. 2020. Nuorten hyvinvointikertomus Helsingissä. Helsingin kaupunki. Viitattu 1.9.2021. https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/20_04_02_Nuorten_hyvinvointi_Helsingissa_2020.pdf

- Nuorten mielenterveystalo. Häiriöt ja ongelmat. Syömishäiriöt. Viitattu 12.9.2021. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/syomishairiot.aspx
- Nuortennetti. 2021. Seksuaalisuuden portaat. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 12.9.2021. <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/kypsyva-seksuaalisuus/seksuaalisuuden-portaat/>
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Viitattu 18.2.2021. <https://luc.finna.fi/lapinamk/, Ellibs - verkkokirjahylly>.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu 19.8.2021. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Paananen, R., Ristikari, T., Merikukka, M., Rämö, A. & Gissler, M. 2012. Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen syntymäkohortti 1987- tutkimusaineiston valossa. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 18.2.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102984/THL_RAPO52_2012_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Palokangas, E., Haaranen, A., Pietilä, A-M. & Häggman-Laitila, A. 2018. Viidesluokkalaisten lasten ja heidän perheidensä voimavarat ja tuen tarpeet - Asiakirja-analyysi laajoista terveystarkastuksista. Hoitotiede vol. 30. E-aikakauslehti. Viitattu 16.9.2021. <https://luc.finna.fi/lapinamk/, Ellibs-verkkokirjahylly>.
- Perustuslaki 11.06.1999/731. Viitattu 20.8.2021.
- Rahja, R. 2013. Nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Mediakasvatusseura. Viitattu 23.8.2021. http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/nuorten_mediamaailma_pahkinankuoressa1.pdf
- Ruokavirasto. 2021. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Viitattu 10.8.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/>
- Saarinen, J. 2018. 15–17-vuotiaat nuoret sosiaalisessa mediassa. Helsingin yliopisto. Kasvatustiede. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 19.8.2021.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäyteyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun Ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.10.2021. <https://luc.finna.fi/lapinamk/, Ellibs-verkkokirjahylly>.
- Sanastokeskus. 2010. Sosiaalisen median sanasto. Viitattu 5.8.2021. http://www.tsk.fi/tiedostot/pdf/Sosiaalisen_median_sanasto.pdf
- Some ja Nuoret. 2019. Suomessa asuvien 13–29-vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. Viitattu 5.8.2021. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. Puoliväliriihen päätökset edistävät hyvinvointia ja tukevat toipumista koronakriisistä. Viitattu 8.9.2021. <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/puolivaliriihen-paatokset-edistavat-hyvinvointia-ja-tukevat-toipumista-koronakriisista>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Tartuntatautien torjunta. Viitattu 24.8.2020. <https://stm.fi/tartuntataudit>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. Ravinto ja ravitsemuspolitiikka. Viitattu 10.8.2021. <https://stm.fi/ravinto>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Seksuaaliterveyden edistäminen. Viitattu 24.8.2021. <https://stm.fi/seksuaaliterveys>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2021. Tapaturmien ehkäisy. Viitattu 24.8.2021. <https://stm.fi/tapaturmat>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2021. Terveiden edistäminen. Viitattu 10.8.2021. <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>

Ståhl, T. & Rimpelä, A. 2010. Terveiden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 22.2.2021. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80332/5d1a9fc1-a8f0-4f82-a958-0e93ed98a42f.pdf?sequence=1>

Tamminen, N., Pasanen, T., Martelin, T., Mankinen, K. & Solin, P. 2020. Sosiaaliset suhteet tärkeitä yksinasuvien mielenterveydelle. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 19.8.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140484/URN_ISBN_978-952-343-543-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveidenhoitajaliitto. Terveidenhoitaja on terveyden edistämisen ja hoitotyön asiantuntija. Viitattu 29.10.2021. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti/terveydenhoitajan_ammatti

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Tapaturmien ehkäisy. Viitattu 24.8.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/turvallisuuden-edistaminen/tapaturmien-ehkaisy>

The 5 C's of Positive Youth Development. 2015. Videonauhoite. Dr. Richard M. Lerner. Tufts University.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Viitattu 10.9.2021. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Turunen, H. & Härkänen, M. 2016. Sosiaalinen media osana tiedeyhteisöä. *Hoitotiede* vol. 28. E-aikakauslehti. Viitattu 18.2.2020. <https://luc.finna.fi/lapinamk/>, Ellibs-verkkokirjahylly.

Valtioneuvosto. 2021. Lapset, nuoret ja koronakriisi – Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi. Viitattu 1.10.2021. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN_2021_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valtioneuvosto. 2020. Lasten ja nuorten hyvinvointi koronakriisin jälkihoidossa – Lapsistrategia koronatyöryhmän raportti lapsen oikeuksien toteutumisesta. Viitattu 2.10.2021. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162318/VN_2020_21.pdf

Wennberg, M., Luukkonen, T. & Haila, K. 2020. Itlan raportit ja selvitykset 2020:1. Sosiaalihuollon ja lastensuojelun kantokyky koronakriisin aikana –Haastavat tekijät ja uudet ratkaisukeinot kriisistä selviämiseksi. Viitattu 19.8.2021.

WHO. World Health Organization. Sexual and Reproductive Health and Research (SRH). Sexual health. Viitattu 24.8.2021. [https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research-\(srh\)/areas-of-work/sexual-health](https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research-(srh)/areas-of-work/sexual-health)

LIITTEET

- Liite 1. Toimeksiantosopimus
- Liite 2. Mielenterveysaiheinen juliste
- Liite 3. Liikunta-aiheinen juliste
- Liite 4. Ravintoaiheinen juliste
- Liite 5. Seksuaalisuusaiheinen juliste
- Liite 6. Kiusaamisaiheinen juliste

Liite 1 1(2). Toimeksiantosopimus

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSiantosopimus

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Mannerheimin lastensuojeluliitto Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Tiia Nyman		
	Työn aihe 12–16-vuotiaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sosiaalisen median avulla		
Tekijä	Nimi Iida Siurua Suvi Niva Maria Heikkala	Opiskelijanumero	
	Katuosoite	Postinumero	Postitoimipaikka Rovaniemi
	Puhelin	Sähköpostiosoite	
	Suoritettava tutkinto Terveydenhoitaja AMK	Ryhmätunnus RA72T19S	
Lapin AMK	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) Susanna Kantola	Tehtävänimike Hoitotyön lehtori	
	Toimipaikka ja osoite Lapin Ammattikorkeakoulu Jokiväylä 11 C 96300 Rovaniemi		
	Puhelin	Sähköpostiosoite	
	Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.		
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.		
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.		
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmaililla.		
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
Lisäksi sovitaan			
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.		
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisällöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus	
Toimeksiantaja	Rovaniemi 27.10.2021	Tiia Nyman	

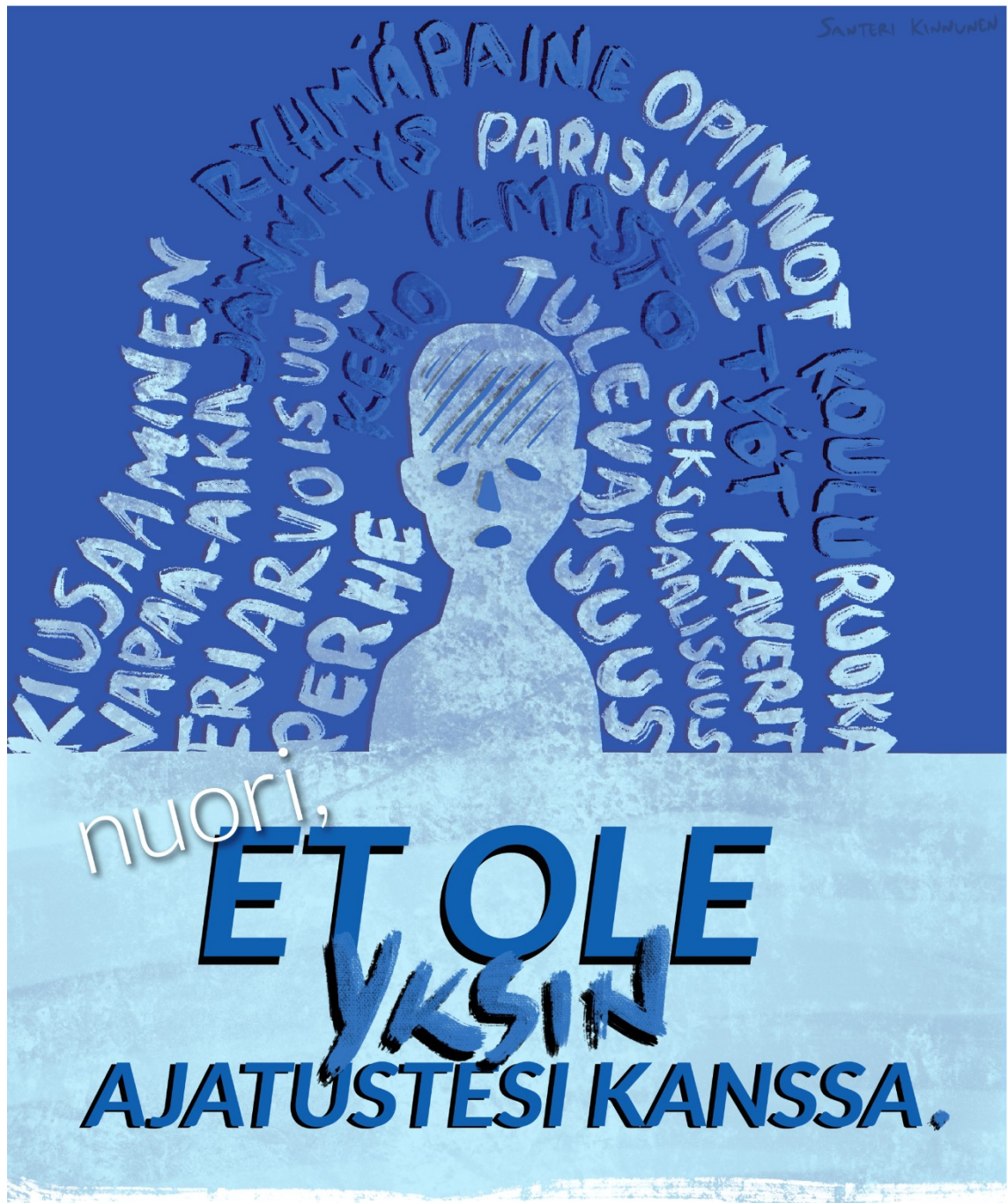
Liite 1 2(2) Toimeksiantosopimus

LAPIN AMK
Lapland University of Applied Sciences

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tekijä	ROVANIEMI 3.11.2021	<i>[Handwritten signature]</i> Maria Heikkilä
Lapin AMK	ROVANIEMI 3.11.2021	Juho KANTAA JAWANKA KANTAA

Liite 2. Mielenterveysaiheinen juliste



MANNERHEIMIN
 LASTENSUOJELULIITON
Lapin piiri

Liite 3. Liikunta-aiheinen juliste



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Lapin piiri

Liite 4. Ravintoaiheinen juliste



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Lapin piiri

Liite 5. Seksuaalisuusaiheinen juliste



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Lapin piiri

Liite 6. Kiusaamisaiheinen juliste



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Lapin piiri