

Taija-Tuulia Yli-Mattila

UNEN JA HYGIENIAN MERKITYKSEN VAHVISTAMINEN
ALAKOULUN NELJÄSLUOKKALAISILLA

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2013

UNEN JA HYGIENIAN MERKITYKSEN VAHVISTAMINEN ALAKOULUN NELJÄSLUOKKALAISILLA

Yli-Mattila, Taija-Tuulia
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Kesäkuu 2013
Ohjaaja: Hytönen, Elsa
Sivumäärä: 28
Liitteitä: 5

Asiasanat: terveyden edistäminen, peruskoulun neljäsluokkalainen, uni, hygienia

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa toimintapäivä Muistolan koulun neljäsluokkalaisten unesta ja hygieniasta. Tavoitteena oli lisätä peruskoulun neljäsluokkalaisten tietämystä unesta ja hygieniasta sekä motivoida koululaisia pitämään huolta omasta terveydestään ja luoda heille positiivinen kokemus terveyteenvaikuttavista unesta ja hygieniasta. Opinnäytetyö toteutettiin projektina.

Toimintapäivä toteutettiin huhtikuussa 2013. Toimintapäivä jaettiin kahteen osuuteen. Aamun kaksi ensimmäistä oppituntia koskivat hygieniaa ja kolmas oppitunti unta. Luokanopettaja oli koko toimintatuokion ajan mukana ja ensimmäisellä tunnilla mukana oli myös terveydenhoitaja. Lisäksi luokassa oli myös hygieniaosuuden ajan avustaja auttamassa oppilaita oppimispisteillä.

Hygieniaosuus rakennettiin erilaisista toimintarasteista. Rasteja oli yhteensä seitsemän ja oppilaat kiersivät rasteja kolmen oppilaan ryhmissä. Rastit koskivat kaikki hygieniaa ja olivat työskentelytavoiltaan erilaisia. Unen osuus toimintapäivässä koostui unen merkityksen muistuttamisesta power point-esityksen avulla.

Oppilaiden mielestä toimintapäivä oli hyödyllinen ja mielenkiintoinen. He kokivat oppineensa tärkeitä asioita hausalla tavalla. Luokanopettajan ja kouluterveydenhoitajan mielestä toimintapäivässä oli erityisen hyvää toiminnallisuus, monipuolisuus ja vaihtelevat, konkreettiset tehtävät.

Jatkotutkimuksina voisi olla esimerkiksi tuntisuunnitelma ja materiaalipaketin tekeminen opettajien käyttöön ja opetuksen tueksi. Mielekästä varmasti olisi myös toteuttaa vastaavanlainen toimintapäivä erityisopetuksen ryhmälle ja verrata terveyskasvatuksen haasteita yleisopetuksen ja erityisopetuksen välillä. Myös vanhempien näkökulmasta toteutettava tutkimus olisi varmasti mielenkiintoinen ja antaisi kouluterveydenhuollon toteutukseen uusia näkökulmia.

ESTABLISHING THE SLEEP AND HYGIENE FOR FOURTH GRADE STUDENTS IN ELEMENTARY SCHOOL

Yli-Mattila, Taija-Tuulia

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

June 2013

Supervisor: Hytönen, Elsa

Number of pages: 28

Appendices: 5

Keywords: gaining of health, elementary school fourth graders, sleep and hygiene.

Purpose of this thesis was to complete a day about sleep and hygiene with fourth graders of Muistola Elementary school. Main goal was to increase the knowledge about good night sleep and hygiene, and also motivate students to take care of their own health and create positive experience about good night sleep and good hygiene. This thesis was accomplished as a project work.

This action day was accomplished in April 2013. Action day was separated in two parts. In the morning, first two lessons were about hygiene and third lesson was about sleep. Teacher was present in all the three lessons and on the first health care lesson school nurse was present as well. In addition there was one assistant to help the students on the learning points during the hygiene lesson.

Hygiene part was consisted of different kinds of learning points. There was seven learning points which schoolchildren were circulating in groups of three. Learning points were all about hygiene and every point had different way of working. Sleep part on action day consists Power Point-presentation about importance of good night sleep.

Students' opinions on action day were that it was useful and interesting. They felt that they had learned important things with a fun way of studying. Teacher and school nurse thought that very good things in action day were functionality, versatility and changing, concrete tasks.

Follow-up studies could be for example lesson plan and making material packages to teachers to use and support. It would also be meaningful to put into practice same kind of action day to special education group and compare health educations challenges between the general education and the special education. Research put to practice into parents point of view also could be absolutely interesting and would give new perspective into implementation of a schools healthcare.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN TARKOITUS JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ.....	6
3	PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	7
3.1	Peruskoulun neljäsluokkalainen.....	7
3.2	Terveysten edistäminen ja terveydenluketaito	7
3.3	Neljäsluokkalaisten uni	9
3.3.1	Unen kehitys ja vaiheet	10
3.3.2	Unihäiriöt ja unettomuus	11
3.4	Neljäsluokkalaisten hygienia	13
3.4.1	Käsihygienia	14
3.4.2	Intiimihygienia	15
3.4.3	Hampaiden hoito	15
3.5	Toimintapäivä terveyden edistämisen menetelmänä	17
4	PROJEKTIN SUUNNITTELU	17
4.1	Projektityö.....	17
4.2	Projektiin kuuluva tehtävä	18
4.3	Projektin henkilöstö	19
4.4	Projektin vaiheet, aikataulu ja resurssit	19
5	PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS	20
5.1	Suunnitteluvaihe	20
5.2	Toiminnallinen vaihe	21
5.3	Projektin tuotos	21
6	PROJEKTIN PÄÄTTYMINEN JA ARVIOINTI.....	23
6.1	Projektin arviointi	23
6.2	Pohdinta	24
	LÄHTEET	26
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Jo varhain lapsena saadun terveystieteiden avulla opitaan ne tavat ja ajatusmallit terveystietäytymisestä, jotka kulkevat mukana läpi elämän. Terveystieteiden huomioon ottaminen osana perusterveystietäytymistä ja ennaltaehkäisevää hoitotyötä on tärkeää, sillä terveystottumukset ja tavat muuttuvat koko ajan. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton [www-sivut 2013](#).)

Terveystietäytymistä voidaan pitää moniammatillisena tavoitteena, monen eri tahon yhteistyönä. Sitä on luonnollista harjoittaa jo peruskoulun alaluokilta lähtien. Tämä on mielekästä ensinnäkin siksi, että näin lapsi voi jo varhaisessa vaiheessa tiedostaa oman terveystietäytymisen merkityksen ja motivoitua siihen. Toisaalta voidaan ajatella, että varhain omaksutut mallit ja toimintatavat vaikuttavat varmasti siihen, miten oman terveystietäytymisen ja sen hoitamisen merkitys tiedostetaan koko elämän ajan. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton [www-sivut 2013](#).)

Vaikka opinnäytetyöni näkökulma onkin hoitotyöhön linkittyvä, on huomattava, että terveystietäytymistä voidaan ja pitäisikin tuoda kouluun. Kun terveystietäytymistä linkitetään lapsen jokapäiväiseen arkeen, tulee se osaksi elämää mutkattomasti. Terveystietäytymiseen liittyvistä asioista tulisi siten puhua muulloinkin kuin selkeästi hoitotyöhön liittyvissä yhteyksissä (Mannerheimin Lastensuojeluliiton [www-sivut 2013](#)).

Projekti on työelämälähtöinen ja aihe on valittu yhdessä yhteistyötahon kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa projektina toimintapäivä Muistolän koulun neljäsluokkalaisten unesta ja hygieniasta. Tavoitteena on lisätä peruskoulun neljäsluokkalaisten tietämystä unesta ja hygieniasta ja motivoida oppilaita pitämään huolta riittävästä unen saamisesta ja hygienian hoidosta. Projektin tavoitteena voidaan pitää myös toimivan terveystietäytymisen mallin kehittämistä peruskoulun alaluokille.

2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ

Projekti määritellään kokonaisuudeksi, joka on kertaluontoinen tavoitteiden saavuttamiseksi. Projektille tunnusomaisia piirteitä ovat lisäksi aloitus- ja lopetusajankohdat, suunnitelmallisuus, ennalta määritellyt resurssit, organisaatio, sekä tilaaja. Projektisuunnitelma on oleellisena osana projektityöskentelyä, sillä sen avulla muodostuu käsitys siitä mitä tehdään, miten tehdään, milloin tehdään ja kuka tekee. Suunnitelman avulla selkeytyy mitä aiotaan tehdä tavoitteiden saavuttamiseksi. (Ruuska 2001, 9-27; Ruuska 2007, 18-19.)

Projektin tarkoituksena on toteuttaa toimintapäivä Muistolan koulun neljäsluokkalaisille unesta ja hygieniasta. Kohderyhmään kuuluu 22 neljäsluokkalaista koululaista Muistolan koulusta. Muistolan koulu sijaitsee Pirkanmaalla Sastamalassa. Muistolan koulu kuuluu Sastamalan kuntayhtymän perusopetuksen keskustan alueeseen. Muistolan koulussa on esiopetusryhmä sekä 12 luokkaa vuosiluokilla 1-6. Lisäksi koulussa on seitsemän erityisopetuksen pienryhmää. Muistolassa on 293 oppilasta. (Muistolan koulun www-sivut 2013.)

Koululla on sivistystavoitteiden lisäksi aina ollut tavoitteena myös lasten ja nuorten terveydentilan kohentaminen. Kouluterveydenhuolto on ollut osa koulua jo 1940-luvulta lähtien. Koulu on terveyttä edistävä yhteisö, jossa lapsi viettää useita tunteja päivässä, pääsääntöisesti yhdeksän vuosiluokan verran. Koulussa terveyttä edistävä toiminta on lähinnä integroitu oppiaineiden sisältöihin ja arjen toimintaan. Opetussuunnitelma asettaa tavoitteet ja normit oppimiselle ja terveysohjelma terveyttä edistävälle toiminta-ajatukselle. (Rimpelä 2002, 86-87.)

3 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Peruskoulun neljäsluokkalainen

Peruskoulun neljäsluokkalainen on yleensä noin 10- vuotias lapsi. Jokainen lapsi on yksilöllinen ja kehittyy omaan tahtiinsa, joten suoranaisia vastauksia ei pystytä antamaan siitä millainen neljäsluokkalainen lapsi on. Onkin siis muistettava, että kehitysvaiheet ja oppiminen on hyvin yksilöllistä ja tässä tapauksessa vain suuntaa antavia. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2013.)

Neljäsluokkalainen on monen muutoksen vaiheessa kehityksessä. Esimurrosikä on astumassa esiin ja lapsi kokee ja ymmärtää asioita eri tavalla kuin ennen. Esimurrosikä alkaa yleensä tytöillä 9-12 vuoden iässä, pojilla useimmiten pari vuotta myöhemmin. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2013.) Esimurrosiällä tarkoitetaan vaihetta ennen varsinaisen murrosiän alkamista. Lapsi on kehittymässä lapsesta nuoreksi, mikä näkyy niin lapsen fyysisessä kehityksessä kuin sosiaalisissa taidoissakin. Esimurrosiän voidaan katsoa valmistelevan lasta kohti varsinaista murrosikää ja murrosikää voidaan katsoa askeleena kohti aikuisuutta. Murrosikä eli puberteetti katsotaan maallikon näkökulmasta alkaneen kun tytöillä kuukautiset alkavat ja pojilla taas merkinä murrosiästä pidetään äänenmurrosta ja siemensyöksyä. Kuitenkin kehitys kohti murrosikää on alkanut jo paljon aikaisemmin. (Schwabenhahn & Weigert 1995, 12-13.)

3.2 Terveystietäminen ja terveydenhoidontaito

Terveys on jokapäiväisen elämän voimavara ja näin ollen tärkeä arvo. Maailman terveysjärjestö määrittelee sen fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena, emotionaalisenä ja hengellisenä hyvinvointina, johon vaikuttavat elämäntavan eri vaiheet. Usein terveys käsitetään sairauksien poissaolona, mutta se voidaan käsittää myös selviytymisenä kullekin ikäkaudelle ominaisista työ- ja toimintakyvyn vaatimuksista huolimatta yksilön mahdollisista sairauksista tai muista elämänlaatua heikentävistä tekijöistä. Terveystietä voidaan pitää eräänlaisena pääomana, joka kasvaa kun siitä huolehditaan oikein. (Suomen Sairaanhoidtajaliiton www-sivut 2013.)

Terveyden edistämisellä tarkoitetaan hyvinvoinnin edistämistä ja lisäämistä, millä taas pyritään estämään mahdolliset sairaudet ja ongelmat. Terveyden edistäminen perustuu kansanterveyslakiin, joka taas osanaan kuuluu kansanterveystyöhön. Kansanterveyslaki pitää sisällään kansanterveystyön eli perusterveydenhuollon, jolla tarkoitetaan yksilöön, väestöön ja elinympäristöön kohdistuvaa terveyden edistämistä. Tämä sisältää sairauksien ja tapaturmien ehkäisyn sekä yksilön sairaanhoitoa. (Suomen Sairaanhoitajaliiton www-sivut 2013.) Kansanterveystyön sisällöstä säädetään terveydenhuoltolaissa (Terveydenhuoltolaki 1326/2010).

Terveydenlukutaidolla puolestaan tarkoitetaan yksilön kykyä, edellytyksiä ja mahdollisuuksia käyttää, hakea ja ymmärtää terveystietoa (Kouluterveydenhuollon laatusuositus 2004, 9-10.) On tärkeää, että tieto on kaikkien saatavilla helposti ja että se ymmärretään oikein (Suomen Sairaanhoitajaliiton www-sivut 2013).

Sairauksien ja ongelmien synnyn ehkäisemisessä on tärkeää tietoisuuden lisääminen ja varhainen puuttuminen. Lapsena opitut tavat ja uskomukset seuraavat usein läpi elämän, joten on tärkeää aloittaa kansasairauksien ja ongelmien ehkäisy ja niistä tiedottaminen jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tällöin lapsi ja nuori vasta omaksuu niitä tietoja ja taitoja, joista myöhemmin tulee asenteita ja rutiineja. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2013.)

Nuorilla on Liuhan (2008, 72-75,78) pro gradu -tutkielman mukaan kiinnostusta omaa terveyttä kohtaan. Tutkimuksen mukaan tutkitut 6.- ja 9.-luokkalaiset koululaiset arvostavat terveyttään sekä terveystietoa oppiaineena. Kyselyyn osallistuneiden oppilaiden mukaan terveys merkitsee itsestään huolehtimista, täysipainoista elämää, koettua hyvinvoinnintilaa, tärkeää arvoa ja sairaudettomuutta.

Kovalainen, Roine ja Viitasaari (2010, 1,29) ovat opinnäytetyössään “Terveyskasvatus alakouluissa, Kouluterveydenhoitajan ja opettajien roolit terveyskasvatuksen toteutuksessa opettajien kokemana” tarkastelleet terveyskasvatuksen toteutumista alakouluissa. Työstä käy ilmi, että terveyskasvatus sisällytetään yleensä muihin oppiaineisiin tai muun toiminnan oheen. Opettajat myös kokivat saatujen tulosten perusteella, että terveydenhoitajilla ei ole tarpeeksi aikaa terveyskasvatuksen toteutukseen yhteistyössä opettajien kanssa.

3.3 Neljäsluokkalaisten uni

Tutkimusten mukaan suomalaisten kouluikäisten lasten nukkumisongelmat kohoavat kansainvälisesti tarkasteltuna mittaviksi. Maailman terveysjärjestön tutkimuksen mukaan 11-14 -vuotiaat suomalaiset koululaiset ovat Euroopan vähiten nukkuvia kouluikäisiä. (Kivinen, Keränen & Ruuti 2010, 45.) Unen vähyys ja huono unenlaatu vaikuttaa jaksamiseen hyvin merkittävästi. Kuitenkin unella on suuri vaikutus jaksamisen lisäksi myös moneen muuhun seikkaan. Usein unohdetaan, että riittävä uni tukee myös lapsen kehitystä ja kasvua, sillä aivot tarvitsevat unta, jotta uuden oppiminen on mahdollista ja jo opittu painuu mieleen. Potkin ja Bunney (2012, 1-4) ovat tehneet tutkimuksen unen merkityksestä oppimiseen. Yhdysvaltalainen tutkimus perustui kokeeseen, missä kohderyhmille annettiin sanapareja muisteltavaksi. Sanat annettiin toiselle kohderyhmälle opeteltaviksi illalla, toiselle ryhmällä aamulla. Tutkimusten havaintojen perusteella illalla kokeeseen osallistuneet ja tämän jälkeen yönsä nukkuneet, muistivat sanoja seuraavassa testauksessa aamun ryhmää paremmin. Tutkimustulosta voidaan pitää mielenkiintoisena ja havaita, että unen merkitystä oppimisen kannalta voidaan pitää merkityksellisenä ja muistia laaja-alaisesti parantavana.

Unen aikana erittyy myös kasvuun tarvittavaa hormonia, mikä edistää lapsen fyysistä kehittymistä (Kivinen ym. 2010, 48-49). Myös tunne-elämälle on tärkeää saada riittävästi lepoa. Lapsi käsittelee usein unessa myös ikäviäkin asioita, toisinaan myös pelkojaan. Hyvin nukutun yön jälkeen lapsi on aktiivisempi ja luovempi. Koulussa pärjääminen ja jaksaminen on helpompaa riittävän levon jälkeen kuin myös sosiaaliset taidot. Näillä taas on vaikutusta jopa lapsen itsetuntoon. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton [www-sivut](http://www.sivut) 2013.)

Unen vähyiden merkitystä ei sovi missään ikävaiheessa väheksyä, mutta erityisesti kehitysvaiheessa oleville aivoille sitä pidetään erityisen isona riskinä. Joidenkin tutkimusten mukaan univaje saattaa haitata keskushermoston kehitystä jopa pysyvästi. (Kivinen ym. 2010, 50.)

Uni on ihmiselle elintärkeää ja välttämätöntä, mutta unen tarve on yksilöllistä (Saarenpää-Heikkilä 2001, 1090). Unen tarve on myös hyvin sidoksissa ikään ja ihmisen elinvaiheisiin. Pienet lapset tarvitsevat unta huomattavasti aikuista enemmän. Keskimääräisesti aikuisen ihmisen unen tarve on 7-8 tuntia vuorokaudessa. Koululaiselle suositusten mukaan 10-11 tunnin yöunet ovat riittävät ja murrosikäiselle nuorelle riittää keskimäärin 8-9 tuntia vuorokaudessa. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2013.) Varsinainen merkitys on sillä, millaista uni on laadultaan ja onko nukkumisen jälkeen levännyt ja virkeä olo (Partiainen 2010, 3). Väsymyksestä seuraa oppimiskyvyn ja tehokkuuden heikkenemistä, aggressiivista käytöstä ja sosiaalisten suhteiden huonontumista. Väsyneen lapsen onnettomuusalttius kasvaa ja väsymyksellä on vaikutusta myös fyysiseen terveydentilaan. Sama koskee kaikenikäisiä, mutta kasvuikäiset ovat monin tavoin muita haavoittuvampia. (Saarenpää-Heikkilä 2002, 346.)

Tikkasen (2011, 9-12) opinnäytetyössä ”Uni koululaisen voimavarana” on kattavasti käyty läpi unen merkitystä koululaisen jaksamisessa. Työssä oli panostettu myös vanhempien merkitykseen koululaisen riittävässä unen saannissa. Opinnäytetyö sisälsi myös terveyttä edistävän toimintapäivän koulussa. Opinnäytetyön mukaan vanhemmat kokevat koulun tärkeäksi tueksi kasvatukselle ja koululta toivotaan uneen liittyvää tietoa koululaisille sekä vanhemmille.

3.3.1 Unen kehitys ja vaiheet

Uni on ihmisen aivotoiminnan tila, jossa tietoinen yhteys olemassaoloon on poikki. Unen aikana elimistö vaipuu lepotilaan, esimerkiksi sydämen syke hidastuu ja verenpaine laskee. Ainoastaan aivot jatkavat yölläkin työskentelyään. Aivot varastoivat unen aikana päivällä opittuja asioita ja keräävät lisää energiaa taas tulevaan päivään. (Partiainen 2010, 3.)

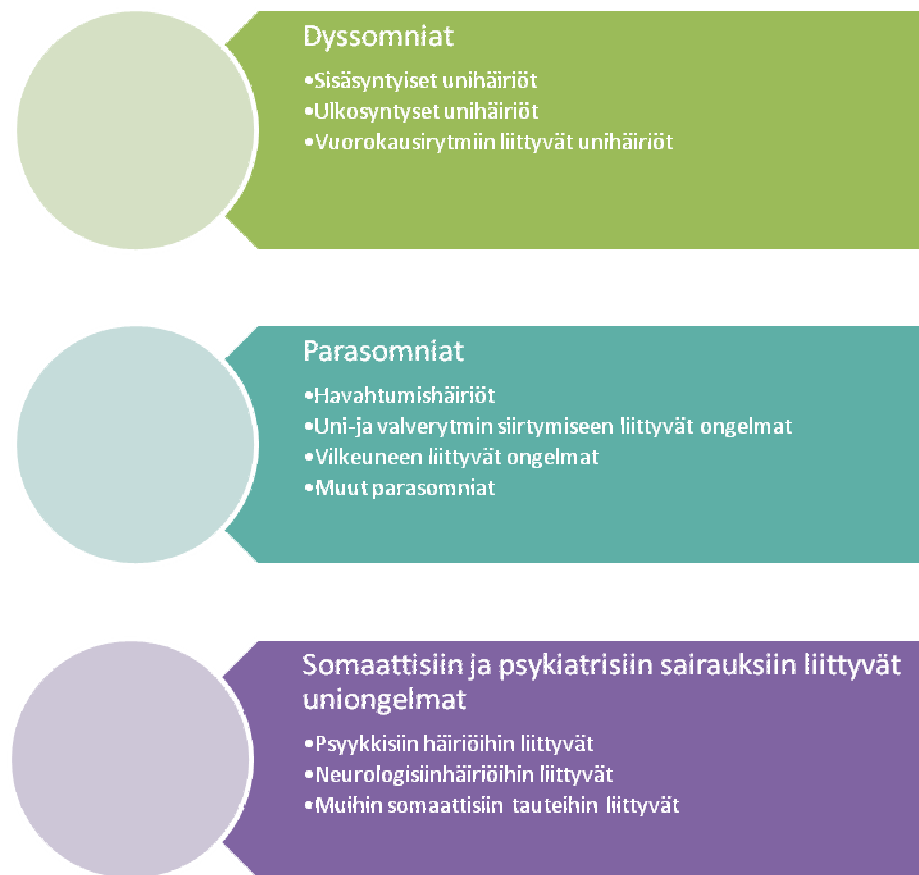
Aivosähkötoimintaa arvioimalla kuvataan unen rakennetta. Myös silmänliikkeet, lihasjännitevyys, sydämen toiminta sekä hengityksen tarkkailu auttavat unen tutkimisen tulkitsemisessa. Tutkimusten avulla on saatu selville, että uni voidaan jakaa koostuvaksi viidestä eri vaiheesta, jotka on jaettu kahteen eri pääryhmään.

Pääryhmiä ovat REM-eli vilkeuni ja non-REM- eli ei-vilkeuni. (Paavonen 2004, 8.) Syväuni eli deltauni on ihmisen fyysisen jaksamisen kannalta tärkeää, sillä syvän unen aikana elimistön solut täyttävät energiavarastojaan ja elimistö saa levätä ja toipua valveajan rasituksista. REM-uni taas puolestaan on unen vilkasta aikaa. Silloin aivojen toiminta aktivoituu, sydämen rytmi ja hormonitasapaino vaihtelevat. Aivot kertaavat valveajan tapahtumia ja opitut asiat painuvat mieleen. (Partiainen 2010, 3.)

3.3.2 Unihäiriöt ja unettomuus

Nukkuminen ja uni ei aina kuitenkaan ole itsestäänselvyys. Aikuisten keskuudessa unihäiriöt ovat koko ajan yleistyneempi ongelma, mutta myös lapset ja nuoret kärsivät nykypäivänä entistä enemmän uneen liittyvistä ongelmista. Kansainvälisen tautiluokituksen mukaan unihäiriöt on jaettu kolmeen eri pääluokkaan. Dyssomnia, tarkoittaa unen jatkuvuutta häiritsevää ilmiötä. Parasomnia on unen aikainen poikkeava ilmiö ja viimeiseen pääluokkaan kuuluvat somaattiseen tai psyykkiseen sairauteen liittyvät erilaiset häiriöt. Jokainen pääluokka sisältää alaluokkia (Kuvio1). Kaikille unihäiriöille ei kuitenkaan ole selkeää syytä tai niiden asemaa voidaan pitää selkiintymättömänä. (Saarenpää-Heikkilä 2004, 550-551.)

Unettomuuden takana voi toisinaan olla myös psyykkiset syyt, kuten masennusta ja ahdistuneisuutta, mitkä tulee ottaa huomioon unettomuuden syitä pohdittaessa. Erityisesti masennus ilmenee päiväväsymyksenä. (Saarenpää-Heikkilä 2002, 348.) Myös yleissairaudet kuten esimerkiksi infektiot, diabetes, kilpirauhasen vajaatoiminta, anemia tai huono ravitsemustila aiheuttavat päiväväsymystä. Päiväväsymys ei kuitenkaan yleensä ole näiden yleissairauksien ainoa tai johtava oire. (Saarenpää-Heikkilä 2002, 351.)



Kuvio 1. Kansainvälinen unihäiriöluokitus (Saarenpää-Heikkilä 2004, 551).

Koululaisella stressi on tavallinen unettomuuden aiheuttaja. Stressi saattaa johtua esimerkiksi koulusta, perheen ongelmista tai turvattomuudesta. Tyypillistä on, että unettomuus jatkuu, vaikka stressitekijä häviäisikin. Tällöin nukkumista alkaa jännittämään ja stressaamaan, mikä aiheuttaa ongelmia nukahtamisen suhteen. Kyseessä on psykofysiologinen unettomuus, joka on kaikenikäisillä unettomuuden yleisin tyyppi. (Saarenpää-Heikkilä 2001, 1086.)

3.4 Neljäsluokkalaisen hygienia

Hygienialla tarkoitetaan terveyden edistämistä ja sen säilyttämistä. Hygienia kuuluu osaksi jokapäiväistä elämäämme, osaksi arjen perusrutiineja. Hygieniaa ei useinkaan ajatella ennen kuin siitä koituu jonkin asteisia ongelmia. Vaikka ihminen on ollut aikojen alusta asti tietoinen henkilökohtaisen hygienian merkityksestä, ovat käsitykset hygieniasta vuosien saatossa muuttuneet. (Bengtsson & Ekendahl 1992, 117.)

Suomalaisten tietoisuus hygienian merkityksestä on maailmanlaajuisesti korkeatasoista, on siinä kuitenkin paljon myös parannettavaa. Merkittävää tietoisuuden lisäämisessä on, että hygienian merkitys opitaan jo nuorena. Lapsen ja nuoret viettävät koulussa ison osan päivästä arkisin, jolloin koulu toimii isossa roolissa lasten ja nuorten hygieniakäyttäytymisen muodostumisessa ja sen tukemisessa. (Hietamäki & Väliaho 2009, 12.)

Henkilökohtaisella hygienialla tarkoitetaan yksilön omaa hygieniaa, mikä käsittää ihon puhtauden, hampaiden puhtauden, käsien, hiusten- ja jalkojen pesun sekä intiimihygienian että vaatteiden puhtauden (Bengtsson & Ekendahl 1992, 177-187).

Hietamäki ja Väliaho (2009, 6-7, 31) ovat tehneet opinnäytetyön ”Nuoret ja hygienia terveyden edistämisen näkökulmasta”. Opinnäytetyö tarkastelee nuorten tietämystä hygieniasta ja työhön liittyi myös toiminnallisen tuokion järjestäminen yläasteikäisille, pääosin yhdeksäsluokkalaiselle oppilaille. Toimintatuokio oli suunnattu erityisesti niille, joilla oli hygieniatietämyksessä eniten puutteita. Tuokio sisälsi tietoa hygieniasta, ohjelehtisen ja hygieniatuotteita. Opinnäytetyön kirjallinen katsaus tuo esille, että nuorilla ei ole tänä päivänä riittävästi tietoa saatavilla hygieniasta, eivätkä nuoret osaa tai uskalla sitä itse pyytää. Opinnäytetyössä esitetäänkin että hygieniaohjauksen tulisi olla osa jokapäiväistä terveydenhoitotyötä.

3.4.1 Käsihygienia

Käsihygienialla tarkoitetaan käsiin kohdistuvaa toimenpidettä, minkä tarkoituksena on estää ja vähentää infektioita sekä tartuntoja poistamalla käsistä mikrobiflooraa. Käsihygieniasta huolehtimista voidaan pitää helpoimpana ja halvimpana keinona estää tartuntoja, sillä suuri osa tartunnoista leviää juuri käsien välityksellä. Tartunnat leviävät joko suorasti tai epäsuorasti. Tällä tarkoitetaan, että tartuntojen suoraan levitessä ne leviävät käsien välityksellä. Epäsuorassa välityksessä esimerkiksi ovenkahva tai rahan käsittely toimii tartuntojen välittäjänä. (Iivanainen, Jauhiainen & Pikkarainen 2004, 90.)

Ympäristömme on täynnä erilaista silmälle näkymätöntä elämää. Näitä pieneliöitä kutsutaan yhteisnimellä mikrobeiksi. Mikrobeja ovat esimerkiksi bakteerit, virukset ja loiset. Bakteereja on kaikkialla, niin jokaisessa ihmisessä kuin ympäröivässä luonnossakin. Bakteerit viihtyvät parhaiten kosteissa ja lämpimissä oloissa, kuten suussa. Vaikka paljaalla silmällä mikrobeja ei voi havaita, pystytään niitä tutkimaan mikroskoopin avulla. (Huovinen 2007, 5-11.)

Kädet ovat päivän mittaan kosketuksissa bakteereihin lähes koko ajan. Kätellessä, kaupassa käydessä, niistäessä ja puhelimeen puhuttaessa bakteerit ovat kosketuksissa käsiin ja tätä kautta myös leviävät käsistä kaikkialle mihin käsillä kosketaan. Käsissä ja sormissa saattaa ollaa jopa satojatuhansia bakteereita. (Huovinen 2007, 10-11.)

Käsihygienia pitää sisällään käsien pesun lisäksi myös käsien ihon hoidon sekä kynsien siisteydestä huolehtimisen. Tutkimusten mukaan käsien peseminen vedellä ja saippualla vähentää käsien mikrobiflooraa ja näin ollen sen leviämistä käsien välityksellä ympäristöön. (Hietanen, Iivanainen, Seppänen & Juutilainen 2005, 67.)

3.4.2 Intiimihygienia

Osana hygieniakasvatusta on myös intiimihygieniasta huolehtiminen. Murrosikää lähestyttäessä intiimihygienian merkitys kasvaa entisestään. Murrosikä tuo niin tytöille kuin pojillekin uudet haasteet hygienian hoitoon. Iho kokee murrosiässä muutoksia, samoin genitaalialue. Myös hien erityis murrosiässä kasvaa. (Nettineuvon www-sivut 2013.)

Päivittäinen suihkussa käyminen tai genitaalialueenpesu on suositeltavaa niin tytöille kuin pojillekin. Tyttöillä on emättimessä paljon bakteereita, jotka suojaavat emätintä monilta taudeilta. Tulehdusten välttämiseksi ulkoisten sukuelinten pesuun on kiinnitettävä erityistä huomiota. Erityisesti kuukautisten aikana genitaalialue on erityisen herkkä. Tästä syystä kehoitetaan välttämään saippuan käyttöä alapesuissa ja vaihtamaan siteet ja tamponit riittävän usein. Myös naisilla wc:ssä käydessä pyyhkimissuuntaan tulee kiinnittää huomiota. Peräaukon bakteereiden kuljettaminen emätintä kohti on aina riski tulehduksille. Tästä syystä pyyhkimisen tulee tapahtua emättimestä taaksepäin, kohti peräaukkoa. (Naisen itsehoito-opas 1987, 44-45.)

Pojilla on terskan alueella paljon rauhasia jotka erittävät limaa eli smegmaa. Riittävällä ja huolellisella alapään peseytymisellä estetään smegman kerääntyminen esinahan alle, näin vältetään tulehdusten muodostumista ja bakteerien leviämistä esimerkiksi sukupuoliyhteyden avulla. (Skog & Hällfors 1977, 70-75.)

3.4.3 Hampaiden hoito

Hampaiden hoito kuuluu oleellisena osana terveydestä huolehtimiseen ja oman hygienian ylläpitämiseen, mutta silti tutkimukset antavat huolestuttavia tuloksia koululaisten hampaiden pesusta. Vuosittaisten kouluterveyskyselyjen mukaan alle puolet 8.-9.-luokkalaisista ja noin puolet lukioiden 1.-2.-luokkalaisista harjaa hampaansa suositusten mukaan eli kaksi kertaa päivässä. Myös kansainvälisellä tasolla asiaa tutkittaessa WHO-koululaistutkimuksesta kävi ilmi, että vuosina 2005-2006 suositusten mukaan hampaat harjaa suomalaisista tytöistä vain noin puolet ja

pojista runsas kolmannes. Kyselyyn osallistuneet koululaiset olivat iältään 11-, 13- ja 15-vuotiaita. Suositusten mukaisella hampaiden hoidolla ja elintavoilla ehkäistään muun muassa hampaiden reikiintymistä, ientulehduksia, hammaskipuja sekä suun limakalvo-ongelmia. (Terveyskirjaston www-sivut 2013.)

Hampaiden ja ikenien terveyden ylläpitämiseksi hampaat puhdistetaan kaksi kertaa päivässä. Hampaiden välipinnat suositellaan puhdistettavaksi kaksi kertaa viikossa. Ensimmäisen kerran hampaat harjataan aamulla ennen aamupalaa, jotta aamiaiseen mahdollisesti sisältyvät happamat tuotteet, esimerkiksi tuoremehut, eivät lisää harjauksen hankaavaa vaikutusta. Hampaiden puhdistaminen pehmeällä, sopivan kokoisella hammasharjalla ja oikealla harjaustekniikalla puhdistaa hampaat riittävän tehokkaasti ja ehkäisee ienvetäymien syntymistä. Oikeaoppinen hampaiden harjaaminen tapahtuu niin, että pidetään harjasta kiinni kevyellä kynäotteella, ja harja asetetaan 45 asteen kulmaan hampaan pinnalle. Hammasharjaa liikutetaan järjestelmällisesti kevyin, lyhyin edestakaisin ja pyörivin liikkein pitkin hammasriviä muutama hammas kerrallaan. Näin hammasharja puhdistaa myös ienrajat, joihin bakteeriplakki yleensä kertyy. Oleellista on myös, että hampaiden harjauksessa vältetään liiallista voimankäyttöä harjattaessa. Suositeltavaa on myös käyttää fluoripitoista hammastahnaa, sillä se tehostaa puhdistamista ja lisää hampaiden vastustuskykyä. Tahnaa riittää hammasharjaan pieni annos, mutta suuta ei tule huuhdella vedellä. Tällä tavoin syljen ja hampaiden välipintojen fluoridipitoisuus jää mahdollisimman korkeaksi ja hampaiden reikiintymisriski vähenee. (Terveyskirjaston www-sivut 2013.)

Kommonen ja Vitikainen (2008, 53-54) käsittelevät pro gardu-tutkielmassaan suuhygienistien antamaa neuvontaa suun hoidosta 11-12-vuotiaille koululaisille. Tutkimuksessa suuhygienistit antoivat ohjausta useaan kertaan koululaisille, mutta toivottuja muutoksia ei saatu riittävästi suuhygieniatottumuksissa aikaiseksi pelkästään tällä lähestymistavalla. Tutkimuksen pohdinnassa arvioidaan, että päästäkseen haluttuihin muutoksiin suun ja hampaiden hoidossa vaaditaan ohjeistuksen ja neuvonnan antamista myös riittävästi vanhemmille.

3.5 Toimintapäivä terveyden edistämisen menetelmänä

Lapsille on mielekästä oppia uusia asioita ja palauttaa mieleen jo opittuja asioita pääsemällä itse osallistumaan toimintaan. Konkreettiset esimerkit ja käytännön toiminta helpottavat asioiden ymmärtämistä, vaikka kyky laajempaan ajatteluun ja oivaltamiseen kehittyy koko ajan. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2013.)

Opetuksessa kohderyhmän tason ja aiemman tietämyksen huomioon ottaminen, käytännön läheisyys, itsenäinen työskentely ja oivaltaminen, monipuoliset opetusmenetelmät sekä huolellinen suunnittelu motivoivat parhaiten oppimista (Brax 1998, 6).

4 PROJEKTIN SUUNNITTELU

4.1 Projektityö

Projektityön tarkoituksena on tuottaa uusi asia tai toiminta. Projekti palvelee asiakkaan toiveita ja tarpeita, mutta usein myös on hyödynnettävissä eri konteksteissa projektin päätyttyä. Projektin kesto ei ole määritelty. Kestoltaan projektit voivat kestää muutamasta tunnista useisiin vuosiin. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 7–11.) Projektin onnistumisen kannalta huolellinen suunnittelu on erityisen tärkeää. Projektin suunnittelu rakentuu työn tavoitteiden ja tarkoituksen ympärille. Toteutus ja suunnitelmat muuttuvat projektin edetessä, mutta tavoitteet pysyvät samana. (Ruuska 2006, 97.)

Projektiin sisältyy aina myös riskejä. Projektin riskeinä tässä tapauksessa voidaan pitää aikataulun venymistä, sillä varsinaisia aikatauluja ei yhteistyötahon puolelta ole määriteltynä vaan tekijän itsensä. Toiminnallisen tuokion onnistumista voidaan myös pitää riskinä, sillä luokan hallitseminen ja tuokioiden aikatauluttaminen voivat olla myös haasteellisia.

4.2 Projektiin kuuluva tehtävä

Projektin tehtävänä on toiminnallisen päivän järjestäminen Muistolan koulun neljäsluokkalaisille. Toimintapäivä koostuu kolmesta 45 minuuttia kestävästä oppitunnista, jotka on suunniteltu lasten oppimista tukevalla tavalla. Oppilaille järjestetään luokkahuoneeseen erilaisia toimintapisteitä unesta ja hygieniasta. Hygieniasuus toteutettiin pienryhmätyöskentelynä ja unen osuus ohjaajalähtöisenä oppituntina.

Pienryhmissä työskentely mahdollistaa aktiivisen osallistumisen ja se edistää opiskelijoiden omaa vastuunottoa oppimisesta sekä aktiivista roolia tiedon hankkijana ja tuottajana. Pienryhmätyöskentely voidaan organisoida rinnasteisena tai kiertävänä tehtävänä. Rinnasteisessa tehtävässä kaikki suorittavat samaa tehtävää ja kiertävässä tehtävässä ryhmät suorittavat samat tehtävät siten, että he kiertävät eri työskentelypisteissä vuorollaan. Rastityöskentelyssä opiskelijat kiertävät toimintapisteissä. Rastien toteuttaminen ei yleensä onnistu opettajalta yksin vaan se edellyttää avustajien käyttämistä. (Pruuki 2008 65-67, 139.)

Opiskelijat voidaan jakaa ryhmiin eri tavoin. He voivat itse valita ryhmänsä tai jako voidaan tehdä satunnaisotannalla. Käyttökelpoisin ryhmän koko on 4-7 henkilöä. Ryhmän tehtävä tulee antaa yksiselitteisesti ja tarvittaessa kirjallisesti. Pienryhmätyöskentelyssä opettaja on ohjaaja. Hänen tulee laatia mielekkäät oppimistehtävät ja huolehtia toiminnan sujumisesta. (Pruuki 2008 68-70.)

Opetuksen suunnittelussa keskeisiä asioita ovat tavoitteet, oppiaines, sisältö, vuorovaikutus, työtavat ja arviointi (Pruuki 2008 33, 65-70). Opetustapahtumien suunnitelmat ovat liitteenä. (LIITTEET 1-2).

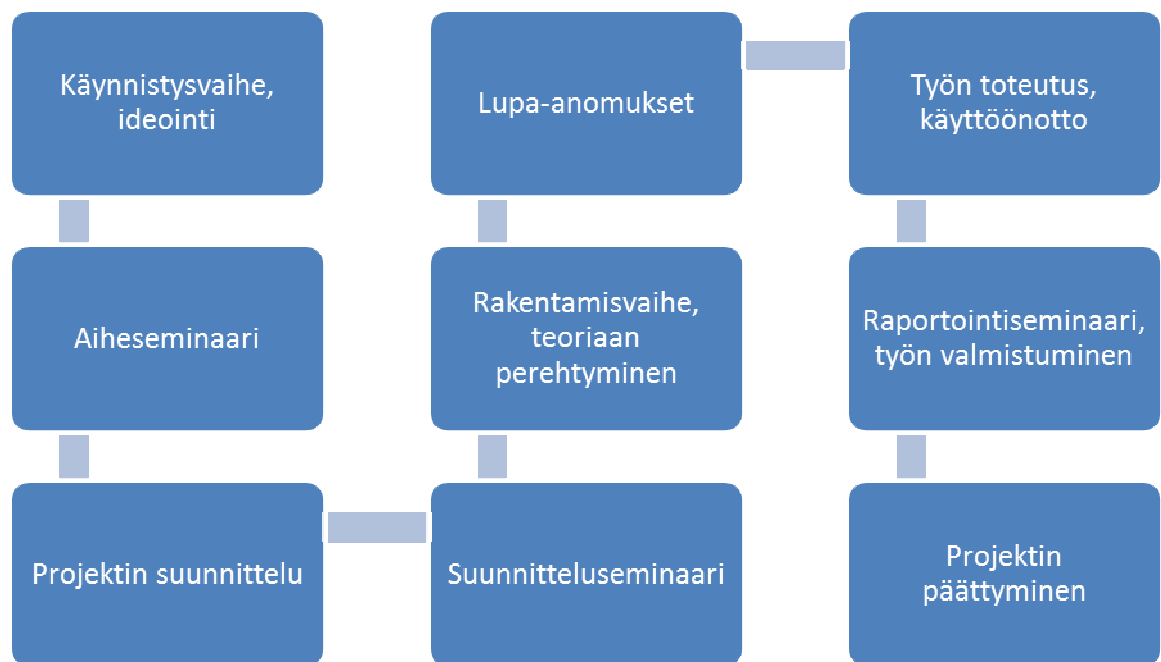
Oppilaat jaetaan pienryhmiin ja he opiskelevat toimintapisteissä. He saavat itse osallistua toimintaan, mutta sen lisäksi heille on tarjolla tietämystä lisääviä materiaaleja itsenäiseen oppimiseen. Ensimmäisen kahden oppitunnin aiheena on hygienia ja kolmannella tunnilla käsiteltiin unta ja sen merkitystä hyvinvoinnille.

4.3 Projektin henkilöstö

Projektin henkilöstöön kuuluu sairaanhoitajaopiskelija Taija-Tuulia Yli-Mattila, yhteistyötahon yhdyshenkilö luokanopettaja Leena Eno ja terveydenhoitaja Katja Touronen. Opinnäytetyön ohjaaja on lehtori Elsa Hytönen.

4.4 Projektin vaiheet, aikataulu ja resurssit

Projektilla on selkeä alkamis- ja päättymisajankohta. Työ koostuu projektin käynnistysvaiheesta, rakentamisvaiheesta ja päättymisvaiheesta. (Ruuska 1997, 16-17.) Projektin selkeän rakenteen ja suunnittelun avulla luodaan edellytykset projektin onnistumiselle (Ruuska 1997, 111). Opinnäytetyö eteni projektisuunnitelman mukaan, mutta työ eli koko projektin ajan ja muuntautui projektihenkilöstön asettamien toiveiden mukaiseksi. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Opinnäytetyön vaiheet.

Projektiin käytettyjen työtuntien jakautuminen:

- Projektisuunnitelman teko 60 tuntia
- Kirjallisuuskatsauksen teko 120 tuntia
- Toimintatuokion suunnittelu ja pitäminen 100 tuntia
- Projektiraportin kirjoittaminen 90 tuntia
- Seminaarit ja opponoinnit 30 tuntia

Projektin rahoituksesta vastaa opinnäytetyön tekijä. Eniten kuluja aiheutuu toiminnallisen tuokion järjestämisestä, mutta kyseessä on tekijän oma valinta. Toiminnallisen tuokion saisi järjestettyä myös ilman suurempia kuluja, mutta hetkestä halutaan tehdä oppilaille erityisen mielekäs, joten materiaalikuluja on syntynyt jonkin verran.

5 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS

5.1 Suunnitteluvaihe

Projektin suunnittelu käynnistyi yhdessä ohjaavan opettajan ja yhteistyötahon yhdyshenkilön kanssa. Sähköpostien, puheluiden ja tapaamisten avulla projektia on muokattu kaikkia osapuolia hyvin palvelevaksi kokonaisuudeksi.

Vuoden 2012 aikana yhteistyötaholta tulleeeseen opinnäytetyöpyyntöön vastattiin ja aiheen muokkaaminen ja rajaus käynnistyi. Suunnitteluvaiheessa palavereja pidettiin useaan otteeseen yhteistyötahon kanssa. Tavoitteiden ja tarkoituksen selkiinnyttyä aihetta rajattiin yhteistyötahon toiveita vastaaviksi ja resursseja tukeviksi. Suunnitteluseminaarin jälkeen alkoi toimintapäivän suunnitelman laatiminen, jolloin yhteistyötahon kanssa työskenneltiin tiiviimmin sähköpostien ja puheluiden välityksellä. Yhteistyön merkitys korostui erityisesti toimintapäivän suunnittelussa.

Ohjaavan opettajan kanssa yhteistyötä tehtiin projektin alkamisesta lähtien. Tapaamisten ja sähköpostien avulla rakentui työn teoreettisen osuuden rakenne. Lupa-anomukset allekirjoitettiin 13.4.2013 ja samalla myös työn projektisuunnitelma oli valmis. Työn toiminnallinen osuus toteutettiin 18.4.2013.

5.2 Toiminnallinen vaihe

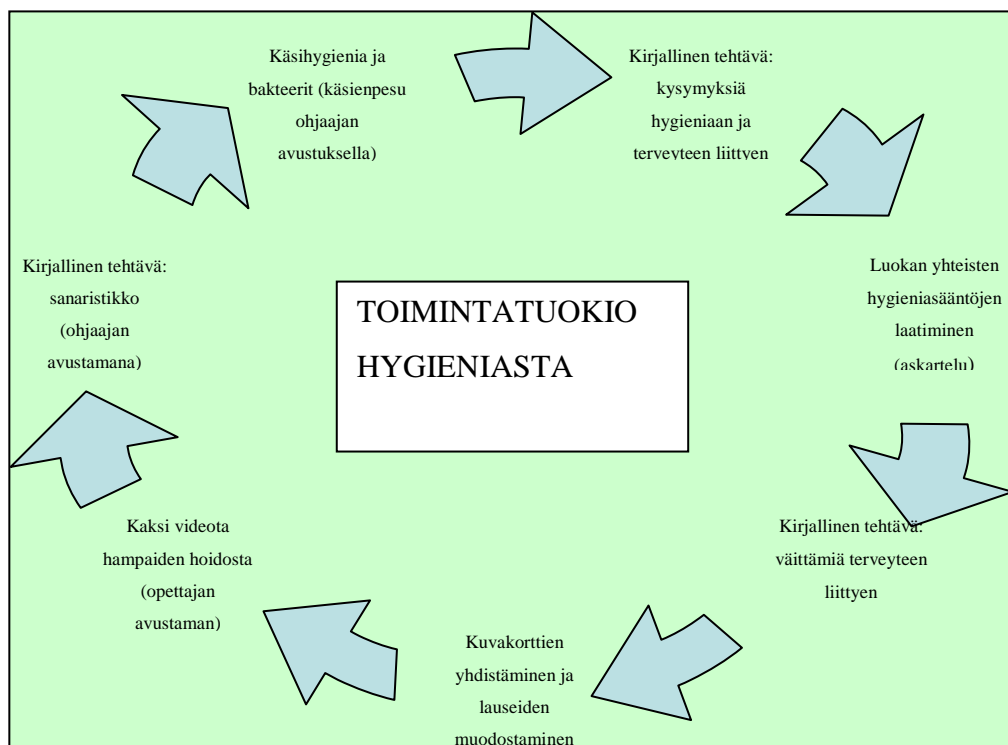
Opinnäytetyössä projektin toiminnallinen osuus koostuu toiminnallisuudesta, teoreettisuudesta, tutkimuksellisuudesta, raportoimisesta. Toiminnallinen osuus tarjoaa projektille ammatillisen taidon ja teoreettinen osuus luo viitekehyksen työlle käsitteiden, mallien ja määritelmien avulla. Tutkimuksellinen osuus painottuu projektissa toteutukseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Raportoiminen kuvaa sitä, mitä on tehty. (Vilkkä 2010.)

Projektin toiminnallisessa vaiheessa tutustuttiin teoriaan lasten unesta ja hygieniasta. Lisäksi suunniteltiin toimintapäivä. Suunnittelutyöhön kuului teoriaosuuden asiasisältöjen valinta, materiaalien hankkiminen ja valmistelu. Tavoitteena oli saada mahdollisimman toiminnallinen kokonaisuus, jotta lapset saavat itse osallistua toimintaan ja oppia itse havaintojen ja konkreettisten asioiden avulla käsittelemään omaa tietoisuuttaan unesta ja hygieniasta sekä erityisesti sen merkityksestä terveyteen.

5.3 Projektin tuotos

Projektin tuotos eli toimintapäivä toteutettiin 18.4.2013. Toimintapäivä sijoitettiin aamun ensimmäisiin kolmeen tuntiin. Oppilaita oli paikalla 21. Luokanopettaja oli koko toimintatuokion ajan mukana ja ensimmäisellä tunnilla myös koulun terveydenhoitaja. Lisäksi luokassa oli myös hygieniasuuden ajan avustaja auttamassa oppilaita toimintarasteilla. Toimintapäivä oli jaettu kahteen osuuteen. Aamun kaksi ensimmäistä oppituntia koskivat hygieniaa ja kolmas oppitunti painottui uneen.

Hygieniaosuus rakentui erilaisista toimintarasteista. Rasteja oli yhteensä seitsemän kappaletta ja oppilaat kiersivät rasteja ryhmissä. Opettaja oli jakanut oppilaat ennalta kolmen hengen ryhmiin. Rastit koskivat kaikki hygieniää ja olivat työskentelytavoiltaan erilaisia (Kuvio 3). Toimintapäivän materiaaleja on liitteinä työn lopussa (LIITTEET 3-5).



Kuvio 3. Toimintatuokion rakenne.

Toimintapäivässä unen osuus koostui ohjaajalähtöisestä työskentelystä, joka oli rakennettu 45 minuuttia kestäväälle oppitunnille. Tunnin aloituksessa käytettiin motivoivaa ja aiheeseen liittyvää musiikkia, varsinainen teoriaosuus unesta käytiin läpi power poin-ohjelman avulla. Tunnin lopulla oppilaat arvioivat omaa nukkumistaan. Lisäksi tunnin päätteeksi koululaisilta kerättiin palautetta koko toimintapäivää koskien ja vastattiin koululaisten esittämiin kysymyksiin.

6 PROJEKTIN PÄÄTTYMINEN JA ARVIOINTI

6.1 Projektin arviointi

Toimintapäivän lopuksi kerättiin kirjallinen palaute kaikilta toiminnassa mukana olleilta (LIITE 3). Luokanopettajan mielestä toimintapäivä oli hyvin suunniteltu ja erilainen päivä oppilaille. Toimintapisteet olivat monipuolisia, tehtävätyypit vaihtelevia ja oppilaat saivat palautteen heti. Ryhmäkoko oli myös sopiva (kolme oppilasta/ryhmä). Terveystieteiden opettajan mielestä toimintapäivässä erityisen hyvää oli toiminnallisuus ja konkreettiset tehtävät. Mielenkiinto säilyi joka pisteellä ja asiasisältö oli opettavaista.

Oppilailta palautetta toimintapäivästä kertyi niin kirjallisessa muodossa kuin suullisessa. Kirjallisista palautteista koottiin yhteenveto käyttäen apuna sisällön analyysiä. Janhosen ja Nikkosen (2001, 23) mukaan sisällön analyysi tarkoittaa kerätyn aineiston tiivistämistä. Tiivistelmän avulla saadaan ilmiöiden väliset suhteet tuotua paremmin esille ja ilmiötä on näin ollen mahdollista kuvata lyhyemmin ja yleistäviä kuvauksia käyttäen. Sisällön analyysi kuuluu kvalitatiiviseen tutkimukseen, mutta on selkeyttävä menettelytapa myös pienemmässä mittakaavassa. Sisällön analyysi on menetelmä, jonka avulla saadaan havaintoja dokumentista ja tutkittua ilmiötä halutaan tutkia systemaattisesti.

Sisällön analyysissä on olennaista erotella tutkimusaineistosta erilaisuudet ja yhtäläisyydet. Aineistoa analysoitaessa dokumenteissa esiintyvät fraasit tai sanat luokitellaan merkityksen mukaan omiin luokkiinsa, niin että samaa tarkoittavat asiat kuuluvat samaan luokkaan. Luokkien tulee olla toisensa poissulkevia. (Janhonen & Nikkonen 2001, 23.)

Toimintapäivästä saatu palaute analysoitiin sisällön analyysin tapaan. Koululaisilta saatu palaute luokiteltiin kaikki omiin kategorioihin ja havainnoitiin sen perusteella mitä oppilaille jäi tapahtumasta päällimmäisenä mieleen ja mitä toimintapäivästä pidettiin. Vastaukset olivat hyvin samanlaisia ja päätelmät olivat näin ollen helppo tehdä.

Oppilaiden täyttämistä palautelomakkeista saa sisällön analyysin avulla kattavan kokonaiskuvan toimintapäivän onnistumisesta ja siitä mitä oppilaille jäi erityisesti mieleen ja mitä he kokonaisuudessaan pitivät toiminnallisesta tavasta oppia uusia asioita ja herätellä jo aikaisemmin opittuja tietoja ja taitoja mieleen. Kaikki oppilaat vastasivat palautekyselyyn.

Oppilaiden palaute oli positiivista. Toimintapäivää pidettiin hauskana ja mielenkiintoisena. Oppilaat olivat innostuneita erilaisista toimintatavoista.

“ Se oli hauska ja erityisesti pidin siitä, että näitä tärkeitä asioita opetettiin hauskoilla tavoilla, kuten katsomalla ja kuuntelemalla videoita sekä pelaamalla.”

“Minun mielestä tämä päivä oli todella hauska ja opettavainen.”.

6.2 Pohdinta

Tämän projektin toteuttaminen oli kokonaisuudessaan mielekäs tehtävä. Koin, että sain toteuttaa tämän työn puitteissa osaamistani sekä kasvatus- että hoitoalalta ja siten kasvattaa omaa ammatillista kompetenssiani.

Projektin suunnitteluvaiheessa tutustuin monipuolisesti lähdeaineistoihin, jotka muodostivat työni teoreettisen pohjan. Moniammatillisuuden merkitys ja toisaalta sen mahdollisuudet täsmentyivät minulle jo tässä vaiheessa. Tiedon hakeminen ja sen yhdisteleminen oli antoisaa ja antoi paljon ajatuksia siitä, miten itse toimintapäivä olisi viisainta järjestää ja toisaalta siitä, miten tieto voisi hyödyttää terveyskasvatuksellisten tavoitteiden toteuttamista kouluympäristössä muillakin tavoin.

Toimintapäivän järjestäminen oli huolellisesti valmisteltu vaihe, jossa punnittiin tiedon ja toisaalta tämän työn tavoitteiden merkitystä ja onnistumista. Oikean tiedon välittäminen ja toisaalta tarkoituksenmukainen motivointi ei ole mahdollista, mikäli suunnittelutyö on huonosti tehtyä tai toisaalta jos tieto on puutteellista.

Toimintapäivä olikin hyvin hallittu ja eheä kokonaisuus, jossa oppilaat pääsivät itse puntaroimaan saamaansa tietoa ja toisaalta innostumaan omaan terveyteensä liittyvistä asioista.

Tärkeää oli huomata, että terveystieteiden tavoitteisiin on mahdollista päästä koulussa. Sekä opetus- että terveydenhoitohenkilöstön tiivis yhteistyö on kuitenkin näiden tavoitteiden onnistumiseksi välttämätöntä. Terveystieteen kokonaisuutenaan kuuluu sikäli oppilashuoltoon, että sekä luokanopettaja että terveydenhoitaja ovat oppilashuoltoryhmän jäseniä ja siten kantavat vastuuta oppilaan oppimisesta ja kasvusta. Oppilashuoltoryhmän kokoontumista säännönmukaisesti tärkeämpää on kuitenkin, että yhteistyö on toimivaa koulun arjessa jatkuvasti, ja että oppilas huomaa, että hänen hyvinvoinnistaan välitetään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 31- 32.)

Oman kokemukseni ja tämän opinnäytetyön perusteella voinkin todeta, että toimintapäivät ovat mukavaa vaihtelua ja varmasti motivoivaa toimintaa normaalin opetussuunnitelmaan kuuluvan terveystieteen lisäksi. Oppilaat ovat kiinnostuneita omasta itsestään ja oman ruumiinsa tapahtumista. Kun tietoa omasta itsestä tuodaan luontevasti oppilasta lähemmäs, voi hän motivoitua pitämään itsestään huolta tavalla, joka kantaa koko elämänkaaren ajan.

Hyviä jatkotutkimusehdotuksia voisi olla esimerkiksi tunti-suunnitelma ja materiaalipaketin tekeminen opettajien käyttöön ja opetuksen tueksi. Mielekästä varmasti olisi myös toteuttaa vastaavanlainen toimintapäivä erityisopetuksen ryhmälle ja verrata terveystieteen haasteita yleisopetuksen ja erityisopetuksen välillä. Myös vanhempien näkökulmasta toteutettava tutkimus olisi varmasti mielenkiintoinen ja antaisi kouluterveydenhuollon toteutukseen uusia näkökulmia.

LÄHTEET

- Bengtsson, A. ja Ekendahl, M. 1992. Lapsen ja nuoren fyysinen kehitys. Otava.
- Brax, S. 1998. Opetuksen työkalupakki – parhaat palat. Julkaisu. Viitattu 2.5.2013.<http://opetuki.tkk.fi/fi/julkaisut/opetuksentyokalupakki.pdf>
- Hietanen, H., Ivanainen, A., Seppänen, S. & Juutilainen, V. 2005. Haava. Porvoo:WS Bookwell Oy.
- Hietamäki, T. & Väliaho, N. 2009. Nuoret ja hygienian terveyden edistämisen näkökulmasta. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö
- Huovinen, P. Heippa täällä bakteeri. 2007. WS Bookwell Oy.
- Iivanainen, A., Jauhiainen, M. & Pikkarainen, P. 2004. Hoitamisen taito, 1.-4.Otava.
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Kivinen, R., Keränen, K. & Ruuti, M. 2010. Parasta aivoillesi, ohjeita aivojen hyvinvointiin. Otava.
- Kommonen, H-M. & Vitikainen, P. 2008. Suuhygienistien terveysneuvonta 11-12 vuotiaille koululaisille. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Kouluterveydenhuollon laatusuositus 2004. Koululaisen terveystietoa vahvistetaan ja terveyttä edistetään. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:8. Viitattu 3.4.2013.<http://pre20090115.stm.fi/pr1092909444623/passthru.pdf>
- Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille.2002. Sosiaali- ja terveysministeriö. Stakes. Oppaita 51. Saarijärvi. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kovalainen, E., Roine, S. & Viitasaari, I. 2010. Terveyskasvatus alakoulussa. Hämeen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö
- Liuha, J. 2008. Kuudennen ja yhdeksännen luokan oppilaiden näkemykset terveydestä ja terveystiedosta oppiaineena. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2013. Viitattu 2.3.2013. <http://www.mll.fi/kasvattajille/turvallisuuskasvatus/kasvata/>
- Muistolan koulun www-sivut 2013. Viitattu päivämäärä. Viitattu 2.5.2013. http://www.muistolankoulu.fi/muistolan_koulu/index.tpl?sivu_id=3281
- Naisen itsehoito-opas 1987. Helsinki. Naisen kulttuuriyhdistys.

Nettineuvon www-sivut 2013. Viitattu 14.4.2013. <http://www.nettineuvo.fi/index.asp>

Paavonen, J., 2004. Sleep disturbances and psychiatric symptoms in school-aged children. Academic dissertation. University of Helsinki: Yliopistopaino.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Sipoo. Silverpoint.

Partiainen, M. 2010. Hyvä uni. Uniuutiset 3/2010. Uniliitto ry. Ykkös-offset Oy. Viitattu 2.3.2013. http://www.uniliitto.fi/File/HYVa__UNI_2010.pdf

Potkin, K. & Bunney, W. 2012. Sleep Improves Memory: The Effect of Sleep on Long Term Memory in Early Adolescence. Tutkiva artikkeli. PLOS ONE. 10.1371/journal.pone.0042191

Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa. Tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Rimpelä, M. 2002. Terveyttä edistävä kouluyhteisö. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Duodecim. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Ruuska, K. 1997. Projekti hallintaan. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Ruuska, K. 2001. Projekti hallintaan. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Ruuska, K. 2006. Terveystenhuollon projektihallinta. Tampere: Tammer - Paino Oy.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. 6. p. Helsinki: Talentum.

Saarenpää-Heikkilä, O. 2001. Nykyaajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset. Lääketieteellinen aikakauskirja. Duodecim.

Saarenpää-Heikkilä, O. 2002. Virkeys ja väsymys. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Duodecim. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Saarenpää-Heikkilä, O. 2004. Unihäiriöt. Teoksessa Sillanpää, M., Herrgård, E., Iivanainen, M., Koivikko, M. & Rantala, H. (toim.) Lasten neurologia. Duodecim. Jyväskylä. Gummeruksen Kirjapaino Oy.

Suomen Sairaanhoidajaliiton www-sivut 2013. Viitattu 24.4.2013. http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/4_2006/muut_artikkelit/terveyden_edistaminen_kasitteena/

Skog, E. & Hällfors, R. 1977. Kun tahdot tietää kauneudesta ja terveydestä. Keuruu. Otava.

Schwabenhan, S. & Weigert, V., 1995. Nuori nainen. Kirja 12-16-vuotiaille. Otava.

Terveystieteiden tutkimuskeskus 30.12.2010/1326.Terveystieteiden www-sivut 2013. Viitattu 13.1.2013. http://www.terveystietokeskus.fi/terveystietokeskus/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Tikkanen, K. 2011. Uni koululaisen voimavarana.Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu Hyvinkää. Sosiaali- ja terveystieteiden ja liikunta-ala. Viitattu 3.12.2012 https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26321/Tikkanen_Katja.pdf

Vilkka, H., 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 2.5.2013. http://vilkka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf

LIITE 1

ENSIMMÄISEN TOIMINTATUOKION SUUNNITELMA

AIHE: Hygienia

RYHMÄ: Muistolan alakoulun neljäsluokkalaiset, 22 koululaista

TAVOITTEET:

- neljäsluokkalaisten terveydenlukutaito hygieniasta lisääntyy
- neljäsluokkalaiset tietävät hygienian merkityksen terveyteen ja hyvinvointiin
- innostuvat pitämään huolta omasta hygieniastaan riittävästi

ALOITUS:

Esittäytyminen, terveyttä edistävän toimintatuokion esitteleminen. Tuokion alussa esittelen myös koululaisille toimintapisteiden tehtävät. Jokaisella pisteellä myös kirjalliset ohjeet. Koululaisten jakaminen 2-3 hengen ryhmiin luokanopettajan kanssa sovitulla tavalla. Ryhmien työskentely tapahtuu kiertävällä metodilla rastien välillä. Rasteille varattu aika keskimäärin 10 minuuttia. Hygieniaosuudelle on varattu aikaa kaksi 45 minuuttia kestävä oppituntia. Välitunti välissä.

SISÄLLÖT:

Rasteja on seitsemän erilaista:

1. Käsienpesudemostratio, bakteerit
2. Kirjallisia tehtäviä, kysymyksiä terveydestä ja hygieniasta
3. Luokan yhteisten hygiansääntöjen tekeminen
4. Kirjallinen tehtävä, väittämiä
5. Hampaiden hygieniasta video
6. Muistipeli terveydestä ja hygieniasta
7. Ristikko

LOPETUS:

Kysymyksiin vastaaminen.

LIITE 2

TOISEN TOIMINTATUOKION SUUNNITELMA

AIHE: Uni

RYHMÄ: Muistolan koulun neljäsluokkalaisille, 22 oppilasta.

TAVOITTEET:

- neljäsluokkalaisten terveydenlukutaito unesta lisääntyy
- neljäsluokkalaiset tietävät unen merkityksen terveyteen ja hyvinvointiin
- innostuvat nukkumaan riittävästi ja tarkastelemaan omia nukkumistottumuksia

ALOITUS : Toteutus on ohjaajalähtöistä. Oppilaat istuvat omilla paikoillaan, mutta osallistuvat yhdessä ohjaajan kanssa pohtimaan unen merkitystä ja omaa nukkumistaan. Aloitus tarkoitus aloittaa motivoimalla musiikilla ja power point-esityksellä.

SISÄLLÖT:

Alustus hygieniasta (power point ja teorian esitleminen) , aivoriihi yhdessä oppilaiden kanssa nukkumisesta, nukunko riittävästi-testi jokaiselle koululaiselle. Työskentely tapahtuu ohjaaja lähtöisesti.

LOPETUS:

Lopuksi yhteenveto, mahdolliset kysymykset.

ARVIOINTI:

Toimintatuokion kokoava yhteenveto ja palautteen kokoaminen oppilailta ja toimintatuokioon osallistuneilta luokanopettajalta ja terveydenhoitajalta.

LIITE 3

PALAUTE TOIMINTAPÄIVÄSTÄ:

MITÄ JÄI MIELEEN:

MITÄ PIDIN TOIMINTAPÄIVÄSTÄ:

Kiitos!

(Kuva)

PALAUTE TOIMINTAPÄIVÄSTÄ:

MITÄ JÄI MIELEEN:

MITÄ PIDIN TOIMINTAPÄIVÄSTÄ:

Kiitos!

(Kuva)

DIPLOMI

_____ on osallistunut
18.4-13 unen ja hygienian merkitystä koskevaan
toimintatuokioon ja suoriutunut toimintatuokiosta
erinomaisesti saavuttaen unen ja hygienian
apulaismaisterin pätevyyden!

”Et koskaan tule muuttamaan elämääsi,
ellet muuta jotain mitä teet päivittäin.”

- Mike Murdock-

(Kuva)

Kiittäen sh-opiskelija Taija-Tuulia Yli-Mattila

Täh? Ni? Niin! Vastaa alla oleviin kysymyksiin. Ja kun olet vastannut kaikkiin kysymyksiin voit tarkistaa tehtävät erillisestä paperista.

1. Mitä terveelliset elämäntavat tarkoittavat? Mainitse ainakin 3 esimerkkiä.

2. Mistä saa vitamiineja?

3. Mitä on hyötyliikunta?

4. Kuinka monta tuntia koululaisen tulisi nukkua yössä?

5. Kuinka usein sinun tulisi peseytyä?

6. Keksi ainakin 3 vinkkiä, miten saisit illalla peremmin unta.

(KUVA)

Vastauksia:

- 1. Terveelliset elämäntavat ovat: monipuolinen ravinto, riittävä nesteensaanti, liikunta, lepo, uni, puhtaus jne.**
- 2. Vitamiineja löytyy marjoista, hedelmistä, vihanneksista. Apteekista on myös saatavilla vitamiinivalmisteita.**
- 3. Hyötyliikunta on liikuntaa, mutta tapahtuu esimerkiksi päivittäisen toiminnan yhteydessä tai leikin lomassa. Myös mattojen tamppaaminen, lumien luominen on rankkaa puuhaa ja vastaa urheilusuoritusta. Liikuntaa siis voi saada monella eri tavalla, ei vain pelkästään ns. perinteisistä urheilulajeista.**
- 4. Koululaiselle riittävä uni on suositusten mukaan 10-11h. Murrosiässä unen tarve hieman vähenee, silloin 8-9h unet saattavat olla riittävät. Unen tarve on kuitenkin hyvin yksilöllistä.**
- 5. Peseytyminen eli suihkussa käyminen tulee suorittaa aina kun itsellä on likainen olo (olet esim, hikoillut). Aina liikunnan jälkeen tulee käydä suihkussa. Vaikka suihkussa ei kävisikään päivittäin, on kuitenkin kainalot, kasvot ja alapää syytä pestä päivittäin. Hiustenpesu on tarpeen yleensä noin 2 krt viikossa, riippuen siitä kuinka helposti hiukset rasvoittuvat tai hilseileekö päänahkasi.**
- 6. Unen saamista helpottaa, kun on ulkoillut päivän aikana, syönyt hyvin, käynyt pesulla, tuulettanut makuuhuonetta, valaistus on sopiva, ei ennen nukkumaan menoa elektroniikkaa, ei energiajuomia, kahvia,....**

Lähteet:

Perttula, P-L., 2007. Poinzi. Kunnon opas koululaiselle. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

TESTAA TIETÄMYKSESI

Väittämiä: Vastaa onko lause mielestäsi oikein tai väärin. Merkitse vastauksesi lauseen perään. Tarkista vastaukset lopuksi.

- 1. Viiden tunnin yöunet ovat riittävät.**
- 2. Hampaiden harjaaminen päivittäin on liikaa.**
- 3. Käsienpeseminen myös kotona on tärkeää.**
- 4. Ennen nukkumaan menoa on suositeltavaa pelata tietokoneella.**
- 5. Liian vähäiset yöunet vaikuttavat koulussa jaksamiseen ja arvosanoihin.**
- 6. Vain käsissä on bakteereita.**
- 7. Liikunta ja oikeanlainen ravinto edistävät terveyttä.**
- 8. Limonadit ovat sokeripitoisia juomia, mitkä ovat erityisen haitallisia hampaille.**
- 9. Käsihygieniasta huolehtiminen auttaa minua ja kavereitani pysymään terveempinä.**
- 10. Voin vaikuttaa omaan hyvinvointiini ja terveyteeni pienillä asioilla ja muutoksilla. Omasta terveydestä huolehtiminen on tärkeä juttu.**

Vastaukset:

- 1. Väärin. 7-10-vuotiaat koululaiset tarvitsevat keskimäärin 10-11 tuntia unta yössä, murrosiässä unentarve on keskimäärin 8-9 tuntia yössä.**
- 2. Väärin. Suositusten mukaan hampaat tulee harjata kaksi kertaa päivässä.**
- 3. Oikein. Käsihygieniasta tulee huolehtia kaikkialla.**
- 4. Väärin. Ennen nukkumaan menoa, ilta tulee rauhoittaa, jotta unen saaminen onnistuisi paremmin. Liian aktiivinen tekeminen ennen nukkumaan menoa haittaa unen saamista.**
- 5. Oikein. Oppiminen kärsii niukasta unesta, koska uni päivittää päivän aikana opitun aivoihin muistiin. Erityisesti alkuyön syvä uni on tärkeä tälle päivitykselle. Myös huonosti nukutun yön jälkeen päiväväsymys iskee, eikä koulussa jaksu keskittyä.**
- 6. Väärin. Bakteereita on kaikkialla. Tästä syystä myös esim. hiusten ja vaatteiden puhtaudesta tulee huolehtia, ei vain riittävästä käsienpesusta.**
- 7. Oikein. Liikunalla ja terveellisellä ravinnolla on merkittävä vaikutus terveyteen. Jaksat paremmin kun liikut ja syöt terveellisesti.**
- 8. Oikein. Limonadit eli limpsat, ovat hiilihapollisia sokeripitoisia juomia, mitkä liikaa nautittuna aiheuttavat hampaiden reikiintymistä ja altistavat painon nousulle.**

- 9. Oikein. Käsien välityksellä bakteerit siirtyvät paikasta toiseen, mutta huolellisen käsienvpesun avulla voit vähentää bakteerien välittymistä. Käsienvpesulla suojaat itseäsi ja estät bakteerien leviämistä kavereihisi.**
- 10. Oikein. Terveysteen kannattaa aina panostaa. Kuka nyt haluaisi olla kipeenä tai väsynyt koko ajan. Riittävä uni, oikeanlainen ravinto, hygieniasta huolehtiminen ja liikunta, auttavat sinua jaksamaan paremmin ja pysymään terveempänä.**

Lähteet:

Erkki Kronholm, Tarja Liuha, Timo Partonen

Julkaistu 12.4.2009, päivitetty 17.4.2009

Terveysteen ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla:

<http://www.tervesuomi.fi/fi/julkaisu/11736>