

Jasmin Ikonen

”Nuori, testaa omat elintapasi”,
ELINTAPATESTI NUORTEN OMANAPA-VERKKOALUSTALLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2013

”Nuori, testaa omat elintapasi”, ELINTAPATESTI NUORTEN OMANAPA- VERKKOALUSTALLE

Ikonen, Jasmin
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2013
Ohjaaja: Liimatainen-Ylänne, Elina
Sivumäärä: 39
Liitteitä: 4

Asiasanat: Nuoruus, terveyden edistäminen, terveystieteet, painonhallinta

Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda projektina nuorten elintapoja käsittelevä elintapatesti Verkkopuntari-hankkeen alaisuudessa toimivalle OmaNapa-verkkoalustalle. Yhteistyöorganisaationani toimi Satakunnan sydänpiiri, joka on jo aikaisemmin avannut aikuisille samanlaisen verkkoalustan, joka tulee myös käyttöön tämän vuoden lopussa nuorille. Työni tarkoituksena oli antaa nuorelle itselleen valmiuksia vaikuttaa omaan terveyteensä elintapojensa kautta kannustavan sekä samalla valistavan testipohjan kautta. Väitteitä testiini tuli yhteensä yhdeksäntoista, joissa jokaisessa vastauksen perässä on pieni tietoisuus käsiteltävästä asiasta, faktaa ja samalla vinkkejä siitä, miten asiaa voisi ehkä muuttaa.

Nuorten elintavat ovat huomattavasti muuttuneet ajan saatossa ja yhä useamman nuoren arkeen on tullut monta huonoa tapaa, jotka eivät ole nuoren terveydelle ja hyvinvoinnille hyväksi kuten esimerkiksi energijuomat, roskaruoat, alkoholi, tupakka, unen puute ja niin edelleen. Työni tarkoituksena oli siis lähestyä nuorten elintapojen merkitystä heidän kokonaisvaltaiseen terveyteen ja samalla tuoda myös painonhallinnan osuutta kuvaa mukaan.

Projektini koostui kirjallisuuden ja muiden näyttöön perustuvan tutkimustiedon pohjalta koottuun elintapatestiin sekä yhteistyöorganisaation kanssa käytyihin keskusteluihin toiveista ja muista käytännön asioista. Elintapatestiin koottujen väitteiden teemoina oli alkoholi, tupakka/nuuska, ateriarytmi, unitottumukset, ruutu aika, roska-ruoka, energijuomat, liikunta, itsetunto sekä yksinäisyys. Tarkoitukseni oli luoda herättelevä ja selkeästi ymmärrettävä elintapatesti nuorille, heille ajankohtaisista asioista. Tärkeää oli myös, että siitä olisi hyötyä jatkossa nuoren tekemissä päätöksissä omien elintapojensa suhteen.

“Youth, test your own lifestyles”, A LIFESTYLE TEST FOR ADOLESCENTS’
“OWN NAVEL” PLATFORM

Ikonen, Jasmin
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
May 2013
Supervisor: Liimatainen-Ylännö, Elina
Number of pages: 39
Appendices: 4

Keywords: youth, health promotion, health education, weight control

The objective of my thesis was to create a lifestyle themed test for adolescents as a project to be added on to the "Own Navel" (Oma Napa) platform, which is operated under the project "e-Scale" (Verkkopuntari). The Heart Organization of Satakunta acted as the co-operative organization, which has already launched a similar platform for adults, and for adolescents this will be available by the end of this year. The purpose of my thesis was to give adolescents themselves skills to affect their own health through their lifestyle choices by creating a supportive as well as an edifying test. The test consists of 19 statements, and a short passage about the matter is included after each statement; facts and tips on how to perhaps make a change.

The adolescent lifestyle has changed significantly over the years, and an increasing number of adolescents have daily habits that are not good for health and wellbeing, for example, energy drinks, fast food, alcohol, cigarettes, sleep deprivation, and so on. Thus, the purpose of my thesis was to approach the significance these habits have on the holistic health of adolescents, and at the same time, take weight control into consideration.

My project consists of a lifestyle test which is based on literature and other evidence based research as well as on the conversations with the co-operative organization about their wishes and other practical matters. The themes compiled for the lifestyle test include alcohol, cigarettes/snuff, meal rhythm, sleeping habits, screen time, fast food, energy drinks, exercise, self-esteem and loneliness. My intention was to create a lifestyle test of current interests for adolescents, a test that would act as a wakeup call and be understandable. It would also be important that this test would later on benefit the decisions adolescents make regarding their own lifestyle.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
2.1	Projektin tarkoitus.....	7
2.2	Projektin tavoitteet	7
3	PROJEKTI.....	8
3.1	Projektin määrittelyä.....	8
3.2	Yhteistyöorganisaatio ja taustatekijät	9
4	NUORTEN ELINTAPATESTIN SUUNNITTELU.....	10
5	TAUSTALLA OLEVAT KÄSITTEET	12
5.1	Nuoruus.....	12
5.2	Terveyden edistäminen	12
5.3	Terveyskasvatus.....	13
5.4	Painonhallinta	13
6	NUORTEN ELINTAVAT TÄNÄ PÄIVÄNÄ	14
6.1	Nuorten terveyden haasteet.....	14
6.2	Pikaruoka	15
6.3	Nuorten vapaa-aika	16
6.4	Uni ja sen merkitys nuorten terveyteen	16
6.5	Ateriarytmi ja napostelu.....	17
6.6	Nuorten tupakointi	19
6.7	Nuorten nuuskaaminen	21
6.8	Nuorten alkoholin käyttö	22
6.9	Nuorten painonhallinta.....	23
6.10	Energiajuomat ja muut virvoitusjuomat.....	24
6.11	Nuorten liikuntatottumukset	25
6.12	Nuorten ruutuaika	26
6.13	Nuorten itsetunto ja kehonkuva	27
6.14	Nuorten yksinäisyys.....	28
7	NUORTEN ELINTAPATESTI	29
7.1	Toteutus.....	29
7.2	Tuotoksen muodostuminen.....	30
7.2.1	Väitteiden muodostuminen.....	31
7.2.2	Tietoiskujen muodostuminen	32
7.2.3	Tuotoksen julkaisu.....	33

8	PROJEKTIN ARVIOINTI	34
8.1	Itsearviointi	34
8.2	Sisäinen arviointi	35
8.3	Ulkoisen arviointi	35
9	PROJEKTIN PÄÄTTÄMINEN JA POHDINTA	36
9.1	Päätttäminen.....	36
9.2	Pohdinta	37
	LÄHTEET.....	39
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tein opinnäytetyöni Satakunnan sydänpiirin hallinnoiman Verkkopuntari-hankkeen, OmaNapa-verkkoalustan kautta nuorten terveys- sekä elintapoja koskien. Koulusamme kävi syksyllä 2012 Satakunnan sydänpiirin työntekijä Sari Ketola esittelemässä erilaisia hankkeen sisällä olevia aiheita, kun aiheen valinta oli ajankohtaista. Tästä sain idean toteuttaa opinnäytetyöni tämän hankkeen kautta. Sopivasta aiheesta keskustelimme Satakunnan sydänpiirin henkilökunnan kanssa. Aiheen valitsin sen ajankohtaisuuden ja oman mielenkiintoisuuteni nuorten kanssa työskentelemisen takia. Pidän nuorten parissa työskentelystä sekä on mielenkiintoista nähdä miten tavat ovat muuttuneet siitä, kun itse olin esimerkiksi 16-vuotias. Vaikka iältäni en ole vielä kovin vanha, ovat elintavat nuorten keskuudessa mielestäni muuttuneet huomattavasti seitsemän vuoden aikana.

Opinnäytetyön tarkoituksena on löytää erilaisia keinoja teoria pohjaa käyttäen nuorten terveys- sekä elintavoista ja tietämystä siitä, mikä heidän mielestään on hyväksi ja mikä ei. Tämän avulla on tarkoitus luoda OmaNapa- verkkoalustalle tuleva elintapoja käsittelevä testi, joka olisi samalla valistava sekä kannustava. Sairaanhoidajan ammattiin kuuluu yhtenä isona jokapäiväisenä osa-alueena terveyden edistäminen sekä terveystkasvatus, niin vanhempien ihmisten parissa kuin nuorempienkin, joten oma aiheeni kytkeytyy hyvin tulevaan ammattiini.

Nykypäivänä nuorten elämään on tullut osakseen muun muassa pikaruoka, erilaiset energiajuomat, alkoholi, tupakka, unen vähyys, ylipaino sekä vapaa-aikaa vietetään enemmän ja enemmän tietokoneen tai television ääressä. Erityisesti näyttöön perustuvan tiedon mukaan nuorten ylipaino on lisääntynyt, mahdollisesti juuri näiden elintapojen vuoksi sekä osakseen myös tietysti muista asioista. Osa nuorista ei välttämättä ymmärrä minkälaista tuhoa tekevät itselleen huonojen elintapojen myötä tai vaikka ymmärtäisikin ongelman, ei välttämättä uskalla tai saa aikaiseksi hakea apua. Tämän vuoksi on tärkeää mielestäni antaa nuorille mahdollisuus saada tukea sekä neuvoja ammattilaisilta OmaNapa- verkkoalustan kautta sekä samalla saada vertaistukea muilta nuorilta. Tapa sopii hyvin nuorille, koska nuoret viettävät paljon aikaa internetissä, eikä testin tekeminen velvoita tiettyyn paikkaan, tietyllä ajalla tulemista.

2 TARKOITUS JA TAVOITTEET

2.1 Projektin tarkoitus

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli luoda testi nuorille, joka käsitteli heidän elintapojensa terveyden edistämisen näkökulmasta OmaNapa-verkkoalustalle, jonka on määrä tulla käyttöön vuoden 2013 loppupuolella. Testini avulla nuori voi selvittää omia elintapojensa ja löytää samalla mahdollisia itseään koskevia muutoskohteita.

Jokaiselle testin vastaukselle tuli selitys, oli sitten vastaus totta tai ei, heidän omalla kohdallansa. Testistä tuli terveyden edistämisen kannalta valistava sekä kannustava. Yhtenä tarkoituksena oli saada nuoret hetkeksi miettimään omaa terveyttensä sekä siihen liittyviä elintapojensa. Testiini tuli yhdeksäntoista väittämää, joihin vastausvaihto-ehdoiksi muodostui tosi tai epätosi, toimeksiantajien toiveiden mukaisesti.

2.2 Projektin tavoitteet

Halusin luoda omalle opinnäytetyölleni selkeät ja omalla tavallaan haastavat tavoitteet, jotka kannustivat minua eteenpäin työni tekemisessä. Tavoitteeksi minulle muodostui:

1. Luoda selkeästi ja helposti ymmärrettävä nuorille suunnattu elintapatesti, joka on valistava sekä kannustava terveyden näkökulmasta OmaNapa- verkkoalustalle.
2. Antaa nuorille valmiuksia omien elintapojensa parantamiseen sekä lisätä tietoa yleisellä tasolla elintapoihin vaikuttavista tekijöistä.

3 PROJEKTI

3.1 Projektin määrittelyä

Projekti on toimintaa, joka toimii jonakin tiettyinä ajanjaksona. Sana projekti tulee latinan sanasta *projectum*, joka tarkoittaa hanketta, ehdotusta ja suunnitelmaa. Projekti on aikataulutettu, tietyillä panoksilla kestäviin tuloksiin pyrkivä tehtävien kokonaisuus, jonka toteuttamisesta vastaa kyseistä tehtävää varten perustettu organisaatio. (Heikkilä, Jokila & Nurmela. 2008, 25.)

Projektin päämäärään pyritään suunnitelmallisesti. Siinä on selkeä alku, suunnitelma, toteuttajat, ja se päättyy sovittuna ajankohtana sekä sovitulla tavalla. Projektin kuluksa on usein erotettavissa useita peräkkäisiä vaiheita. Tavallisesti on mahdollista erottaa seuraavat vaiheet: Kehittämistarpeen tunnistaminen, projektin ideointi sekä suunnittelu, kehittämisen suunnittelu sekä käynnistysvaihe ja toteutus, tulosten kokoaminen ja levittäminen laajemmalle käyttäjäkunnalle, projektin jatkuva valvonta, seuranta ja arviointi sekä loppuraportointi ja käyttöönotto. Projekti ei aina välttämättä etene suoraviivaisesti vaiheesta toiseen, vaan useimmiten eri kohdat sulautuvat toisiinsa tai ovat päällekkäin. (Heikkilä ym. 2008, 25–26.)

Jotta projektin tavoitteiden saavuttaminen tuntuisi mielenkiintoiselta ja tarkoituksenmukaiselta, niiden tulisi olla haasteellisia, mutta kuitenkin realistisia, ajallisesti rajattuja, tuloskeskeisiä, mitattavia sekä selkeitä. (Heikkilä ym. 2008, 73–74.)

3.2 Yhteistyöorganisaatio ja taustatekijät

On hyvä selvittää, mitä muita vastaavanlaisia ideoita alalta löytyy. Hyvää ideaa ei kannata toistaa, vaan opinnäytetyössä on luotava jotakin omaa ja uutta kyseiselle alalle. Tärkeää on myös kartoittaa kohderyhmä ja sen tarpeellisuus kohderyhmässä, aiheeseen liittyvä lähdekirjallisuus, tutkimukset, muut mahdolliset lähteet (kirjalliset, suulliset, sähköiset, kuvalliset) ja aiheeseen liittyvä ajankohtainen keskustelu. Tämänlainen tausta-kartoitus auttaa lopullisen opinnäytetyön idean ja sen tavoitteiden täsmennyksessä. Taustaselvitysten avulla voidaan pohtia, miten idea kannattaisi rajata, minkälaisen käytännön ongelman halutaan ratkaista sekä mikä merkitys sillä on kohderyhmälle. (Vilka & Airaksinen 2003, 27.)

Satakunnan sydänpiirissä käynnistyi 1.3.2011 Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tuella kolmivuotinen VerkkoPuntari-hanke. Hankkeen avulla koulutetaan terveydenhuollon ammattilaisista ohjaajia verkkopohjaiselle painonhallintakurssille sekä käynnistetään verkkopainonhallintaryhmiä erilaisiin terveydenhuollon yksiköihin. Hankkeen tavoitteena on ollut luoda pysyvä ja kustannustehokas sekä ekologinen tapa toteuttaa ja ohjata painonhallinta-ryhmiä. OmaNapa- verkkopainonhallintakurssi on yksi hankkeen sisällä toimivista työkaluista, joka palkittiin vuonna 2011 painonhallintatekona painonhallintayhdistyksen johdosta. Verkossa toimivat painonhallintaryhmät ovat vaihtoehto perinteisille ryhmätapaamisille käyttäen sosiaalisen median mahdollisuuksia. Terveyttä edistäviin elintapoihin perehdytään muun muassa verkkomateriaalin, henkilökohtaisen ohjauksen sekä ryhmätoiminnan avulla. OmaNapa-verkkopainonhallintakurssi sopii mainiosti ihmisille, joilla olisi intoa ja kiinnostusta, mutta ei välttämättä löydy tarpeeksi aikaa. Verkkoalustalla ohjauksen painopisteenä toimivat pysyvät elintapa-muutokset positiivisella asenteella. (Satakunnan sydänpiirin [www-sivut](#).)

Vuoden 2012 toukokuussa Satakunnan Sydänpiirin henkilökunnasta Sari Ketola sekä Kaisa Kärkkäinen kävivät esittelemässä VerkkoPuntari-hanketta ja sen alaisuudessa toimivaa OmaNapa-verkkoalustaa, joka on tällä hetkellä suunnattu painonhallinnan kanssa kamppailevien aikuisten avuksi. Samalla käytiin läpi mahdollisia opinnäytetyön aiheita, kehittelemään ideaa mahdollisesta yhteistyöorganisaatiosta ja siitä minkälai-

sen opinnäytetyö halusin toteuttaa kesän ajan, jonka jälkeen otin yhteyttä kyseiseen organisaatioon sähköpostitse. Heiltä tuli ehdotuksia mahdollisista opinnäytetyöaiheista, joista valitsin itselleni sopivimman ja sovimme tapaamisen tarkemmin työn läpi käymiseen. Satakunnan sydänpiiri on suunnitellut nuorille suunnattua OmaNapa-verkkoalustaa avattavan loppuvuodelle 2013, jonka pohjalta minäkin sain aiheen omalle opinnäytetyölleni, nuorten elintapatestin tekemisen verkkoalustalle.

Painonhallinta koskee nykyisin myös yhä useampia nuoria ja sitä on paljon tutkittu-kin erilaisten tutkimusten avulla. Lihavuus on yleistynyt runsaasti niin Suomessa samaan tapaan kuin koko maailmassa. Yleisen käsityksen mukaan lihomisen taustalla on elinympäristön muuttuminen ”lihomista edistäväksi”, joka ilmenee esimerkiksi työ-, koulu- ja arkiliikunnan vähenemisenä, elintarvikkeiden pakkauskokojen ja ruoka-annosten suurenemisena ja ravitsemussuosituksista poikkeavien kulutustottumusten lisääntymisenä. Ylipainoisten sekä lihavien osuus 12–18-vuotiaiden keskuudessa on kolmikertaistunut viimeisten vuosikymmenien aikana. (Käypä hoito [www-sivut](#).)

Lasten ja nuorten ylipainosta puhutaan paljon, koska se heikentää nuorten kokonaisvaltaista elämänlaatua. Nuorten ylipainon myötä saattaa ilmetä esimerkiksi kiusaamista sekä syrjimistä, lisäksi se vaikuttaa terveyteen, fyysiseen toimintaan ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Käypä hoito [www-sivut](#).)

4 NUORTEN ELINTAPATESTIN SUUNNITTELU

Ideointi on yksi tärkeä osa projektin onnistumisen kannalta. Ideointivaiheessa projektia ideoidaan luovasti, täsmennetään ja rajataan sen tarpeiden mukaan. Mielekkään projekti-idean taustalla on aina jokin uusi ajatus ja kehittämistä tai ratkaisua vaativa ongelma, jonka ratkaiseminen vahvistaa koko työyhteisön toimintaa ja parantaa sen laatua. (Rissanen 2002.)

Ideointi on onnistunutta, kun se on vapaamuotoista ja spontaania työskentelyä, jossa osallistujat pystyvät luopumaan pinttyneistä asenteistaan, saavat uusia virikkeitä ajattelulleen ja hyödyntävät mielikuvitustaan ja alitajuntaansa. Toimiva idea erotetaan muiden ideoiden joukosta käyttämällä systemaattisia työtapoja esimerkiksi kysymyksiä tekemällä, mutta valinnan takana on myös viisautta ja useasti myös hitunen onnea. (Rissanen 2002.)

Projektin visio toimii yhtenä lähtökohtana projektille sekä on samalla mielikuva halutusta lopputuloksesta/tulevaisuudesta. Visiota luodessa mietitään avoimesti, ketä kehittävä toiminta koskee, miten eri kohderyhmät voisivat toiminnasta hyötyä, minkälaista ja ketä palvelevaa toiminnan tulisi olla. (Projektivetäjän käsikirja 2005.)

Opinnäytetyöni tarkoitusta sekä lopullista tuotosta ideoimme yhdessä Satakunnan sydänpiirin henkilökunnan kanssa, tarkemminkin terveydenhoitaja Kaisa Kärkkäisen sekä toiminnanjohtajan Susanna Lehtimäen kanssa syksyllä vuonna 2012. Pääsimmekin loppujen lopuksi melko nopeasti yhteisymmärrykseen siitä, minkälaista tuotosta työssäni haetaan. Emme rajanneet kovin tiukasti sitä, että mitä lopullisessa tuotoksessani olevat väittämät tulevat olemaan, mutta kaikkien väittämien piti liittyä nykynuorten elintapoihin ja mukana piti tuoda terveyden näkökulmaa. Satakunnan sydänpiirin henkilökunnalla oli kuitenkin toiveita aihealueista, jonka avulla lähdin työstämään väittämiä.

Väittämät tulivat käsittelemään noin 15–16-vuotiaiden nuorien elintapoja terveyden näkökulmasta, mihin kuuluu muun muassa roskaruoka, epäsäännöllinen uni, huono ateriarytmi, tupakka, nuuska, alkoholi, vapaa-ajan vietto kuten television ja tietokoneen ääressä olo, oma suhtautuminen kehoonsa ja yksinäisyys sekä itsetunto. Väittämät testiini loin luotettavaa teoriapohjaa käyttäen. Jokaisessa väittämässä otettiin myös jossain määrin huomioon kunkin elintavan vaikutus painonhallintaan. Verkko-Puntari-hankkeen alaisuudessa toimivassa aikuisille suunnatussa OmaNapa-verkkoalustalla on hyvin samankaltainen testi tehty erilaisten väittämien avulla, jota käytin suuntaa antavana työnä ideoidessani omaa työtäni.

5 TAUSTALLA OLEVAT KÄSITTEET

5.1 Nuoruus

Nuoruus ikävuosissa määritellään monella eri tavalla, eri lähteiden mukaan, mutta suurimmassa osassa lähteistä nuoreksi luokitellaan noin 12–18-vuotiaat henkilöt. Oma tuotokseni oli suunnattu 15–16-vuotiaille nuorille.

Nuoruus on niin sanottua muutosten aikaa ja osalle se voi olla haastavaakin erilaisten muutosten myötä niin henkisesti kuin fyysisesti. Eri ikäkausiin liittyviä merkittäviä henkisiä muutoksia kutsutaan kehitystehtäviksi, nuoruuden keskeisimpiin kehitystehtäviin voidaan lukea identiteetin vahvistuminen, itsenäistyminen sekä ikätovereiden merkityksen kasvaminen. (Fogelholm, Huuhka, Reinikkala & Sundman. 2012, 9-10.)

Nuoren elämässä suurena osana on jokaisen kokema murrosikä. Sen tuomat valtavat muutokset ravisuttelevat nuoren mieltä ja ruumista. Missään muussa ikäluokassa ei tapahdu niin suurta ja nopeaa kasvua sekä kehitystä. Nuoren täytyy omaksua uusi kuva itsestänsä. Nuori ei ole enää lapsi, mutta ei kuitenkaan vielä aikuinenkaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, vanhempainnetti. 2009.)

5.2 Terveyden edistäminen

Terveyden edistämisellä tarkoitetaan toimintaa, jonka avulla pystytään lisäämään ihmisten mahdollisuuksia terveytensä hallintaan ja parantamiseen. Perustana on tieto terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Terveyden edistäminen on suurimmilta osin ohjaamista, neuvontaa tai opettamista. (THL, kasvun kumppanit [www-sivut](#).)

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiselta tämä edellyttää tietoa ja ymmärrystä lapsen, nuoren tai perheen tarpeista, voimavaroista, elämäntilanteesta, toimintatavoista ja elinympäristöstä. Se edellyttää myös tietoa erilaisista menetelmistä joilla eettisesti kestävää terveysneuvontaa voidaan toteuttaa. Esimerkiksi neuvolassa toteutettu terveysneuvonta kattaa useita erilaisia osa-alueita, kuten vanhemmuuteen, lapsen kehitykseen ja kasvuun, sekä elämäntapoihin liittyviä aihealueita. (THL, kasvun kumppanit [www-sivut](#).)

5.3 Terveyskasvatus

Terveyskasvatus on terveyden edistämisen alakäsite. Omana käsitteenä se on kasvatuksellista toimintaa, johon sisältyy viestintää tiedon lisäämiseksi ja terveyttä koskevan ymmärtämiseksi sekä taitojen parantamiseksi. Terveyskasvatuksella pyritään vaikuttamaan lasten ja nuorten terveyskäyttäytymiseen sekä erilaisiin terveysasenteisiin. (Fogelholm, Huuhka, Reinikkala & Sundman. 2009, 17–19.)

Terveyskasvatukseen osallistuvat muun muassa koti, koulu, lukuisat eri järjestöt, koko terveydenhuoltojärjestelmä sekä osittain myös media. Terveyskasvatus voidaan jäsentää kolmeen osa-alueeseen: terveysvalistukseen, terveysopetukseen sekä terveysneuvontaan. (Fogelholm ym. 2009, 17–19.)

5.4 Painonhallinta

Painonhallinnassa on kyse riittävästi määrästä tietoa, oman käyttäytymisen ymmärtämisestä, realististen tavoitteiden asettamisesta ja repsahduksien hyväksymisestä. Parhaimmillaan painonhallinta, terveelliset elintavat ja arjen nautinto ovat yksi ja sama asia. (Suomen sydänliitto ry:n [www-sivut](#).)

Perheiden, koulujen ja työpaikkojen olisi tärkeää sitoutua monipuoliseen, maittavaan ateriointiin ja yhteisiin liikuntahetkiin. Painonhallinta ja terveelliset elin-tavat eivät ole äärimmäisyyksien tavoittelua. Oman painonsa, ruokavalion ja liikuntatottumusten suhteen ei tarvitse olla ehdoton. (Suomen sydänliitto ry: n www-sivut.)

6 NUORTEN ELINTAVAT TÄNÄ PÄIVÄNÄ

Kirjallisuutta sekä tietoa nuorista ja heidän elintavoistaan löytyy paljon, niin kirjoista kuin internetistäkin. Oman työni kannalta, käytin paljon erilaisia lähteistä poimittua tietoa, jonka uskon auttaneen osaltaan ajankohtaisen tiedon saamiseen. Opin näytetyössäni käytin monipuolisia teorialähteitä ja pidin huolen, että tietoni ovat luotettavasta lähteestä. Seuraavissa kohdissa käsittelin tarkemmin väitteiden sekä tietoisuuteen pohjautuvan tiedon avaamista.

6.1 Nuorten terveyden haasteet

Nuoruus on tärkeä ikävaihe yksilön myöhemmän terveyden kannalta. Nuoruusiässä omaksuttu elämäntapa luo perustan myöhemmälle terveydelle. Nuorilta kysyttäessä valtaosa heistä pitää terveyttensä hyvänä. Nuorten tupakointi ja humalajuominen ovat Suomessa yleistyneet huomattavasti vuosikymmenien saatossa. 12-vuotiaana tupakointi ja alkoholin käyttö ovat harvinaisia, vaikka kokeiluja kuitenkin tehdään. Sen sijaan 14–15-vuotiaista päivittäin tupakoivia on noin joka kymmenes ja kunnon humalaan itsensä vähintään kuukausittain juo joka viidestoista. (Rimpelä 2005.)

Nuorten niska- ja hartiakivut sekä alaselkäkivut ovat yleistyneet. Niska-, hartia- ja alaselkäoireiden lisääntymisen taustalla keskeisenä selittäjänä on todennäköisesti staattisissa asennoissa vietetyn ajan piteneminen, tähän vaikuttaa esimerkiksi liikku-
misen vähentyminen ja tietokoneiden sekä muun informaatio- ja kommunikaatiotek-
nologian lisääntyneet käyttö. (Rimpelä 2005.)

Tupakoinnin ehkäisyä nuorten keskuudessa pidetään yhä yhtenä isona haasteena. Iältänsä vanhemmat toimivat esimerkkinä nuoremmille ja lisää samalla välinpitämät-
tömyyttä heidän keskuudessaan. Tupakkatuotteiden helppo saatavuus madaltaa usein
nuoren kokeilukynnystä ja johtaa säännölliseen tupakointiin ja nikotiiniriippuvuuteen
vaikka Suomessa onkin tiukennettu tupakkalakia. Yhtä tärkeänä ja isona haasteena
nuorten keskuudessa on myös lisääntynyt alkoholin käyttö. Nuoret pystyvät useim-
miten hankkimaan alkoholia ”laittoman myynnin kautta” tai omien vanhempien tai
sisarusien kautta. (Rimpelä 2005.)

6.2 Pikaruoka

Pikaruoalla tarkoitetaan useimmiten hampurilaisravintoloiden, grillikioskien ja mui-
den vastaavien ruokapaikkojen annoksia. Ne ylittävät reilusti painoneutraalin ener-
giapitoisuuden 120–140 kilokaloria sadassa grammassa sekä sisältävät runsaasti ras-
vaa ja suolaa. (Terveyskirjasto Duodecim [www-sivut](#).)

Pikaruokaa päivittäin syöville kaloreita tulee auttamatta liikaa, vaikka annokset olisi-
vatkin pieniä, jonka vuoksi ei ole niinkään yllätys, että hampurilaisravintoiloissa joka
päivä käyvillä nuorilla esiintyy ylipainoa enemmän kuin muilla. (Terveyskirjasto
Duodecim [www-sivut](#).)

6.3 Nuorten vapaa-aika

Nuorten vapaa-aikaan kuuluu ennen kaikkea kaverit sekä ystävät. Kavereiden kanssa ei välttämättä aina tehdä mitään, saatetaan vain olla. Lähes puolet nuorista tapaa kavereitaan päivittäin ja neljä viidesosaa viikoittain. Nuorten arvioissa tärkeintä omaehtoisessa vapaa-ajan vietossa on toiminta kavereiden kanssa, sen jälkeen perheen kanssa ja vasta tämän jälkeen mietitään muuta toimintaa. Nuorten arvotus kaverisuhteita kohtaan on niin suuri, että sen katsotaan luovan elämään enemmän tyytyväisyyttä kuin esimerkiksi mahdollinen työ, koulutus ja aiheellinen hyvinvointi. (Myllyniemi 2009.)

Vapaa-aikaan luetaan myös muun muassa nuoren erilaisten harrastusten parissa vietetty aika, seurustelu, erilaisissa tilaisuuksissa käyminen (elokuvat, konsertit) ja median seuraaminen tai muu samankaltainen toiminta. Jokainen niin nuori kuin vanhempikin ihminen määrittelee itse mitä heidän vapaa-ajan viettoon kuuluu.

”Ystävien kanssa oleskelu, istuskelu, juttelu ja kuljeskelu eli hengailu on olennainen osa monen nuorten vapaa-aikaa, ja nimenomaan sitä aikaa, joka on vapaata järjestäytyneestä toiminnasta. Hengailu on yleinen vastaus kun nuorilta kysytään, mitä he tekevät vapaa-aikanaan, mutta toisaalta termillä viitataan juuri tekemättömyyteen. Hengaillessa ei välttämättä tapahdu mitään erikoista, mutta siihen sisältyy mahdollisuus, että jotain hauskaa voi kuitenkin tapahtua, mikä osaltaan tekee siitä houkuttelevaa. Tärkeintä hengailussa on kuitenkin sosiaalisuus ja yhdessäolo”. (Sanna Aaltonen, VTT, erikoistutkija, Nuorisotutkimusverkostot.)

6.4 Uni ja sen merkitys nuorten terveyteen

Moni nuorista kärsii jonkinlaisista uniongelmistä. Pikkuhiljaa unenpuute alkaa haitata jokaisen voimavaroja, oli sitten kyseessä minkä tahansa ikäinen ihminen. Riittävä unen saanti on välttämätön jokaisen ihmisen terveydelle, nukkuessa aivot nollaavat

päivän tapahtumat ja valmistautuvat seuraavaa päivää varten. Nuorelle unenpuutetta syntyy helpommin, koska nuoresta voi tuntua paljon mielenkiintoisemmalta jutella kavereiden kanssa netissä tai puhelimessa, katsoa elokuvaa tai muuten vain pelailla illalla kun pitäisi mennä nukkumaan. Helposti moni ajattelee, että pienen väsymyksen kanssa tulee hyvin toimeen, mutta jatkuva yöunista pois ottaminen näkyy ja tuntuu koko kehossa. (Kannas, Eskola, Räsänen & Mustajoki 2005, 146–154; Fogelholm ym. 2009, 152- 160.)

Nuorella liian vähäinen uni saattaa aiheuttaa muun muassa: Oppimisvaikeuksia, keskittymiskyvyn puutetta, levottomuutta, hermostumista, ärsyyntynyttä oloa, päänsärkyä, huimausta sekä erilaisia vatsavaivoja, ulkonäössä ja yleisessä olemuksessa muutoksia, mielialan laskua sekä vastustuskyvyn heikentymistä. Liian vähäinen uni lisää myös tapaturmiin joutumisen riskiä, sillä tarkkaavaisuus ei ole samaa tasoa kuin normaalisti hyvin nukkuneena (vuorokauden valvominen vastaa yhden promillen humalaa), ylipainon riskiä, sillä väsyneenä ruokahalu kasvaa ja altistaa tarpeettomalle napostelulle sekä se lisää riskiä sairastua pitkäaikaisempiin sairauksiin vanhemmalla iällä, esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin tai diabetekseen. (Kannas ym. 2005, 146–154; Fogelholm ym. 2009, 152- 160.)

Kasvavassa iässä oleva nuori tarvitsee enemmän unta yössä kuin aikuinen, suositeltava tuntimäärä olisikin noin 9-10 tuntia, mikä harvalla nuorella tänä päivänä toteutuu. Kukaan ei voi sanoa minkä pituinen yöuni on riittävä kenellekin, koska unen tarve on yksilöllistä jokaisen ihmisen kohdalla. Mittarina voikin käyttää aamulla olevaa oloa, jos olo on virkeä ja hyvä, tietää nukkuneensa tarpeeksi. On kuitenkin hyvä myös muistaa, että liiallinen uni ei myöskään ole hyväksi, sekin saattaa aiheuttaa väsymyksen tunnetta. (Kannas ym. 2005, 146–154; Fogelholm ym. 2009, 152- 160.)

6.5 Ateriarytmi ja napostelu

Terveellinen ruoka ei aina merkitse tylsää ja jatkuvasti samanlaista syötävää niin kuin se usein mielletään. Se voi olla myös vaihtelevaa ja herkullista. Ruoan terveys

ratkeaa usein arjen pienistä valinnoista. Ruokavalinnoissa äärimmäisyyteen meneminen ei paranna terveyttä vaan päinvastoin saattaa vaarantaa sen. Ruoan olisi hyvä sisältää erityisesti tarvittava määrä hyviä rasvoja, D-vitamiinia ja kalsiumia, proteiinia sekä rautaa. (Kannas ym. 2005, 106–107.)

Säännöllisen ateriarytmin avulla voidaan pitää kehon verensokeritaso tasaisena ja vireyttä yllä. Kun sitä noudatetaan, on helppo välttää niin sanottuja huonoja välipaloja, liian suuria ruoka-annoksia ja iltasyömistä. Päiviin olisi hyvä sisällyttää aamupala, lounas, päivällinen, iltapala sekä päivän mittaan yhdestä kolmeen pientä välipalaa. Aamupala on päivän tärkein ateria ja sen syöminen kannattaa opetella, jos on tottunut olemaan syömättä aamulla mitään. Yön jäljiltä tyhjenneet energiavarastot tulee täydentää, jotta ”herää päivään”. Jos kuitenkin aamupala ei jostain syystä maistu, kannattaa viimeistään aamupäivällä syödä vaikka pieni hedelmä tai muu samankaltainen pieni välipala, että jaksaa lounasaikaan asti odotella kunnan ruokaa. (TEKO: n [www-sivut](#).)

Lounaan avulla tankataan energiavarastoja iltapäivää varten. Vaikka kouluissa tarjotaan ilmainen sekä monipuolinen ruoka, jotkut nuorista syövät vain osan ruoasta tai jättää kokonaan sen syömättä. Tämä johtaa useimmiten siihen, ettei jaksakaan enää keskittyä iltapäivästä sekä on väsynyt sekä koulussa että erilaisissa harrastuksissa loppupäivästä. (TEKO: n [www-sivut](#).)

Päivällinen on päivän niin sanottu toinen lämmin ateria. Päivällinen olisi hyvä järjestää perheessä siten, että kaikki pääsisivät samaan aikaan ruokapöydän ääreen jos se on vaan mahdollista. Ruokapöydässä vietetyt ajat voivat olla tärkeitäkin omalta osaltaan, sillä siinä voidaan samalla käydä päivän kuulumiset läpi ja viettää aikaa perheen kesken. (TEKO: n [www-sivut](#).)

Välipalat täydentävät jokaisen ihmisen kohdalla noudatettua ateriarytmiä. Terveellinen välipala on monipuolinen ja ravitseva esimerkiksi jogurtti, leipä tai hedelmä. Pikaruoka tai erilaiset energiajuomat eivät ole hyvä vaihtoehto välipalalle, ravintomäärien vuoksi ihminen kokee vain hetkellisen täynnä olemisen tunteen. (TEKO: n [www-sivut](#).)

Iltapalat ovat useimmiten välipalojen kaltaisia syömisiä. Iltapala auttaa täyttämään päivän aikana kuluneet energiavarastot sekä saamaan erilaisia rakennusaineita yön ajaksi. Jos on nälkä illalla, ei se ole välttämättä huono merkki, mutta jos joutuu syömään runsaasti, kertoo se siitä, ettei ole syönyt tarpeeksi päivän aikana. Iltapalalla olisi siis myös hyvä syödä monipuolista, ravitsevaa ja kevyttä ruokaa. (TEKO: n www-sivut.)

Säännöllinen ateriaritmi auttaa siis välttämään hallitsematonta syömistä. Kun nälkä ei pääse kasvamaan liian suureksi, syöminen pysyy paremmin hallinnassa eikä synny niin sanottua epäterveellisen ruoan napostelun tarvetta. On hyvä silti muistaa, että säännöllisyys ei kuitenkaan tarkoita, että pitäisi syödä kellon mukaan. Pääideana on välttää liian pitkiä ateriavälejä, mikä estää hallitsematonta syömistä. (Suomen sydänpiirin www-sivut.)

Tärkeää terveellisessä ja säännölliseen ateriaritmiin sisältyy myös nesteiden nauttiminen, eli toisin sanoen veden juominen. Tämä on seikka, joka monelta ihmiseltä unohtuu. Ihminen tarvitsee normaalioloissa vettä noin kaksi litraa päivässä ja mikäli harrastaa hikoiluttavaa liikuntaa, on veden tarve heti suurempi. Vettä saadaan myös nesteiden lisäksi vesipitoisista ruoista esimerkiksi kasviksissa ja hedelmissä on 80–95% vettä sekä lihassa ja kalassa 60–70%. Elimistön kannalta on toisaalta sama, tuleeeko vesi juomasta vai ruokaan sisältyvästä vedestä. (Kannas ym. 2005, 112.)

6.6 Nuorten tupakointi

Usein lapset suhtautuvat tupakointiin kielteisesti ennen yläasteelle menoa. Riski-ikä tupakoinnin aloittamiseen onkin 14-vuoden tienoilla, jolloin tupakkakokeilut yleistyvät, josta voi pahimmissa tapauksissa seurata säännöllisen tupakoinnin aloittaminen sekä myöhemmin riippuvuuden syntyminen. Suurin osa nuorista haluaisi olla aikuisina tupakoimattomia ja terveitä, mutta tietämättömyys tupakasta ja sen kokeilusta vaikuttaa juuri siihen, ettei tupakkakokeiluita ymmärretä vaaralliseksi ensiasteeksi tupakkariippuvuuteen, kun kaveri tarjoaa vain yhden tupakan. (Viertola 2010, 18–24.)

Nuorten tupakoinnin aloittamiselle ei ole yhtä selkeää syytä. Tupakoimattomuus olisi hyvä lähteä jo nuoren kotoa, koska nuoren riski alkaa tupakoida on jopa kaksinkertainen, mikäli jompikumpi vanhemmista tupakoi. Tupakointi lisääntyy niin tytöillä kuin pojillakin usein kun siirrytään 8. luokalta 9. luokalle. Tupakointia tai sen kokeilua sanotaan aluksi sosiaalisesti tapahtumaksi ja se liittyy paljonkin pyrkimykseen päästä ystäväporukan jäseneksi. Se alkaa usein 5-10 savukkeen kokeiluilla, jonka jälkeen määrä huomaamatta lisääntyy. Mitä enemmän lähiympäristössä tupakoidaan ja annetaan mahdollisuus siihen, sitä suurempi osa nuorista sen aloittaa ja jatkaa säännöllisesti. Huolestuttavaa onkin se, että nuorten keskuudessa muutaman savukkeen päivässä polttavat nuoret eivät pidä itseään tupakoitsijoina, vaikka sillä on samalla tavalla paljon huonoja vaikutuksia terveyteen. (Viertola 2010, 18–24.)

Riippuvuuden syntyminen ei vaadi siis aina päivittäistä tai säännöllistä tupakointia. Asiantuntijat ovatkin arvioineet nuoren tupakkariippuvuuden kehittymistä, josta päätyivät seuraavanlaiseen johtopäätökseen: ”Tupakkariippuvuus kehittyy jo kuukauden kuluessa ensimmäisestä savukkeesta, kun savukkeita on poltettu keskimäärin kaksi viikossa”. (Viertola 2010, 18–24.)

Tupakoinnin aloittamisen riskitekijöihin nuoren kohdalla voidaan luetella muun muassa vähäinen syövän pelko, halu olla aikuinen, tupakoinnin sallivat vanhemmat, tupakoivien kavereiden suuri lukumäärä, tupakoivat vanhemmat/sisarukset, epäsosiaalinen käytös, helposti suuttuva luonne, huono koulumenestys, tytöillä laihduttaminen, vanhempien alkoholismi sekä fyysinen väkivalta tai seksuaalinen hyväksikäyttö. Eriytyisesti omaa opinnäytetyötäni ajatellen myytti siitä, että tupakoitsijana pysyy hoikana, on jo aikansa elänyt. Suurin osa nuorista ei sitä tiedä vaan moni luulee, että tupakoinnin avulla ei kerry painoa. Nykykäsityksen mukaan tupakointi ei laihduta, vaan tupakoivat nuoret ovat yhä useammin ylipainoisia toisin kuin tupakoimattomat. Nikotiini näyttää aluksi hillitsevän ruokahalua, mutta kun elimistö on tottunut siihen, sen ruokahalua hillitsevä vaikutus usein katoaa. (Viertola 2010, 25.)

Tupakka sisältää noin 4000 eri kemikaalia, joista noin jopa 50 aiheuttaa syöpää. Tupakalla on myös välittömiä terveyshaittoja, mitkä koskevat kaiken ikäisiä tupakanpolttajia esimerkiksi, pintaverenkierto huononee, pulssi nopeutuu, sydän rasittuu, voi

esiintyä päänsärkyä sekä väsymystä, keskittyminen vaikeutuu, fyysinen suorituskyky laskee sekä epämiellyttävä haju. Pitkällä aikavälillä tupakointi voi aiheuttaa muun muassa keuhkohtaumatautia, sydän- ja verisuonisairauksia ja usein keuhko-, suu-, nielu-, kurkunpää- sekä ruokatorven syöpää. (Kannas ym. 2005, 158–159.)

Tupakoinnin lopettaminen on aina hyvä ratkaisu ja siitä on hyötyä etenkin itselleen, mutta myös läheisille ja ympäristölle. Kun ihminen päättää lopettaa tupakoinnin, alkavat savuttomuuden vaikutukset lähes välittömästi. Haju- ja makuaisti palautuvat jo muutamassa päivässä. Yskiminen ja mahdollinen liman erityys helpottuu parin kuukauden kuluessa, verenpaine ja syke palautuvat normaalille tasolle, unen laatu ja muu fyysinen olo parantuu sekä keuhkojen toiminta parantuu oletettavasti. Tupakoinnin lopettamisella pyritään pysyviin elintapamuutoksiin, jonka vuoksi on erittäin tärkeää motivaation löytäminen koko prosessille. (Fogelholm ym. 2012, 91.)

6.7 Nuorten nuuskaaminen

Tupakkatuotteiden savuttomana vaihtoehtona suurta suosiota kasvattanut varsinkin nuorten poikien keskuudessa on nuuska. Suomessa nuuskan myynti on kielletty, mutta myyntikiellosta huolimatta on sen käyttö yleistä, ehkä siitäkin johtuen, että sitä saa helposti naapurimaasta. Osakseen nuuskan käytön yleistymisen johtuu siitä, ettei sen haittavaikutuksia tunneta ja mielikuva siitä on positiivisempi kuin savukkeesta sekä sen käyttö voidaan pitää mahdollisesti salassa lähipiiriltä. (Fogelholm ym. 2012, 93–94.)

Nuuska sisältää muun muassa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakka, 2500 kemikaalia, joista 28 aiheuttaa syöpää, metalliyhdisteitä, myrkyllisiä kasvinsuojeluaikaneiteja sekä lasinsiruja. Terveystieteiden näkökulmasta nuuska aiheuttaa usein suun limakalvojen muutoksia, ienrajan syöpymisvaurioita, maku- ja hajuaistin huononemista, hampaiden juurien reikiintymistä sekä sydämen rytmihäiriöitä. (Kannas ym. 2005, 159.)

Nuuskan lopettaminen on usein yhtä vaikeaa kuin tupakankin lopettaminen, joskus jopa vaikeampaa. Hyvällä motivaatiolla ja lujalla tahdolla se kuitenkin onnistuu. Nuuskaamisen lopettaminen näkyy ensimmäisenä suun terveydessä, esimerkiksi hengitys raikastuu, hampaiden ja limakalvojen terveys kohenevat. Lisäksi tietysti yleinen terveydentila sekä suorituskyky kohentuvat. (Fogelholm ym. 2012, 94.)

6.8 Nuorten alkoholin käyttö

Alkoholin aiheuttamat terveusriskit ovat huomattavat nuoren kohdalla verrattuna aikuiseen. Usein juominen saattaa johtaa alkoholiriippuvuuteen jo muutamassa kuukaudessa, toisin kuin aikuisilla, se saattaa kehittyä vasta vuosien kuluessa sekä nuoren alkoholin käyttö saattaa aiheuttaa myös nopeasti maksa- ja aivovaurioita, toisin kuin aikuisilla siihen voi mennä 1-3 vuotta. Samoin promillemäärien nousu veressä on aivan erilaista nuorella ja aikuiselle. Alkoholin haittavaikutukset eivät välttämättä tule aina näkyviin heti vaan osa voi näkyä vasta vuosia myöhemmin aloittamisajankohdasta. Jokainen vuosi, joka siirtää aloittamista on jo voitto terveyden näkökulmasta, sillä nuoren elimistö on huomattavasti hauraampi päihteiden haittavaikutuksille. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](http://www.sivut).)

Alkoholilla ja sen käytöllä on siis paljon haittavaikutuksia, oli käyttö sitten tiheämpää tai harvempaa. Haittavaikutuksina voi olla esimerkiksi murrosiän viivästyminen (tyttöillä kuukautiset voivat jäädä pois tai muuttua epäsäännöllisiksi), mielihyvän saaminen tavallisista asioista hankaloituu (opitaan, että mielihyvä saadaan alkoholista tai muista päihteistä, aivojen mielihyvakeskuksen kehitys häiriintyy), alkoholiriippuvuuden syntyminen (riippuvuus syntyy monenkertaisesti nopeammin sekä helpommin kuin aikuiselle, koska elimistö ja aivot nuoren kohdalla ovat vasta kehittymässä) tai siihen altistuminen (päihdemuistikokemukset säilyvät läpi elämän ja edesauttavat riippuvuuden syntymistä aikuisena), muutokset aivoissa (toimintahäiriöt, muistihäiriöt), toleranssin kasvaminen, henkisen ja fyysisen kasvun häiriintymi-

nen, haima- ja maksasairaudet sekä kynnys muiden päihteiden käyttöön madaltuu. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut.)

Nuoren kohdalla jokaiseen juomiskertaan liittyy omat riskinsä samalla tavalla kuin aikuistenkin kohdalla. Erilaiset tapaturmat, seksuaalinen hyväksikäyttö/ raskaudet/ sukupuolitaudit, tappelut ja väkivalta, rikoksen kohteeksi joutuminen, erimielisyyden lähipiirin kanssa, alkoholimyrkytys sekä sammuminen ovat erilaisia riskejä, joita saattaa ilmetä alkoholin alaisena ollessa. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut.)

6.9 Nuorten painonhallinta

Nuoren muuttuvan sisäisen sekä ulkoisen olemuksen ja kasvun seuranta vaatii aikuiselta hienotunteisuutta. Joskus pienikin epähuomiossa lausuttu huomio nuoren ulkonäöstä voi hänen mielessään paisua kohtuuttomaksi. Varsinkin ”keskiarvomittojen” ulkopuolelle jäävän nuoren itsetuntoa ja minäkuvaan tulisi tukea sekä vahvistaa kaikin mahdollisin keinoin. Nuori voi omaksua hänen ylipainonsa ja tietää että siihen pitäisi puuttua, mutta hän ei välttämättä halua kuunnella neuvoja tai ohjeita. Tässä tapauksessa painonhallintaa ajatellen on kuitenkin hyvä kuulla vanhemmalta tai terveydenhoitajalta terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta ja sen vaikutuksesta painonhallintaan/painon kurissa pysymiseen. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut.)

Nuori on jatkuvassa kasvuiässä, tässä vaiheessa painon ennallaan pysyminen siis riittää. Nuoren kasvaessa pituutta, normalisoituu paino useimmiten pikku hiljaa pituuskasvun mukana. Perheen sisällä arkiruokailu, vuorovaikutus, keskustelut ja aktiivinen elämäntapa ehkäisevät ja hoitavat mahdollista ylipainoa. Tasapainoinen suhde ruokaan, säännöllinen ja monipuolinen sekä tarpeeseen syöminen ja säännöllinen liikunta ovat avaimia nuoren terveeseen kasvuun ja kehitykseen sekä tätä kautta myös luonnollisiin mittoihin. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut.)

Mikäli ylipainoa on kertynyt, on terveellisen laihduttamisen ohje yksinkertainen: syö vähemmän ja liiku enemmän. Joskus nuoret saattavat yrittää nopeaa keinoa laihduttamiseen ja jättävät aterioita välistä tarkoituksella. Tällöin nälkä saattaa kasvaa liian suureksi ja altistaa epäterveellisen ruoan nauttimiseen sekä naposteluun, joka kerryttää kiloja helposti. Painonhallinnan kanssa on myös tärkeää ottaa huomioon, että syö tarpeeksi. Mikäli keho ei saa tarpeeksi ravintoa, menee keho niin sanotulle säästöliekille ja paino ei putoa. Säästöliekillä keho kuluttaa energiaa välttämättömiin toimintoihin ja varastoi muut rasvaksi. Tärkeää on siis panostaa terveelliseen sekä monipuoliseen ruokavalioon. Nuorten keskuudessa on myös muotina testata erilaisia dieettejä. Oli dieetti minkäläinen hyvänsä, suositellaan sitä harvemmin nuorelle, koska dieetit sekä syömättömyys ovat kyseenalaisia ja vaarallisiakin, koska kasvava keho tarvitsee paljon energiaa ja monipuolisesti ruoan ainesosia. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut.)

6.10 Energiajuomat ja muut virvoitusjuomat

Energiajuomat voivat tuntua sopivilta välipaloilta monelle nuorista, mutta niiden on myös huomattu aiheuttavan sydämentykytystä, pahoinvointia, osalla hermostuneisuutta ja levottomuutta, unihäiriöitä, ärtyneisyyttä sekä vaurioittavan hampaita. Osakseen tämä voi johtua siitä, että energiajuomat sisältävät runsaasti kofeiinia ja muita piristäviä aiheita. Säännöllinen energiajuomien nauttiminen saattaa aiheuttaa riippuvuutta sen kofeiinimäärän vuoksi. Painonhallinnan näkökulmasta energiajuomat sisältävät usein yhtä paljon kaloreita kuin limutkin, joten ne saattavat aiheuttaa painon nousua. Karkeasti sanottuna yksi energiajuoma tölkki sisältää noin 14 palaa sokeria. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut.)

Erilaisista virvoitusjuomista noin kymmenesosa pullon sisällöstä on sokeria, esimerkiksi puolen litran pullossa on runsaat kolme ruokalusikallista sokeria, sama määrä voi olla myös tuoremehuissa. Virvoitusjuomat ovat energiajuomien tavoin suuressa

suosiossa nuorten keskuudessa, mikä on taas yksi syy mahdollisen ylipainon syntyyn. (Kannas ym. 2005, 110.)

6.11 Nuorten liikuntatottumukset

Suomalaisista 3-18-vuotiaista lapsista ja nuorista 92 % harrastaa liikuntaa jossakin muodossa, noin puolet näistä harrastaa liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Useimpia kansansairauksia kuten sydän- ja verisuonisairauksia, diabetesta, tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä psyykkisiä ongelmia voidaan ehkäistä/lievittää merkittävästi oikealla liikunnalla ja ravinnolla, joka on jo aloitettu nuorena. Liikunnan on myös huomattu vaikuttavan älylliseen suorituskykyyn. Yksittäisten liikuntasuoritusten vaikutukset ovat vähäiset, mutta säännöllinen liikunta parantaa muun muassa reaktioaikaa, huomiokykyä, keskittymiskykyä sekä loogista ja lyhytaikaista muistia (Litmanen, Pesonen, Renfors & Ryhänen 2004, 144–150.)

Maallikon kielellä sanottuna jo yksikin liikuntasuoritus auttaa, mutta säännöllisenä se auttaa enemmän painonhallinnassa, alentaa verenpainetta ja leposykettä, auttaa pitämään ihon hyvässä kunnossa, parantaa fyysistä suorituskykyä ja keuhkojen hapenottoa, parantaa ketteryyttä ja tasapainoa, vahvistaa lihaksia ja luustoa sekä auttaa elimistöä vastustamaan sairauksia. Liikunnan aikana aivoissa vapautuu aineita, jotka vähentävät kivun tuntemusta ja aiheuttavat mielihyvää. Samoin serotoniinin määrä lisääntyy, mikä lieventää ahdistusta ja masennusta. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](http://www.sjli.fi).) Liikunnan ja sitä kautta erilaisten harrastusten on myös huomattu vaikuttavan myönteisesti terveen itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen, terveellisten elämäntapojen omaksumiseen sekä itsensä kehittämiseen. (Kannas ym. 2005, 128.)

Arkiliikunta on yksi tärkeistä ja niin sanotuista helpoista liikuntamuodoista, sitä voi tehdä pitkin päivää, kun taas vapaa-ajan liikuntaharrastusta, jota suurin osa nuorista harrastaa pari tuntia viikossa. Arkiliikunnan teho perustuu siihen, että energiakulutuksen kannalta on yhden tekevää esimerkiksi käveleekö ihminen tunnin vai viiden

minuutin jaksoissa. Arkiliikuntaa on mahdollisuus harjoittaa kaikkialla, joskus se ei edes vaadi ylimääräistä aikaa. Hissin sijaan voi valita rappuset, jotka ovat yleensä nopeampikin keino päästä haluamaansa kerrokseen tai bussista voi jäädä pari pysäkkiä aikaisemmin ja saada sitä kautta hieman liikuntaa. (Kannas ym. 2005, 128.)

Tärkeää nuorella on liikkua vähintään 1½ tuntia päivässä puolet siitä reippaasti, niin että syke nousee ja hiki tulee. Liikuntamuotoja on paljon erilaisia, mistä varmasti löytyy jokaiselle nuorelle oma lajinsa. Kuntoa voi parantaa esimerkiksi reippaalla kävelyllä, hölkällä, pyöräilyllä tai uinnilla. Kun taas halutaan parantaa lihaskuntoa ja saada enemmän räsitystä liikuntasuoritukselle voisi ajatella muun muassa tanssia, kuntosalia, pallopelejä ja niin edelleen. Suositeltavaa onkin, että rasittavampaa liikuntaa tulisi 2-3 kertaa viikossa. (UKK-instituutti www-ivut.fi.)

Vaikka liikunta mielletään aina positiiviseksi tapahtumaksi, voi se kuitenkin jossain tapauksissa olla myös terveyttä uhkaava tekijä. Liiallinen tai virheellinen kuormitus voi aiheuttaa elintoimintojen pettämistä, räsityssairauksia ja tapaturmia. (Litmanen ym. 2004, 156.)

6.12 Nuorten ruutuaika

Istuminen tietokoneen tai television ääressä on nykypäivää nuorten keskuudessa, tietokoneella muun muassa työskennellään, pelaillaan, keskustellaan kavereiden kanssa tai vietetään muuten vain aikaa netissä. Nykypäivänä nuoret viettävät jopa 6-8 tuntia päivässä jommankumman ääressä. Tämä estää taas nuoria liikkumasta tarpeeksi sekä saamaan useimmiten riittävän pitkiä yöunia. Kehittyvä nuori tarvitsee kaikkia aistejaan (näkö, kuulo, haju, maku, lihas, jänne, tasapainoilu), mutta tietokoneen tai television ääressä istumien tarjoaa lähinnä vain näkö- ja kuuloaistimuksia. (Nuori suomi www-ivut.fi.)

Sanalla ruutuaika, tarkoitetaan tietokoneen, television tai erilaisten pelikonsolien ääressä vietettyä aikaa. Nuorelle suositeltu ruutuaika päivässä on maksimissaan kaksi

tuntia. Mikäli nuori viettää enemmän aikaa koneella, voi siitä seurata erilaisia särky- ja kiputiloja. (TEKO: n www-sivut.)

6.13 Nuorten itsetunto ja kehonkuva

Itsetunto on niin sanotusti ihmisen kykyä luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään mahdollisista heikkouksista huolimatta. Itsetunto on lisäksi kykyä nähdä oma elämä tärkeänä ja ainutkertaisena. Hyvän itsetunnon omaava ihminen uskaltaa olla erilainen, uskaltaa toimia, pukeutua, puhua ja ajatella niin kuin itse hyvältä tuntuu. Ihmisen itsetunto rakentuu itsearvostuksesta, itseluottamuksesta sekä itsetuntemuksesta. (Kannas ym. 2005, 94–97.)

Itsearvostus on oman itsensä hyväksymistä tai hylkäämistä, se kertoo missä ihminen kokee olevansa kykenevä, merkittävä, menestyvä tai arvokas niin sisäisesti että ulkoisesti. Hyvän itsearvostuksen omaava tunnistaa omat rajoituksensa sekä odottaa kasvavansa ihmisenä. Itseluottamuksessa on kyse taas siitä, että ihminen oppii luottamaan itseensä ja oppii olemaan tyytyväinen itseensä ja siihen mitä on sanonut, ajatellut tai tehnyt. Vaikka toisten mielipiteitä ja käsityksistä itsestään kuuntelee, ne eivät silti saa olla ratkaisevia omaa päätöstään ajatellen. (Kannas ym. 2005, 94–97.)

Itsetunto eli identiteetti on jokaisen tärkein perusta, jonka varaan rakennetaan usein käsitys itsestään. Sen avulla voi kontrolloida omia tunteitansa, omaksua arvomaailmaansa sekä kehittää itseään. Identiteetti on elämänmittainen prosessi omine muutoksineen. Nuorilla on taipumus työstää omaa identiteettiänsä erilaisten ulkoisten elementtien avulla, esimerkiksi omaa kehoa ja ulkonäköä ”koristellaan” laihduttamalla, kauneusleikkauksilla, tatuoinneilla ja lävistyksillä. (Kannas ym. 2005, 94–97.)

Itsetuntoon liittyy myös vahvasti puoli, jolla halutaan kertoa itsestään muille. Tämä heijastuu ihmisen käyttäytymisessä. Se mitä näemme muissa, ei välttämättä kerro ihmisen itsetunnosta tai itseluottamuksesta, esimerkiksi ulkoisesti vaatimaton ja itseään vähättelevä ihminen saattaa omata järkkymättömän itsetunnon sekä itseluotta-

muksen. Vastaavasti ulkoisesti itsevarmalta vaikuttava ihminen saattaa olla pohjimmiltaan hyvinkin epävarma. Itsetunnotaan heikko ihminen seuraa ja matkii muita, hän saattaa jäljitellä jonkun toisen henkilön käyttäytymistä ja suhtautumista erilaisiin asioihin. (Kannas ym. 2005, 94–97.)

Kehonkuvalla tarkoitetaan käsitystä omasta kehosta ja tämän vaikutusta päivittäiseen toimintaan. Nuorten kohdalla oma kehonkuva on huomattavan olennainen omaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ajatellen. Kehonkuva ilmenee tietoisuutena (kun katseen peilistä, mitä näen?), tunteena (minkälaisia tunteita oma peilikuvani katseleminen minussa aiheuttaa?) sekä toimintana (vaikuttaako kehoni pukeutumiseen, syömiseen tai liikuntaan?). (Fogelholm ym. 2012, 121–124.)

Kehonkuva on vääristynyt, kun oman kehon ulkonäkö tulkitaan väärin, esimerkiksi kehon ulkomuodon merkitystä liioitellaan ja mihinkään kehonosaan ei olla tyytyväisiä. Tyytymättömyys omaan kehoonsa on yleistä. Nuorista tytöistä noin puolet on tyytymättömiä, pojista joka kolmas. Monet tytöt haluavat olla hoikkia ja kurvikkaita kun taas pojat ihannoivat useimmiten lihaksikasta vartaloa. (Fogelholm ym. 2012, 121–124.)

Nuorten tärkeänä syynä vääristyneeseen kehonkuvaan pidetään yhteiskunnan luomia kauneusihanteita. Uuden teknologian myötä valokuvissa esiintyvistä malleista voidaan luoda virheettömiä, kauniita ja hoikkia. Toisena merkittävänä kehonkuvaan vaikuttavana tekijänä on huomattu olevan nuoren lähipiiri esimerkiksi perhe ja kaverit koulusta tai harrastuksista. (Fogelholm ym. 2012, 121–124.)

6.14 Nuorten yksinäisyys

Yksinäisyyden kokeminen on hyvin henkilökohtaista ja riippuu paljon myös yksinäiseksi kokevan henkilön luonteenpiirteestä. Joku voi kokea olevansa yksinäinen kavereiden seurassa ja joku toinen voi olla paljon yksin silti tuntematta olevansa yksinäinen. Yksinäisyys on niin sanottu subjektiivinen kokemus, joka voi ilmetä ajatuksina,

tunteina ja käyttäytymisenä. Yksinäisyyttä voi aiheuttaa myös tilanteet, joissa yhteyden pitäminen toisiin on hankalaa, syynä voi olla esimerkiksi sairaus, vammaisuus, työttömyys tai vanhuus. Yksinäisyyttä liittyy useimmiten ihmisen kaikkiin elämänvaiheisiin jollakin tavalla. (Kannas ym. 2005, 197.)

Nuoret saattavat tuntea yksinäisyyttä jopa omassa perheessään, mikäli vanhemmat ovat paljon poissa kotoa. Vieraisiin ihmisiin tutustuminen on suurelle osalle vaikeaa ikää katsomatta. Sähköposti, kännykkä ja keskustelupalstat ovat kuitenkin tulleen suosioon nuorten keskuudessa ja auttaa rakentamaan sosiaalisia kontakteja ja yhteisöön kuuluvuutta. Nuoren yksinäisyys ei ole aina välttämättä surkeaa ja onnetonta, siihen voi liittyä uuden odottamista, läheisyyden kaipuuta ja itsenäisyyden harjoittelua. Irtautuminen vanhemmista merkitsee esimerkiksi tietynlaista yksinäisyyden hyväksymistä. Nuoruusvaiheen yksinäisyys on välivaihe kohti aikuisen kykyä ihmissuhteisiin. (Kannas ym. 2005, 197.)

7 NUORTEN ELINTAPATESTI

Nuorten omalle OmaNapa- verkkoalustalle tulevan elintapatestin avulla nuori pääsee selvittämään omia elintapojansa terveyden edistämisen näkökulmasta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa sekä painonhallintaan. Samalla nuori pystyy tekemään muutoksia tietoiskuissa saadun informaation ja vinkkien kautta itsensä kohdalla. Elintapatestissä käsitellään nuorelle tuttuja arkipäiväisiä asioita. Testin kautta nuori voi ottaa ensimmäisen askeleen kohti terveellistä loppuelämää.

7.1 Toteutus

Toteutusvaihe on projektin varsinainen työskentelyvaihe, jossa pannaan suunnitelmat käytäntöön, haetaan ongelmiin ratkaisuja sekä testataan ratkaisuja käytännössä eli

luodaan projektin tulokset. Projektin toteutusvaiheessa täsmennetään kunkin vastuualueet sekä tehtävät. Toteutusvaihe aloitetaan usein aloitusseminaarilla. Projektin toteutusvaiheessa pyritään aina etenemään projektisuunnitelman mukaisesti. Alussa tehtävän projektin toteutussuunnitelman avulla pystytään tarkistamaan kaikki projektin osa-alueet ja pystytään tekemään toteutuksessa tarvittavat muutokset. Toteutuksessa on tärkeintä varmistaa, että projektissa tehdään oikeita asioita. Mahdollisten riskien toimenpidesuunnitelman tarkistaminen ajoittain auttaa kokonaisuuden hahmottamisessa. (Projektikäsikirja 2008; Heikkilä ym. 2008, 99.)

Opinnäytetyöni toteutin näyttöön perustuvaa tietoa käyttäen ja työni muodoksi muodostui projekti. Suunnittelin Satakunnan sydänpiirin nuorille suunnatulle OmaNapa-verkkopohjalle nuorten elintapoja koskevan elintapatestin. Toteutin opinnäytetyöni yksin kotoa käsin, joten en tarvinnut erityistä paikkaa tai aikaa työni toteutusta ajatellen. Projektini alkoi konkreettisesti aiheen valinnalla syksyllä 2012, jonka jälkeen sovimme tapaamisen Sydänpiirin henkilökunnan kanssa, jotta pääsisimme tarkemmin käsiksi aiheeseen ja siihen minkälaista tuotosta pyrittiin tekemään. Jaoin työni kolmeen eri vaiheeseen (Liite 1). Aihe-seminaarin omasta työstäni pidin vuoden 2012 marraskuussa, jonka jälkeen jatkoin projektisuunnitelman tekoa. Projektisuunnitelmasta pidin oman seminaarin helmikuussa vuonna 2013. Toteutin opinnäytetyöni projektisuunnitelman mukaisesti sekä tarkoitukseni oli alusta asti pysyä itselleni asetetussa aikataulussa. Kun olin saanut lopullisen tuotokseni testistä valmiiksi, lähetin sen hyväksyttäväksi sähköpostilla yhteistyöorganisaation yhteyshenkilöille, terveydenhoitaja Kaisa Kärkkäiselle. Tämän vaiheen avulla pystyin tekemään tarvittavia muutoksia lopulliseen työhöni ja samalla vastaamaan heidän toiveisiinsa. Kun nämä osiot olivat kunnossa, pystyin aloittamaan lopullista raporttia.

7.2 Tuotoksen muodostuminen

Projektin tulokset voivat olla aineettomia, kuten uusi tietorakennelma, ajatusmalli, terveys- tai hyvinvointipalvelu tai ohjelmasuunnitelma. Usein tulokset ovat kuitenkin aineellisia eli näkyvissä olevia tuotteita, kuten potilasopas, koulutusohjelma tai uusi

apuväline sairastavalle potilaalle. Olipa projektin lopullinen tuotos kumpi tahansa, siltä odotetaan, että se on käytännönläheinen sekä tarpeellinen ja että sitä voidaan myös arvioida tai hyödyntää. (Heikkilä ym. 2008, 109.)

Oman opinnäytetyöni tuotos tulee olemaan niin sanotusti aineellinen, koska tuotokseni tulee näkyviin tulevaisuudessa VerkkoPuntari-hankkeen alaisuudessa toimivaan nuorten OmaNapa-verkkoalustalle. Työni osatarkoituksena oli luoda elintapatestipohja terveyden näkökulmasta nuorille. Koska nuorille suunnattu verkkoalusta avataan vasta vuoden 2013 loppupuolella, pystyn antamaan vain yhteistyöorganisaatiolle valmiiksi tehdyn testipohjan, jonka he voivat suoraan siirtää verkkoalustalle kun sen aika heidän osaltaan tulee. Tuotokseni pohjautui yhdeksästätoista nuorten elintapoja koskevista väitteistä, jotka on koottu yhteistyöorganisaation toivotuista aihealueista sekä muiden teoreettisen lähtökohtien kautta. Aihealueiksi valitsin aiheita, jotka selvästi ovat yhteydessä monen nuoren elämään nykypäivänä. Jokaisen vastauksen yhteydessä tuli olemaan kullekin oma tietoisuus, joka tuli vastauksen tarkistuttamisen yhteydessä näkyviin. Väittämien vastausvaihtoehdoiksi muodostui tosi sekä epätosi. Tietoisuuksissa annettiin näyttöön perustuvaa faktatietoa sekä samalla pieniä vinkkejä, miten asiaa voisi parantaa omalla kohdallansa.

Yhteistyöorganisaation kanssa ideoidessa lopullista tuotosta, tuli esiin myös painonhallinnan näkökulma työhön. Heidän puolesta toivottiin, että elintapatestissä tulisi esille taustalta painonhallinnan näkökulma, joten toin sitä parhaimpani mukaan esille myös tietoisuuksien sisällössä. Sekä väitteissä, että tietoisuuksissa käytin osittain puhekieltä, koska uskon sen toimivan nuorten kanssa paremmin kuin esimerkiksi kirjakieli.

7.2.1 Väitteiden muodostuminen

Ensimmäisiä kertoja kun ideoimme lopullisesta tuotoksestani yhdessä Satakunnan Sydänpiirin henkilökunnan kanssa, puhuimme noin 12–15:sta väitteestä. Väitteiden tuli pohjautua nykynuorten elintapoihin, mihin liittyi muun muassa tupakointi, alko-

holi, pikaruoka, univaje, yksinäisyys, vapaa-ajanvietto, tietokoneet ja televisio, kehonkuva sekä itsetunto ja huonot ruokailutottumukset. Väitteiden aihealueet olivat siis minulle alusta alkaen jo suuntaa antavasti tiedossa sekä auttoivat omalla tavalla työn rajauksessa. Väitteiden ulkomuodosta tai pituudesta ei ollut puhetta, joten siinä mielessä sain vapaat kädet lopullisen ulkomuodon kannalta. Tärkeää väitteiden muodossa oli, että ne olivat nuorelle selkokielisiä, jotta nuori ymmärtää mitä milläkin väitteellä haetaan sekä että ne olivat muotoilultaan väitteitä, joihin pystyi vastaamaan tosi tai epätosi. Kun sopimukset työn teosta oli saatu kirjoitettua virallisesti, lähdin konkreettisesti suunnittelemaan väitteitä tulevaan testiini (Liite 2).

Lähdin suunnittelemaan väitteeni luotettavan teoriapohjan perustalta ja muokkasin niitä nuorelle kielellisesti sekä ymmärrettävyydeltä sopivaksi. Kun olin perehtynyt aiheeseen ja tarkemmin nykynuorten elintapoihin huomasin, että kahdentoista väittämän testipohja jää liian suppeaksi. Lähdin siis miettimään kustakin aihealueesta muutamia väitteitä sekä annoin yhteistyöorganisaatiolle tilaisuuden vaikuttaa siihen, mitä lopullisessa testissä olevat väitteet olisivat.

Alun perin tekemiäni väittämiä oli 32, joista oli tarkoitus lähteä karsimaan turhat pois sekä tekemään muutoksia mahdollisiin ulkomuotoihin. Tässä asiassa kysyin mielipidettä Satakunnan sydämpiirin henkilökuntaan kuulavalta Kaisa Kärkkäiseltä. Kävimme keskustelua sähköpostin välityksellä muutamaan otteeseen, jonka tuloksena sain valmiiksi lopullisen testipohjan rungon väitteiden osalta.

Lopulta väitteitä tuli yhdeksäntoista kappaletta, joihin kelpasi vastaus tosi- tai epätosi. Muodoltaan parhaaksi väitteeksi sopi lyhyet ja ytimekkäät (Liite 3).

7.2.2 Tietoiskujen muodostuminen

Tietoiskujen teossa, kävimme myös paljon keskustelua ja muokkauksia sähköpostin välityksellä Kaisa Kärkkäisen kanssa, jotta sain sopivat tietoiskut jokaisen vastauksen yhteyteen. Tietoiskuissa oli tärkeää, että ne ovat selkeitä ja ytimekkäitä, kuten

väitteetkin, eivätkä liian pitkiä, jolloin nuori ei jaksaisi välttämättä lukea koko tietois-
toiskua. Pysin saamaan nuoren kiinnostumaan omasta hyvinvoinnistaan sekä anta-
maan samalla tietoa ja valmiuksia mahdollisesti omien elintapojen muutoskohteisiin.
Tietois-
kuni ovat määrät tulla jokaisen väittämän jälkeen näkyviin, kun nuori on pai-
nanut vastaus-painiketta (Liite 4).

Valitsemani aihealueet ja niihin liittyvät tietois-
kut voidaan helposti tehdä liian laa-
jaksi, koska tietoa aiheista löytyy. Haasteena kuitenkin näin sen, että minun piti poi-
mia erilaisista teoreettisista lähteistä juuri ne asiat, jotka ovat mahdollisesti lähellä
nuoren elämää ja saavat nuoren miettimään, pitäisikö omia elintapojensa mahdolli-
sesti ”remontoida” joltain osin. Samalla esiin tuli se, mitä tietois-
kuni sisältäisivät, haluaako nuori esimerkiksi tietää mitä aamupalalla kuuluu syödä vai haluaako hän
tietää mitä vaikutuksia ylipäätensä aamupalalla on terveyden kannalta.

Tietois-
kuissa halusin tuoda esille lyhyesti mielenkiintoista faktaa, kannustamista se-
kä vinkkejä. Tässä mielestäni onnistuin hyvin, sillä oli myös tärkeää, ettei vastausten
jälkeisistä tietois-
kuista tulisi liian pitkiä vaikka olisi kuinka paljon kerrottavaa. Tie-
toiskujeni pituudeksi muodostui 2-8 lausetta per tietois-
ku.

7.2.3 Tuotoksen julkaisu

Opinnäytetyöni lopullinen tuotos tulee olemaan internetissä Satakunnan sydänpiirin
internetsivuilla, tarkemminkin nuorten Omanapa-
verkkoalustalla vuoden 2013 lop-
pupuolella. Siirron paperiversiosta internetiin suorittavat yhteistyöorganisaation hen-
kilökunta.

Tällä hetkellä Satakunnan sydänpiirillä on käytössä aikuisille suunnattu painonhallin-
taa tukeva OmaNapa-
verkkoalusta. Nuorten ylipaino on lisääntynyt vuosikymmeni-
en sisällä, jonka vuoksi nuorille avataan samantapainen oma verkkopohja liittyen
heidän painonhallintaansa ja siihen vaikuttavista tekijöistä, joihin myös oma aihealu-
eeni sijoittuu.

8 PROJEKTIN ARVIOINTI

8.1 Itsearviointi

Itsearviointi on usein riittävä arvioinnin muoto pienemmissä projekteissa tai hankkeissa. Sitä on hyvä suorittaa jo pitkin työtä, sen avulla pystytään keskittymään oleelliseen sekä karsimaan turhia asioita pois. Itsearviointi edellyttää arvioivaa työtettä sekä rakentavaa pohdiskelua. Voidaan miettiä esimerkiksi näin loppuvaiheessa työtä, saavutinko tavoitteeni? Pysyinkö suunnittelussa aikataulussa? Miten tuotos onnistui omasta mielestäni? (Hyttinen 2006, 34–36.)

Jos arvioin omaa työskentelyäni opinnäytetyöni aikana, olen siihen tyytyväinen. Asetin itselleni alusta alkaen selkeät sekä omalla tavallaan haasteelliset tavoitteet, joiden pohjalta jaksoin tehdä työtäni eteenpäin. Aikataulun suhteen asetin myös haasteelliset tavoitteet, joissa olen pysynyt suunnitellusti, tämän osalta olen myös tyytyväinen ja uskon, että tämä on myös lisännyt työni luotettavuutta kaikkien yhteistyötahojen suhteen (Liite 1).

Lopullinen tuotokseni muodostui laajemmaksi, mitä olimme aikaisemmin ensimmäisillä tapaamiskerroilla sopineet yhteistyöorganisaation kanssa. Jos miettii asioita, joita olisin tehnyt toisin, olisin aloittanut työni kokoamisen aikaisemmin. Olen tyytyväinen omaan tuotokseeni, niin väitteisiin kuin sen mukana tulleille tietoisuuksille, sillä uskon että ne antavat elintapatestin tehneelle nuorille tietoa, kannustusta sekä valmiuksia muuttaa omia elintapojansa parempaan suuntaan. Lisäksi mielestäni olen onnistunut käyttämään laajasti eri lähteitä sekä pystyin hyödyntämään niistä työni kannalta tarvittavat asiat. Lähteiden käytössä olen huomionnut lähdekritiikin ja yrittänyt löytää sopivista tietolähteistä sopivasti tietoa. Lähdekriittisyys on myös osa projektin arviointia, sillä työssä käytetään usein monia erilaisia lähteitä. Lähteiden ja teoreettisia lähtökohtia muodostaessa on otettava huomioon kirjoittajan asiantuntemus, objektiivisuus, tiedon alkuperäisyys sekä lähteen ajantasaisuus ja tuoreus. Arvi-

oinnin näkökulmasta voidaankin miettiä, ovatko kyseiset kohdat toteutuneet (SAMK:n www-sivut).

Opinnäytetyötä tehdessä sain itsekin paljon tarkempaa tietoa nuorille arkipäiväisistä asioista ja uskon, että työstäni on apua tulevaan ammattiini sen ajankohtaisuuden vuoksi. Tuotokseni onnistumisessa käytin mittarina myös yhteistyöorganisaatiolta saatua palautetta, etenkin siinä mielessä, kun arvioin, oliko tuotokseni täyttänyt heidän toiveensa tai odotuksensa.

8.2 Sisäinen arviointi

Sisäisenä arvioijana käytin itsearvioinnin lisäksi yhteistyöorganisaatiotani eli Satakunnan sydänpiiriä. He antoivat minulle aiheen ja tiesivät minkä suuntaista lopputulosta hakivat tai toivoivat. Heiltä saatu palaute lopullisesta tuotoksestani on ollut hyvää ja se on heidän toivomustensa mukainen. Arviointi perustui elintapatestin pohjaan, koska tuotos tulee vasta konkreettisesti vuoden 2013 lopussa nuorille käyttöön, jonka jälkeen osataan vasta sanoa, toimiiko tuotos todella myös niin sanottujen ulkopuolisten eli nuorten mielestä.

”Minusta kysely vaikuttaa nyt hyvälle, ja siinä on kaikki aihealueet, mistä sovimmekin yhdessä. Kysymyksiä on yhdessä muovailtu sopivaan muotoon ja tarvittaessa lyhennelty/muokattu/yhdistelty, jotta saamme kyselystä helpon nuorelle vastata.”

(Satakunnan sydänpiiri, terveydenhoitaja Kaisa Kärkkäinen).

8.3 Ulkoinen arviointi

Ulkoista arviointia työssäni suorittavat nuoret, jotka tulevat käyttämään jatkossa tekemääni elintapatestiä, joten tältä osalta arviointi tulee tietoon vain yhteistyöorganisaatiolle kun työ on saatu verkkoalustalle niin kuin seuraavassa lainauksessa tulee ilmi.

”Vasta kun saamme kyselyn käyttöön kohderyhmälle, ja saamme siitä heiltä palautetta, muokkaamme sitä lopulliseen muotoonsa kohderyhmän avulla. Nyt kysely on mielestäni ytimekäs ja kysymykset sekä vastaukset monipuolisia ja havainnollistavia” (Satakunnan sydänpiiri, terveydenhoitaja Kaisa Kärkkäinen).

Mitä tässä mielessä olisin voinut tehdä toisin? Jos mietin koko opinnäytetyöni taivalta alusta loppuun, olisin voinut testata testiäni nuorilla tai edes antanut yhden 15–16-vuotiaan nuoren lukea tuotokseni läpi ja sanoa mielipiteensä. Tällöin olisin saanut konkreettisesti palautetta itsellenikin elintapatestin toimivuudesta. Jos olisi ollut aikaa enemmän vielä, olisin varmasti näin tehnyt, mutta tällä kertaa aika omalla osallani ei tähän riittänyt.

9 PROJEKTIN PÄÄTTÄMINEN JA POHDINTA

9.1 Päätäminen

Projektin päätäminen on yhtä olennainen vaihe kuin kaikki siihen johtaneet prosessit. Päätymisen yhteydessä on varmistettava, että projektissa on tehty kaikki luvatut tuotokset/tulokset, ja että ne on toimitettu toimeksiantajalle sovitusti. Olennaisimpia päättämiseen kuuluvia toimintoja ovat siis tuloksen luovuttaminen asiakkaalle, asiakkaan hyväksynnän varmistaminen, dokumentoinnin saattaminen päätökseen, arviointi sekä lopullisen projektiraportin laadinta. (Heikkilä ym. 2008, 121.)

Oman opinnäytetyöni tuotoksen toimitin yhteistyöorganisaatiolle kun olin saanut oman työni lopullisesti valmiiksi ja vienyt oman osani arvioitavaksi. Näin ollen projektini päättyi minun osaltani kesäkuussa 2013.

9.2 Pohdinta

Sain hyvin ajankohtaisen opinnäytetyö aiheen Satakunnan sydänpiiriltä, tästä voin olla hyvin kiitollinen. Tarkoituksena oli luoda nuorille elintapatesti, jossa käsiteltiin heille mahdollisesti hyvinkin tuttuja aiheita, kuten tupakointia, alkoholia, ruokailutottumuksia, unta ja niin edelleen. Tuotoksen teossa oli tärkeää, että väitteet sekä tietoisuus liittyvät nuorten elintapoihin sekä niissä käsiteltävät asiat ovat avuksi nuorelle mahdollisia muutoksia ajatellen. Oli myös omalla tavallansa mielenkiintoista luoda testi internetiin OmaNapa-verkkopohjalle, koska nykyään nuoret viettävät paljon aikaa internetissä. Uskon, että internetsivuilla julkaisemisen vuoksi, testi tavoittaa useamman nuoren, sillä se ei vaadi tiettyä aikaa eikä paikkaa. Tuotostani tullaan siis hyödyntämään apuna nuorten elintapojen muutoksissa.

Minua on aina kiinnostanut nuorten ja lasten kanssa työskentely, joten oli mielenkiintoista syventyä nuorten elintapoihin ja niihin vaikuttaviin tekijöihin terveyden edistämisen näkökulmasta. Nuorten yli- sekä alipaino on lisääntynyt suuresti niin Suomessa, kuin vastaavasti koko maailmassa, ehkä juuri siksi, että maailma on muuttunut niin sanotusti lihavuutta edistäväksi. Koko ajan tulee uusia pikaruokaketjuja ja teknologia kehittyy. Mikäli terveelliset elintavat ovat opittu jo kotona lapsuudesta asti, on todennäköistä, että terveelliset elintavat jatkuvat läpi elämän. Sama toteutuu myös toisinpäin, mikäli lapsena on opittu niin sanottuja huonoja tapoja, on niitä vaikeaa lähteä muokkaamaan myöhemmällä iällä. Vaikka itse en olekaan vielä kovin vanha, tuntuu, että jo tässä seitsemässä vuodessa on niin paljon muuttunut.

Varsinaisen tuotoksen tekeminen työssäni oli haastavinta. Piti miettiä, mitkä asiat kiinnostavat nuorta sekä mistä heille olisi hyötyä. Tämän lisäksi testissäni olevat väitteet ja tietoisuus tuli olla lyhyitä ja ytimekkäitä, jotta nuori jaksaa lukea kaiken asian sekä mielenkiinto säilyy. Väitteitä sekä tietoisuuksia kävimme ennen lopullista julkaisemista läpi yhteistyöorganisaation kanssa, mikä auttoi myös minua päättämään, mitä asioita kannattaa laittaa ja mitkä ovat niin sanotusti turhia. Tässä mielessä niin kuin aikaisemmin toin esille, olisi mahdollinen testin testaaminen muutamalla nuorella tai edes yhdellä ollut suotavaa. Tämä olisi auttanut minua itseäni tuotoksen muodostamisessa enemmän. Tällä kertaa aikani ei riittänyt. Jatkotutkimus ehdotuksia aiheesta en osaa sanoa, sillä mielestäni elintapoja pystyy aina tutkimaan ja melkeinpä

hyödyntämään, miten itse haluaa. Työmuodoltaan projekti sopi minulle mainiosti ja pidin tämänkaltaisesta työskentelystä, opin paljon järjestelmällisyyttä, yhteistyötä organisaation kanssa, kärsivällisyyttä, päätöksentekoa ja tarvittaessa ongelmaratkaisua sekä joustavuutta esimerkiksi aikataulun suhteen.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulu julkaisuarkiston www-sivut. 2012. Viitattu 7.11.2012.

www.theseus.fi

Fogelholm, M., Huuhka, H., Reinikkala, P., Sundman T.2012. Terve! 2. Nuoret, terveys ja arkielämä. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Fogelholm, M., Huuhka, H., Reinikkala, P., Sundman T.2009. Terve! 1. Terveystieteen perusteet. Helsinki: WSOYPro Oy

Helsingin ja uudenmaan sairaanhoitopiirin www-sivut. 2012. Viitattu 8.11.2012.
www.hus.fi

Heikkilä, A., Jokinen, P., Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen, avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy

Kannas, L., Eskola, K., Räsänen, P., Mustajoki, P. 2005. Virtaa, uuden sukupolven terveystieto. Jyväskylä: Atena kustannus Oy

Kinnunen, S., Kinturi, A., Pajamäki-Alasara, T. 2007-2009. Nuori-vanhempi- aikuisen-sanakirja. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Käypä Hoito www-sivut. Lihavuus(lapset). Viitattu 21.3.2013.

<http://www.kaypahoito.fi/>

Lindholm, M., Mattila, T-M., Niemelä M., Rantamäki A. 2008. Projektikäsikirja.

Viitattu 20.3.2013. <http://epipro.vihivaunu.fi/ohjeet/projektikasikirja.pdf>

Litmanen, H., Pesonen, J., Renfors, T. & Ryhänen E-L. 2004. Nuoret, terveys ja arkielämä. Porvoo: WSOY

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2012. Viitattu 7.11.2012. www.mll.fi

Medic tietokannan www-sivut. 2012. Viitattu 7.11.2012.

www.terkko.helsinki.fi/medic

Myllyniemi, S.2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus. Opetusministeriö, Nuorisosiain neuvottelukunta ja Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, julkaisu 92.

Hyttinen, N. 2006. Arviointi avuksi projektityöhön. Helsinki: Trio-Offset Oy

Nuori Suomi www-sivut. 2013. Viitattu 10.5.2013. www.nuorisuomi.fi

Rimpelä A.2005. Artikkelit, suomalaisten terveys. Viitattu 22.3.2013

www.terveyskirjasto.fi

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen. Projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä: Pohjantähti

Sairaanhoitajien koulutussäätiön www-sivut. 2012. Viitattu 8.11.2012.
www.hoidokki.fi

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2013. Viitattu 20.5.2013.
www.samk.fi

Satakunnan ammattikorkeakoulun Tyrni tietokannan www-sivut. 2013. Viitattu 4.3.2013. www.tyrni.amkit.fi

Satakunnan sydänpiirin www-sivut. 2012. Viitattu 7.11.2012.
www.satakunnansydanpiiri.fi

Silferberg, P. 2005. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Viitattu 20.03.2013. <http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf>

Suomen nuorisoyhteistyö- Allianssi ry. 2012. Nuorista Suomessa. Keuruun laatupaino KLP oy.

Suomen sydänliitto ry:n www-sivut. Viitattu 22.3.2013. www.sydanliitto.fi

Terve koululainen www-sivut. Viitattu 4.5.2013. www.tervekoululainen.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Kasvun kumppanit. Viitattu 22.3.2013. www.thl.fi

Terveyskirjasto/Duodecimin www-sivut. Painonhallinta, Pertti Mustajoki. Viitattu 22.3.2013. www.terveyskirjasto.fi

UKK-instituutti www-sivut. Viitattu 12.5.2013. www.ukkinstituutti.fi

Viertola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Helsinki: AS Pakett

Vilka, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy

PROJEKTIPÄIVÄKIRJA

<p>Syyskuu-Lokakuu 2012</p> <p>I vaihe</p>	<p>Yhteys Satakunnan sydänpiiriin Aiheen lopullinen valinta Työn ideointi/visiointi Tapaaminen yhteistyöorganisaation kanssa</p>
<p>Marraskuu 2012</p> <p>I vaihe</p>	<p>Aiheeseen perehtyminen Aiheseminaarin työstäminen Aiheseminaari 12.11.2012 Tiedon etsiminen</p>
<p>Joulukuu 2012</p> <p>II vaihe</p>	<p>Opinnäytetyön työstämistä Yhteys yhteistyöorganisaatioon Projektin suunnittelua Eri lähteiden läpikäymistä Tiedon etsiminen</p>
<p>Tammikuu- Helmikuu 2013</p> <p>II vaihe</p>	<p>Projektisuunnitelman työstäminen Suunnitelmanseminaari 27.2. Kirjallisen raportin aloitus Eri lähteiden läpi käymistä Tiedon etsiminen</p>
<p>Maaliskuu- Huhtikuu 2013</p> <p>III vaihe</p>	<p>Opinnäytetyösopimuksen allekirjoitus Testipohjan tekoa, hyväksyttäminen Kirjallisen raportin tekoa</p>
<p>Toukokuu- Kesäkuu 2013</p> <p>III vaihe</p>	<p>Kirjallisen raportin ”hiominen” Raportointiseminaari Kypsyysnäyte</p>

I vaihe = 90 tuntia

II vaihe= 150 tuntia


III vaihe= 160 tuntia

sank

SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OP07A

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: <u>Jasmin Ikonen</u>	
Opiskelijanumero: <u>1001062</u>	Aloitusryhmä: <u>HT10P21A</u>
Koulutusohjelma: <u>Hoitotyö</u>	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <u>Eliina Liimatainen-Yläne Eliina.Liimatainen-ylane@samk.fi</u> <u>p.0447103850 Maaninkatu 10 25500 Pori</u>	
Toimeksiantaja, yhteistyöorganisaation nimi, puhelinnumero ja osoite:  <u>Satakunnan Sydänpöytä</u> <u>Antinkatu 9 B 26</u> <u>28100 Pori</u> <u>puh: (02) 641 1406</u> <u>www.satakunnansydantpiiri.fi</u> <u>Toiminnanjohtaja Susanna Lehtimäki</u>	
Opinnäytetyön nimi: <u>Elintapotesi nuorten OmaNapa-verkkoalustalle</u>	
Työn etenemisaikataulu:	
Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.	
<p>Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsuopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadustasosta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. <u>Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen.</u> Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn taustaa-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisevia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p>	
Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.	
Tätä sopimusta on laadittu <u>3</u> kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.	
Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteyksistä, mukaan lukien SAMK:n yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä	

näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävasti esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.

Päiväys: 2.4.2013

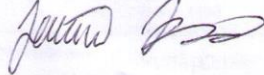
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvennys:


Susanna Lehtimäki, tj

Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys:

 Eeva-Leena Forma
johtaja, Terveystieteiden osasto

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:



VÄITTÄMÄT:

1. Käyn ainakin kerran viikossa syömässä pikaruokalassa esim. mäkissä tai he- sessä.
2. Harrastan arkiliikuntaa päivittäin, esim. kävelemällä koulumatkat.
3. Vapaa-aikani kuluu usein harrastusten ja kavereiden parissa.
4. Vapaa-aikani vietän usein yksin kotona tietokoneen tai television ääressä.
5. Nukun keskimäärin 9-10 tuntia yössä.
6. Olen useina aamuina väsynyt ja ärsyynyn helposti pienistäkin asioista.
7. Juon päivittäin noin 2 litraa vettä.
8. Jätän usein aamupalan väliin.
9. Napostelen päivänmittaan nälkääni erilaisia herkkuja.
10. Poltan tupakkaa tai käytän nuuskaa päivittäin.
11. Poltan tupakkaa tai käytän nuuskaa vain silloin tällöin (jos käytän), en vält- tämättä joka päivä.
12. Juon itseni humalaan ainakin kerran kuukaudessa.
13. Jätän usein aterioita väliin.
14. Juon energiajuomia tai muita virvoitusjuomia useaan otteeseen viikossa.
15. Harrastan liikuntaa, jossa tulee hiki, ainakin 2- 3 kertaa viikossa.
16. Vietän television/ tietokoneen/pelikonsolien parissa alle 2 tuntia päivässä.
17. Pystyn olemaan oma itseni, eikä minun tarvitse esittää mitään kavereideni seurassa.
18. Olen tyytyväinen vartalooni.
19. Minulla ei ole kavereita, joiden kanssa voisin viettää myös aikaa vapaa- ajallani.

NUORI, TESTAA OMAT ELINTAPASI

- Elintapatesti nuorten OmaNapa-verkkoalustalle



1. Käyn ainakin kerran viikossa syömässä pikaruokalassa esim. mäkissä tai hesessä.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Hmm.. Tähän kannattaa kiinnittää hieman huomiota jatkossa. Tarvitsetko välttämättä näin usein mäkkäriä tai hesen hampurilaisia ja ranskalaisia. Pikaruoka saattaa maistua ja vaikuttaa hyvältä vaihtoehdolta kun pitää nopeasti saada ruokaa, mutta se sisältää myös paljon huonoja rasvoja sekä turhia kaloreita, jotka eivät ole hyväksi kenellekään. Oletkin jo saattanut huomata, mutta useimmiten huonojen ravintoarvojen vuoksi kehosi tuntee olevansa kylläinen vain hetken ja kohta sinulla on taas nälkä. Lisäksi ylipainon riski kasvaa.

EPÄTOSI.

Kuulostaa hyvältä! Terveellinen kotiruoka on paljon parempi vaihtoehto kuin mäkkäriä tai hesen hampurilaiset ja ranskalaiset. Kotiruoasta ja niin sanotusta ”kunnon ruoasta” kehosi saa tarvittavat ravintoaineet ja aineenvaihduntasi pysyy kunnossa. Monipuolinen ruoka pitää myös kehosi pidempään kylläisenä ja samalla pitää painon hallinnassa.

2. Harrastan arkiliikuntaa päivittäin, esim. kävelemällä koulumatkat.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Hienoa! Arkiliikunta on tärkeää ja on myös helppoliikuntamuoto niin kuin olet jo varmaan-kin huomannut. Energiakulutuksen kannalta on aivan yhdentekevää käveletkö esimerkiksi tunnin putkeen vai päivänmittaan viiden minuutin jaksoissa. Tärkeää on, että liikut. Rappuset ovat aina hissiä parempi vaihtoehto. Jatka samaan malliin 😊

EPÄTOSI.

Miltäs kuulostaisi, jos jatkossa kävelisit kouluun? Tai jäisit pari pysäkkiä ennen bussista pois, kuin olisi tarkoitus ja kävelisit lopun matkaa? Tai valitsisit hissin sijasta rappuset? Arkiliikunta on tärkeää koko keholle ja hyvinvoinnille, eikä se vaadi tiettyä aikaa tai paikkaa, joten siinäkin mielessä sitä olisi hyvä harjoittaa pitkin päivää, ainakin jonain päivinä viikossa. Arkiliikunnan teho perustuu siihen että energiakulutuksen kannalta on aivan sama käveleekö tunnin putkeen vai viiden minuutin jaksoissa. Lisää pikkuhiljaa arkiliikuntaa, niin kohta se tulee automaattisesti sitä enempää ajattelematta ja kehosi kiittää 😊

3. Vapaa-aikani kuluu usein harrastusten ja kavereiden parissa.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Hienoa! Kaverit ja liikunta ovat tärkeä osa jokaisessa ihmisen elämänvaiheessa. On hienoa, jos sinulla on hyviä kavereita, joiden kanssa vietät aikaa myös vapaa-ajalla, etkä vain esimerkiksi koulussa. Mutta muista pitää kiinni myös säännöllisestä liikunnasta! Useimmiten kavereiden kanssa olo on pelkkää ”hengailua”, mutta on hyvä muistaa että yhdessä harrastaminen on enemmän kuin hyvä vaihtoehto tavalliselle hengailulle. Liikunta on mukavaa ajanvietettä kavereiden kanssa ja aika menee nopeasti. Liikunnan avulla saadaan ajatukset muualle, aikaansaadaan hyvää oloa sekä pystytään lievittämään mahdollista stressiä.

EPÄTOSI.

Hmm... kysymys kuuluu miten vietät vapaa-aikasi? Jos et harrastusten tai kavereiden kanssa niin et kai vain istu päivät pitkät telkkarin tai tietokoneen ääressä? Pitkään istuminen saattaa aiheuttaa päänsärkyä sekä erilaisia kiputiloja niskan, hartioiden ja selän seudulle. Miten olisi jokin uusi harrastus?

4. Vapaa-aikani vietän usein yksin kotona tietokoneen tai television ääressä.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Pitkälti tietokoneen ja television ääressä vietetty aika rasittaa koko kehoasi. Voit saada esimerkiksi päänsärkyä tai niska- ja selkäkipuja. Vaikka kuinka tuntuisi, että ei jaksakaan tehdä mitään, kannattaa silti yrittää lähteä edes pienelle kävelylenkille ”tuulettumaan” kaverin tai vaikka perheenjäsenen kanssa. Hyvä vaihtoehto on myös vaikka lähteä kaverin kanssa kahville...

EPÄTOSI.

Tästä päätellen vapaa-aikaasi kuuluu kavereiden kanssa olemista sekä harrastuksia. Hyvä! Jatka samaan malliin, mutta muistahan myös vähän välillä levätä☺

5. Nukun keskimäärin 9-10 tuntia yössä.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Hienoa! Koko ihmisen terveydelle oleellista on tarpeellinen uni ja sinä kasvavana nuorena tarvitset enemmän unta kuin aikuiset. Mikäli saat jo parin tunnin pidemmät unet yössä huomaa jo senkin! Suositusten mukaan nuori tarvitsee 9-10 tuntia unta yössä. Mittarina tarpeellisille unille voit käyttää esimerkiksi omaa oloasi aamulla, mikäli olet pirteä ja olosi tuntuu kaikin puolin hyvältä, olet saanut todennäköisesti tarpeeksi unta. Hyvin nukuttu yö antaa virtaa koko päivälle!

EPÄTOSI.

Mikä mättää? Oletko tottunut nukkumaan vain vähemmän vai meneekö iltasi pitkäksi tietokoneella chattailussa tai kavereiden kanssa juttelemisessa? Riittävä uni on kaiken A ja O, eikä siitä kannata nipistää liikaa ja jatkuvasti. Nukkuessa aivot nollaavat päivän tapahtumat ja valmistuvat seuraavaan päivään. Liian vähäinen uni saattaa aiheuttaa sinulle päänsärkyä, huimausta, vatsavaivoja, keskittymisvaikeuksia, turhaa ärsytystä, tapaturmille alttiutta sekä vastustuskyvyn heikentymistä. Vinkkinä, voisit yrittää mennä jo ajoissa sänkyyn vaikka ei väsyttäisi. Voit vaikka ajankuluksi lukea lehteä tai tenttikirjoja. Näin kehosi rauhoittuu ja uni tulee todennäköisesti helpommin ja saat enemmän nukuttua yössä. Tiesitkö, että yhden vuorokauden valvomista voidaan verrata yhden promillen humalaan?

6. Olen useina aamuina väsynyt ja ärsyynnyn helposti pienistäkin asioista.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Tämä kertoo siitä, että taidat nukkua liian vähän. Liian vähäinen uni saa helposti ihmisen ”pinnan kireäksi” ilman mitään sen ihmeempää syytä. Kannattaa miettiä, mistä liian vähäinen uni johtuu ja lähteä sitä kautta miettimään ratkaisua, miten saisit tarpeeksi unta. Liian vähäisellä unella pitkään jatkuneena on suuria vaikutuksia terveydellesi, esimerkiksi olet alttiimpi sairastumaan flunssaan, saatat kärsiä päänsärystä, huimauksesta ja erilaisista vatsavaivoista. Lisäksi liian vähäinen uni saattaa näkyä myös puntarissa, usein väsyneenä ruokahalu kasvaa ja johtaa usein turhaan herkutteluun ja ylenpalttiseen syömiseen.

EPÄTOSI

Tämä ei pidä kohdallasi paikkaansa, joten todennäköisesti olet nukkunut tarpeeksi yön aikana. JES! Päiväsi saa hyvät valmiudet sen onnistumisen kannalta ja jaksat tehdä asioita päivän aikana paljon paremmin kuin huonosti nukutun yön jälkeen. Tiesitkö, että tarpeellinen unen saanti on yhteydessä myös painonhallintaan?

7. Juon päivittäin noin 2 litraa vettä.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Hyvä! Tämä usein monelta unohtuu, mutta sinulta ei. 2 litraa on hyvä määrä monelle, eikä ole niin väliä juoko hiukan ali vai yli suositellun määrän. Mutta otahan huomioon, että litroittain enemmän juominenkaan ei ole hyväksi. Tasaisesti pitkin päivää juotu vesi auttaa aineenvaihduntaasi toimimaan tasaisesti ja toivotulla tavalla, millä on taas vaikutusta painon hallinnassa pysymiseen. Älä luovu tästä tavasta 😊

EPÄTOSI.

Tämä on asia, joka helposti unohtuu varmasti myös monelta muultakin kuin vain sinulta. Suositeltava veden määrä on noin 2 litraa päivässä. Nesteiden saaminen on elimistölle tärkeää, joten vaikka olisi vaikeaa muistaa juoda niin yritä parhaasi! Mikäli harrastat liikuntaa, jossa tulee hiki kunnolla, olisi vielä tärkeämpää muistaa juoda! Elimistölle on sinänsä aivan sama, tuleeke vesi juomasta vai ruoasta, joka sisältää vettä. Tiesitkö, että hedelmistä ja kasviksista suurin osa sisältää 80–95 % vettä? tai että lihassa ja kalassa on noin 60- 70 % vettä?

8. Jätän usein aamupalan väliin.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Aiaiai... Aamupala on päivän tärkein ateria ja sen syöminen on hyvä opetella pikkuhiljaa. Yön aikana kuluneet elimistön energiavarastot tulee täydentää hyvällä aamupalalla, jotta ”herää tähän päivään”. Aamupalan avulla pysyt kylläisenä lounaaseen asti ja aineenvaihduntasi lähtee käyntiin. Jos kuitenkin aamupala ei maistu, kannattaa viimeistään aamupäivällä välitunnilla syödä vaikka hedelmä, jotta jaksaa odottaa lounaaseen asti.

EPÄTOSI

Hyvä juttu, sillä aamupala on päivän tärkein ateria ja saa aineenvaihduntasi käyntiin sekä täyttää energiavarastosi yön jäljiltä. Kun syöt hyvän aamupalan, kehosi pysyy kylläisenä ja jaksat paremmin esimerkiksi opiskella ja harrastaa liikuntaa.

9. Napostelen päivänmittaan nälkääni erilaisia herkuja.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

O-ou, jos tämä toteutuu joka päivä niin mistä se johtuu? Jätäkö mahdollisesti joitain suosittelusta viidestä ateriasta väliin (aamupala, lounas, päivällinen, iltapala sekä välipalat) vai pidätkö aterioiden välissä liian pitkän aikavälin? Säännöllinen ateriarytmi ja nesteiden saaminen on kaiken A ja O etenkin, jos halutaan välttää turhaa herkkujen ja muiden huonojen välipalojen popsimista. Säännöllisen ateriarytmin avulla voidaan pitää verensokeritaso tasaisena ja koko kehon vireyttä yllä koko päivän.

EPÄTOSI.

Taidat noudattaa säännöllistä ateriarytmiä eli syöt noin 5 kertaa päivässä (aamupala, lounas, päivällinen, iltapalat sekä välipalat) Hienoa! Säännöllisesti syöminen auttaa sinua hallitsemaan holtitonta syömistä sekä välttämään niin sanottuja huonoja välipaloja kuten erilaisia herkuja. Muista, että ateriarytmin noudattaminen ei tarkoita kellontarkkaa syömistä, vaan ideana on välttää liian pitkiä ateriavälejä. Säännöllisesti pieniä/ kohtuullisia annoksia syömällä saat myös pidettyä painon hallinnassa!

10. Poltan tupakkaa tai käytän nuuskaa päivittäin.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Auts. Tiesitkö, että tupakoinnilla ja nuuskalla on paljon terveyshaittoja ja että nuuska on aivan yhtä paha terveydelle kuin tupakka, vaikka usein luullaan toisin? Tai tiesitkö, että tupakka sisältää noin 4000 eri kemikaalia, joista noin 50 aiheuttaa syöpää? Tupakoinnin terveyshaittoihin lukeutuu muun muassa pintaverenkierron sekä haju- ja makuaistin heikentyminen, sydämen rasittuminen, päänsärky, keskittyminen vaikeutuu, fyysinen suorituskyky laskee sekä tupakasta jää epämiellyttävä haju vaatteisiin. Tupakointi ei laihduta, vaikka usein luullaan, nikotiini näyttää aluksi hillitsevän ruokahaluasi, mutta kun elimistö on tottunut siihen, sen ruokahalua hillitsevä vaikutus usein katoaa.

Nuuska on siis yhtä paha kuin tupakka ja sisältää muun muassa jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakka sekä 2500 eri kemikaalia, joista 28 aiheuttaa syöpää. Terveyden näkökulmasta nuuskaaminen aiheuttaa suun limakalvojen muutoksi, ienrajan syöpymistä, maku- ja hajuainin huononemista, hampaiden juurien reikiintymistä sekä sydämen rytmihäiriöitä.

Koskaan ei ole liian myöhäistä lopettaa! Hyvällä motivaatiolla ja tahdolla pystyt siihen! Vaikka joskus lopettaminen voi tuntua vaikealta, mutta mikäli pystyt pääsemään eroon jommastakummasta, palkitsee se sinut myöhemmin elämässäsi ja kehosi toipuu haittavaikutuksista!

EPÄTOSI.

Mahtavaa, jos olet pystynyt olemaan erossa kummastakin! Tupakalla sekä nuuskalla on paljon terveyshaittoja, joten on hienoa, että vältyt niiltä! 😊 Toivottavasti pysyt jatkossakin ilman näitä!

11. Poltan tupakkaa tai käytän nuuskaa vain silloin tällöin (jos käytän), en välttämättä joka päivä.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Tiesitkö, että vain satunnaisesti poltettu tupakka tai nuuskan käyttäminen on aivan yhtä paha asia terveydelle kuin jatkuvasti polttaminen ja nuuskaaminen. Riippuvuus ja sen syntyminen ei aina välttämättä vaadi päivittäistä tai säännöllistä käyttöä. Joten, jos mahdollista, niin lopeta tupakointi kokonaan. Siitä hyötyy itsesi lisäksi myös lähipiirisi. Kun ihminen päättää lopettaa tupakoinnin, maku- ja hajuaisti paranevat jo päivissä, yskiminen ja mahdollinen liman nouseminen keuhkoista helpottaa parissa kuukaudessa, verenpaine, syke ja hapenottokyky paranevat, unenlaatu ja yleensäkin fyysinen kunto paranee ja niin edelleen. Koskaan ei ole liian myöhäistä lopettaa! 😊

EPÄTOSI.

Vastauksesta päätellen poltat joka päivä tai et laisinkaan! Mikäli et polta ollenkaan niin mahtavaa, eikä kannata aloittaakaan, vaikka kaikki kaverit polttaisivatkin. Erään tutkimuksen mukaan riippuvuus tupakkatuotteesta voi syntyä jo viikoissa, vaikka viikon aikana polttaisikin vain 2 savuketta. Eli vain silloin tällöin tupakan polttaminen tai nuuskan käyttö aiheuttaa samoja terveyshaittoja kuin joka päivä polttavalle/ nuuskaavalle.

12. Juon itseni humalaan ainakin kerran kuukaudessa.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Vaikka kerran kuukaudessa humalaan itsensä juominen tuntuu vähältä, on jokaisella juomiskerralla omat riskinsä. Esimerkiksi promillemäärät nousevat veressä aivan eri tavalla kuin aikuisella ja mikäli ei tunne omia rajojaan, saattaa juominen lähteä käsistä ja johtaa jopa hengenvaaralliseen alkoholimyrkytykseen! Alkoholilla ja sen käytöllä on paljon haittavaikutuksia, oli käyttö sitten satunnaista tai tiheämpää. Haittavaikutuksia voi olla esimerkiksi riippuvuuden syntyminen, henkisen sekä fyysisen kasvun ja kehityksen häiriintyminen ja lisäksi erilaiset haima- ja maksasairaudet. Humalassa on myös tavallista suurempi riski joutua erilaisiin tapaturmiin, tappeluihin/väkivallan kohteiksi, sammua, saada alkoholimyrkytys sekä joutua seksuaalisen hyväksikäytön uhriksi. Lisäksi painonhallinnan kannalta, alkoholi kuivattaa kehoa ja altistaa sekä useimmiten roskaruuan syömisen seuraavana päivänä. Alkoholijuomat sisältävät myös paljon sokeria, mikä taas paljon ja useasti nautittuna lisää riskiä ylipainoon.

EPÄTOSI.

Hyvä, mikäli et juo lainkaan! Muista, että vaikka kaverit juovat, ei itse tarvitse juoda! Selvin päin olemisena vältyt monelta seuraavan päivän ”morkkikselta ja krapulalta”. Jokainen vuosi, joka siirtää alkoholin juomista on voitto terveyden näkökulmasta, sillä nuorena elimistö on paljon herkempi alkoholin kaikille haittavaikutuksille. Etenkin fyysinen sekä henkinen kasvu ovat tärkeitä, ja juomatta olemisen turvaa niiden normaalin kehittymisen.

13. Jätän usein aterioita väliin.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Jäiks! Muutosta kannattaisi miettiä tähän asiaan. Aterioiden väliin jättäminen ei koskaan ole hyvä asia. Aterioiden väliin jättäminen saattaa johtaa herkkujen naposteluun, liian suuriin annoksiin sekä iltasyömiseen. Näitä olisi hyvä välttää ja yrittää muuttaa omia ruokatumuksia parempaan suuntaan. Vinkkinä kannattaa syödä pieni välipala, joka kulkee hyvin repussa/laukussa mukana, vaikka hedelmä mikäli näyttää, että ruokailujen välinen aika kasvaa liian suureksi 😊

EPÄTOSI.

Mahtavaa, tästä päätellen syöt tarvittavan määrän ja tarvittavan usein. Näin jatkamalla välttyt turhalta napostelulta ja liikaa kerralla syömiseltä. Jatka samaan malliin, älä jatkossa-kaan jätä aterioita väliin niin pysyt virkeänä ja painosi pysyy hallinnassa.

14. Juon energiajuomia tai muita virvoitusjuomia useaan otteeseen viikossa.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Tähän tapaan voisi miettiä jonkinlaista muutosta. Usein ajatellaan, että energiajuomat ovat hyviä "välipaloja" tai niitä ostetaan muuten vain koska tekee mieli. On kuitenkin huomattu, että energiajuomat esimerkiksi aiheuttavat sydämentykytystä, pahoinvointia, osalla hermostuneisuutta/ levottomuutta, unihäiriöitä sekä ärtyneisyyttä. Molemmat sekä energiajuomat että erilaiset virvoitusjuomat (myös tuoremehut) ovat pahoja hampaille ja aiheuttavat helposti reikiintymistä. Tiesitkö, että yksi energiajuoma tölkki voi sisältää jopa 14 palaa sokeria tai että puolen litran limupullossa voi olla yli kolme ruokalusikallista sokeria? Sama sokerimäärä voi olla myös tuoremehussa! Kannattaa siis vaihtaa energiajuomat sekä muut virvoitusjuomat veteen, joka on terveellinen vaihtoehto, vie janon sekä pitää painon hallinnassa toisin kuin edellä mainitut.

EPÄTOSI.

Kuulostaa hyvältä. Energiajuomat ja virvoitusjuomat sisältävät runsaasti tarpeetonta sokeria, joten ne on hyvä jättää väliin. Tiesitkö, että yksi energiajuoma tölkki sisältää jopa 14 palaa sokeria tai että puolen litran limupullossa voi olla yli kolme ruokalusikallista pelkkää sokeria? Samoja sokerimääriä esiintyy myös erilaisissa tuoremehuissa, vaikka ei sitä heti uskoisi. Vesi on aina hyvä vaihtoehto, se vie janon mukanaan ja lisäkiloja ei kerry.

15. Harrastan liikuntaa, jossa tulee hiki, ainakin 2- 3 kertaa viikossa.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Mahtavaa, olet omaksunut hyvän tavan! Säännöllisellä liikkumisella autat kehoasi voimaan hyvin. Lisäksi oikean ruokavalion kanssa se pitää painosi hallinnassa ja mielesi virkeänä. Säännöllisellä liikunnalla on myös paljon muutakin hyötyä terveydelle kuin painon hallinnassa pysyminen, muun muassa leposyke ja verenpaine alenevat, liikunta parantaa fyysistä suorituskykyä, hapenottokykyä, tasapainoa ja ketteryyttä lisäksi se vahvistaa luusto ja lihaksia ja auttaa sinua pitämään sairaudet loitolla. Jatka samaan malliin, mutta muista pitää myös lepopäiviä! ☺

EPÄTOSI.

Hmm.. nyt voisi ajatella esimerkiksi uuden harrastuksen aloittamista joko ryhmässä tai ihan vain itsekseen kuntosalilla käymistä. Suositusten mukaan kehon on hyvä saada ainakin 2-3 kertaa viikossa kunnon rasitusta liikunnan muodossa, se auttaa kehoa pysymään kunnossa. Säännöllinen liikkuminen auttaa selvästikin painonhallinnassa mutta myös alentaa leposykettä ja verenpainetta, parantaa fyysistä suorituskykyä, keuhkojen hapenottokykyä, tasapainoa ja ketteryyttä, vahvistaa lihaksia ja luustoa sekä auttaa elimistöä vastustamaan sairauksia. Joten, jos mikään fyysinen rajoite ei sinua estä niin ei kun liikkumaan. Muista, että liikkumisen kuuluu olla hauskaa eikä missään nimessä tuntua ”pakko pullalta”.

16. Vietän television/ tietokoneen/pelikonsoleiden parissa alle 2 tuntia päivässä.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Kuulostaa hyvältä! Suositusten mukaan ruudun ääressä kannattaa viettää maksimissaan 2 tuntia päivässä. Sinun kohdallasi kaikki siis vaikuttaa olevan kunnossa tämän suhteen. Sinulle jää enemmän aikaa olla ystävien kanssa tai harrastaa liikuntaa sekä välttyä erilaisilta särky- ja kiputiloilta.

EPÄTOSI.

Tähän kannattaisi miettiä muutosta ja mikäli vain pystyt vähentämään ”ruutuaikaa” alle kahteen tuntiin päivässä, olisi se suotavaa. Pitkään paikoillaan istuminen tai muussa asennossa oleminen saattaa aiheuttaa virheasentoja ja sitä kautta erilaisia särky- ja kiputiloja pitkin kehoa. Lisäksi jokainen ruudun takana vietetty tunti vähentää aikaasi esimerkiksi liikunnan parissa ja vaikuttaa unenlaatuusi.

17. Pystyn olemaan oma itseni, eikä minun tarvitse esittää mitään kavereideni seurassa.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Tämä kertoo hyvästä itsetunnosta sekä hyvistä kaverisuhteista, uskallat olla erilainen, toimia, pukeutua, puhua ja ajatella niin kuin itsestä hyvältä tuntuu. Hyvän itsetunnon omaava ihminen voi useimmiten hyvin muutenkin. Mahtavaa!

EPÄTOSI.

Oletko vain ujo vai johtuuko tämä jostain muusta mahdollisesti? Yritä olla oma itsesi, kyllä oikeat kaverit hyväksyvät sinut juuri sellaisena ja ainutlaatuisena kuin oikeastikin olet, ilman mitään ylimääräistä esittämistä tai muiden miellyttämistä! Tuo rohkeasti esiin mitä mieltä olet asioista tai pukeudu ja käyttäydy miten sinusta parhaimmalta tuntuu! Rohkeasti vain, ei todelliset kaverisi mihinkään katoa! 😊

18. Olen tyytyväinen vartalooni.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Hienoa kuulla! Se, että on tyytyväinen omaan vartaloonsa, edesauttaa kokonaisvaltaista hyvinvointiasi. Kun on tyytyväinen itseensä, vaikuttaa se toimintaan, pukeutumiseen ja siihen miten ”kantaa itsensä” ja myös ulkopuoliset sen huomaavat☺

EPÄTOSI.

Missä mättää? Oletko koko vartaloosi tyytymätön vai vain johonkin kehonosaan? Se miten oman kehonsa näkee, on suuri vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiisi. Kukaan meistä ei ole täydellinen, mutta jokaisesta meistä löytyy jotain hyvää! Vinkkeinä oman kehonkuvan parantamiseen; keskity siihen mistä pidät omassa vartalossasi tai kasvoissa, ota huomioon että ympärilläsi on paljon erilaisia vartaloita, kokoja sekä ainutlaatuisia ihmisiä (se mitä näet mediassa, ei edusta koko ihmiskunta), harrasta liikuntaa säännöllisesti, kun katsot itseäsi peilistä, katso itseäsi kokonaisuutena (älä katso vain tiettyä kehonosaa) sekä huomioi miten puhut kehostasi (sen sijaan, että kerrot vikojasi niin keskity positiivisiin puoliin).

19. Minulla ei ole kavereita, joiden kanssa voisin viettää myös aikaa vapaa-ajallani.

- Tosi
- Epätosi

TOSI.

Yksinäisyyden kokeminen on jokaiselle ihmiselle henkilökohtaista, eikä kukaan voi sanoa toisen puolesta, mitä tämä tuntee. Jokainen meistä tarvitsee ihmisten läheisyyttä ja haluamme olla muille ihmisille tärkeitä, tämän vuoksi yksinäisyys saattaa tuntua kovinkin pahalta.

Oletko ujo tai koetko itsesi epävarmaksi muiden seurassa? Kannattaa miettiä, mistä tämä johtuu ja sitä kautta voi saada helpotusta omaan tilanteeseensa. Muista kuitenkin, että sinussa ei ole mitään vikaa! Vinkkinä, jos et vielä harrasta mitään, voit miettiä esimerkiksi uuden harrastuksen aloittamista ja sitä kautta pystyt tutustumaan uusiin ihmisiin ja mahdollisesti saamaan vapaa-ajallekin kavereita tai pyydä rohkeasti vaikkapa luokkakaveriasi kahville koulun jälkeen niin opitte tuntemaan toisenne paremmin ja siitä voi alkaa jopa koko lopun elämää kestävä kaveruussuhde.

EPÄTOSI.

Hienoa, että sinulta löytyy kavereita, joiden kanssa vietät aikaa myös mieluusti vapaa-ajallasi. Mitä enemmän ikää tulee, sitä tärkeämmäksi osaksi elämää kaverit tuntuvat tulevan. Pidä kaverisuhteistasi kiinni, sillä niistä oppii muun muassa tuntemaan toista, viihtymään muiden seurassa, keksimään kiinnostavaa tekemistä, luottamaan toiseen, purkamaan tunteita sekä ilmaisemaan omia mielipiteitensä. Kaikki nämä ovat tärkeitä ja ei välttämättä tule esille niin voimakkaasti ainakaan muussa seurassa.

Kaverit kenen kanssa on vapaa-ajallakin, kannattaa esitellä myös omille vanhemmilleen. Vanhemmat haluavat usein tietää kenen kanssa liikut ja samalla luottamus kasvaa sekä sinun että vanhempiesi välillä.