

Jenni Antti

YLÄASTEIKÄISTEN NUORTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN  
EDISTÄMINEN DISKOTAPAHTUMAN AVULLA

Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
2013

# YLÄASTEIKÄISTEN NUORTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN EDISTÄMINEN DISKOTAPAHTUMAN AVULLA

Antti, Jenni  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Syyskuu 2013  
Ohjaaja: Jokela, Kaija  
Sivumäärä: 66  
Liitteitä:4

Asiasanat: nuori, terveystiedot, terveyden edistäminen, liikunta

---

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena projektina. Projektin tarkoituksena oli osallistua Porin kaupungin vapaa-aikaviraston Nuorisotoimen järjestämään diskoon liikunta- ja ravitsemuspisteellä. Tavoitteena oli yläasteikäisten nuorten terveyden edistäminen. Terveystiedotuksen keinoin nuorille jaettiin tietoa liikunta- ja ravitsemussuosituksista.

Projektin tuotoksena syntyi Valion kanssa yhteistyössä toteutettu, ”Vauhtia ja Voimaa ruokavaliosta”-opaslehtinen, jota jaettiin nuorille diskon yhteydessä. Opaslehtinen sisälsi ohjausmateriaalia liikunta- ja ravitsemussuosituksista. Lisäksi lehtistä jaettiin ympäri Suomen, mikä mahdollisti nuorten terveyden edistämisen valtakunnallisesti. Diskon yhteydessä nuorille jaettiin vapaaehtoinen liikunta- ja ravitsemustottumuskysele sekä loppupalautekysele.

Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa käsiteltiin nuorten tämän hetkistä fyysistä aktiivisuutta, urheiluseurojen, koululiikunnan sekä omaehtoisen liikunnan merkitystä nuorten liikkumisessa sekä yläasteikäisten nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Lisäksi työssä käsiteltiin keinoja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Teoriaosuus pohjautuu vahvasti ammattikirjallisuuteen.

Projektin avulla kartoitettiin porilaisten nuorten ajatuksia ja tottumuksia liikunnasta. Tuloksista oli nähtävissä, että nuorten pohjatiedot liikuntasuosituksista olivat hyvät. Kertaus koettiin hyödylliseksi ja käsiteltävä aihe tärkeäksi. Lähes jokainen nuori aikoi tapahtuman jälkeen kiinnittää enemmän huomiota riittävään ja monipuoliseen liikuntaan. Vaikka nuorten terveyden edistämisen tavoite ei vielä konkreettisesti täytynyt, huomasimme nuorten kiinnostuksen heräävän terveellisiä elämäntapoja kohtaan.

Projektista toteutettiin kaksi erillistä kirjallista työtä. Jenni Antti vastasi liikuntaosion ja Rosa Salmela ravitsemusosion.

## PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY FOR SECONDARY SCHOOL AGE YOUTH THROUGH A DISCO EVENT

Antti, Jenni  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing  
September 2013  
Supervisor: Jokela, Kaija  
Number of pages: 66  
Appendices: 4

Keywords: adolescent, health communication, health promotion, physical activity

---

This thesis was carried out as a functional project. The purpose of the project was to participate in the disco organized by Pori Recreation office with physical activity and nutrition information stands for youths. The aim of the project was to promote youth's health. With the ways of health communication was shared information of physical activity and nutrition recommendations.

From the project conducted in collaboration with Valio, "Speed and Strength diet" guide booklet which was distributed to youth's at the disco. Guide booklet was containing guidance material for physical activity and nutrition recommendations. In addition the booklet was distributed all over Finland which made it possible to promote good health for youth's nationwide. At the disco were distributed voluntary physical activity and nutrition habits questionnaire and a final feedback questionnaire.

The theoretical part of the thesis dealt with youth's current physical activity and how sport clubs, school sports and independent sport affect youth's physical activity, as well as secondary school aged youth's physical activity recommendations. Additionally the thesis dealt with ways to promote the youth's physical activity. The theoretical part is based strongly on professional literature.

With the project young people from Pori the thoughts and habits of physical activity were surveyed. The results showed that the youth's basic information of physical activity recommendations was good. However, repetition was considered useful and the subject important. After the event almost every young was going to after the debate to pay more attention to adequate and varied physical activity. Although the objective of promoting the health of youth's not yet concretely fulfilled a rising interest for a healthy lifestyle was discovered among the youth.

The project was implemented into separate literary work. Jenni Antti answered for the physical activity section and Rosa Salmela for the nutrition section.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	7
2.1	Asiasanat.....	7
2.2	Nuorisotyö.....	10
2.3	Projekti menetelmänä.....	11
2.4	Toiminnallinen projekti.....	12
3	NUORTEN LIIKUNTA.....	12
3.1	Nuorten fyysinen aktiivisuus.....	13
3.2	Omaehtoisen liikunnan merkitys nuorten fyysisessä aktiivisuudessa.....	17
3.3	Koululiikunnan merkitys nuorten fyysisessä aktiivisuudessa.....	18
3.4	Urheiluseurojen merkitys nuorten fyysisessä aktiivisuudessa.....	19
4	FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUS KOULUIKÄISILLÄ.....	21
4.1	Kestävyysliikunnan suositus 13–18- vuotiaille nuorille.....	22
4.2	Lihaskuonon, liikkuvuuden ja luuliikunnan suositus.....	23
4.3	Istumisen määrän suositus.....	24
4.4	Ruutuajan suositus.....	25
5	HAASTEENA NUORTEN LIIKKUMATTOMUUS.....	26
5.1	Arjen liikkumattomuus.....	27
5.2	Nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämisen keinot.....	28
6	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	32
7	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	33
7.1	Projektin aikataulu.....	34
7.2	Projektin toteutusympäristö.....	35
7.3	Eettisyys ja salassapitovelvollisuus.....	36
8	PROJEKTIN TOTEUTUS.....	37
8.1	Diskoillan eteneminen.....	37
8.2	Terveystieteen osuus diskoillalla.....	40
8.3	Yhteistyökumppanit.....	42
9	PROJEKTIN TULOKSET.....	43
9.1	Nuorten mielipide toteutetusta liikunta- ja ravitsemuspisteestä.....	43
9.2	Henkilökohtaiset tavoitteet.....	51
9.3	Projektin kustannukset ja riskit.....	52
10	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	53
10.1	Tavoitteiden toteutuminen.....	53
10.2	Projektin tulosten arviointi.....	54

10.3 Valio-lehtisen arviointi .....	57
10.4 Loppupalautekyselylomakkeen arviointi .....	57
11 POHDINTA.....	58
LÄHTEET.....	61
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Fyysinen liikkumattomuus on nykypäivänä yksi huolestuttavimmista terveysongelmista maailmanlaajuisesti. Maailma on muuttunut yhä istuvammaksi ja peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Lihavuudesta on muotoutunut nopeasti kansanterveydellinen ongelma Suomessa. Tähän on vaikuttanut etenkin arkiliikunnan vähentyminen. (STM 2008, 6.)

Terveelliset elintavat alkavat muovautua jo varhaisnuoruudessa. Siksi nuorten liikuntatottumuksiin on pyrittävä vaikuttamaan ajoissa. Noin joka viides suomalainen nuori on fyysisesti täysin passiivinen ja hieman alle puolet nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Erityistä huomiota onkin kiinnitettävä terveystarkkailun varhaiseen tunnistamiseen. (Antikainen & Niinikoski 2005.; Laakso & Tammelin 2008, 10; Tammelin 2008, 12.)

Opinnäytetyön aihe oli ajankohtainen, koska nuorten riittävän ja monipuolisen liikunnan harrastamisen lisäämiseksi tarvitaan paljon työtä. Liikunta ja ravitsemus yhdessä, kuuluvat olennaisina osatekijöinä nuorten terveyden edistämiseen. Siksi molempiin osatekijöihin oli kiinnitettävä huomiota.

Terveyden edistämisen sekä kroonisten tautien ehkäisyssä avainasemassa ovat elintavat. Riittävällä fyysisellä aktiivisuudella ja terveellisellä ravinnolla voidaan tehokkaasti lisätä toimintakykyä, parantaa koettua terveyttä sekä ehkäistä monia sairauksia. (STM 2008,4.)

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui yläasteikäisten nuorten fyysisen aktiivisuuden edistäminen Porin kaupungin vapaa-aikaviraston Nuorisoyksikön toteuttaman ”OMG it`s a party”- diskon avulla. Disko on porilaisille yläasteikäisille suunniteltu tapahtuma, jossa yläasteikäiset nuoret viettävät aikaa ikäistensä kanssa savuttomasti ja päihitteettömästi. Tapahtumaan osallistuttiin järjestämällä liikunta- ja ravitsemuspiste, jonka tavoitteena oli lisätä nuorten tietoutta terveellisestä ravitsemuksesta ja riittävästä liikunnan määrästä. Tarkoituksenamme oli herätellä nuoria pohtimaan heidän omia

terveystottumuksiaan sekä niiden vaikutuksia tulevaisuudessa. Terveysviestinnän keinoin motivoimme nuoria nauttimaan terveellisistä elämäntavoista.

Terveyden edistäminen on merkittävä osa sairaanhoitajan jokapäiväistä työtä. Terveyden edistäminen nivoutuu jokaisen ihmisen elämään eri-ikäkausina sekä erilaisissa elämäntilanteissa. Sen avulla pyritään ehkäisemään sairauksia, edistämään ihmisten toimintakykyä, terveyttä sekä terveellisiä elämäntapoja.

Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, koska halusimme itse osallistua nuorten terveyden edistämiseen sekä hyödyntää teoriaa käytännössä. Tämän projektin kautta opimme tulevina sairaanhoitajina kohtaamaan eri-ikäisiä nuoria sekä kehitimme omia terveystietämisen taitojamme käytännössä. Terveystietämisen menetelmänä on hyödyllistä perehtyä, koska terveystietäminen on luonteeltaan erilaista eri ikäryhmien osalta. Projektin kohderyhmäksi valittiin tietoisesti yläasteikäiset nuoret, koska meillä ei ollut aiempaa kokemusta yläasteikäisten nuorten kanssa työskentelystä.

Opinnäytetöissämme painottui kaksi pääaihetta ravitsemus ja liikunta. Jenni Antti vastasi liikunnasta ja Rosa Salmela ravitsemuksesta. Diskopiste suunniteltiin ja toteutettiin yhdessä. Molemmat kuitenkin vastasivat omista aihealueistaan. Loppupalautekysely tehtiin ja analysoitiin yhdessä. Valion opaslehtiseen koottiin tärkeimmät suositukset omista aiheistamme.

## 2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Asiasanat

#### Terveystietäminen

Termillä terveystietäminen on useita erilaisia määritelmiä. Terveystietäminen on viestintää, joka liittyy sairauteen, terveyteen, lääketieteeseen tai terveydenhuoltoon. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveystietäminen tarkoittaa myönteistä terveyteen vaikuttamista: ”Terveystietäminen on keskeisin keino välittää yleisölle terveystietoa ja

pitää yllä julkista keskustelua merkittävistä terveystietoisuuksista. Kaikkia joukko-  
viestinnän muotoja, sekä uusia että vanhoja voidaan käyttää levitettäessä yleisölle  
hyödyllistä terveystietoisuutta sekä lisättäessä tietoisuutta niin yksilön kuin yhteis-  
önkin terveyden merkityksestä kehitykseen.” (Torkkola 2002, 5.)

Toiminnallisessa projektissa käytettiin yhtenä merkittävänä menetelmänä terveystietoisuutta. Terveystietoisuus on positiivista terveyden vaikuttamista. Terveystietoisuudessa korostuvat voimavarakeskeisen terveystietoisuuden vuorovaikutukselliset keinot eli asiakkaan kuuntelu, terveystietoisuuden myönteinen ilmapiiri ja terveystietoisuuden rakentaminen asiakkaan omien tarpeiden ja näkökulmien kautta. Terveystietoisuudessa asiakas on aktiivinen osallistuja. Hän tuo esille omat näkemyksensä, kysymyksensä ja toimintavaihtoehtonsa. Terveystietoisuudessa keskeistä on asiakkaan itsearviointin käynnistäminen. (Torkkola 2002, 5, 29.)

Keskeistä terveystietoisuudessa ovat kysymysten lisäksi neuvot ja ohjeet. Terveystietoisuuden avulla asiakasta on mahdollista tukea päätöksenteossa sekä oman toiminnan arvioimisessa. Olennaista on, miten neuvontaa ja ohjausta toteutetaan. Se vaikuttaa terveystietoisuuden onnistumiseen. Terveystietoisuudessa merkitystä on sekä sanallisel-  
lä että sanattomalla viestinnällä. Myös esitetyillä kysymyksillä on merkitystä terveystietoisuudessa, sillä niillä voidaan avata keskustelua ja saadaan täsmällistä tietoa asiakkaasta ja hänen tottumuksistaan. Kysymyksillä osoitetaan kiinnostusta asiakasta, sekä hänen muutostarpeita kohtaan ja herätellään kiinnostusta käsiteltävää aihetta kohtaan. (Torkkola 2002, 33.)

Terveystietoisuustilanne, jossa asiakas arvioi omaa toimintaansa, aloitetaan vuorovaikutussuhteen rakentamisella. Tällaisessa keskustelussa olennaista on leppoisa ilmapiiri, jossa sanaton viestintä tukee vuorovaikutuksen syntymistä. Kysymykset, jotka herättävät asiakkaan itsearviointin, eivät saisi kyseenalaistaa hänen olemassa olevia tietojaan. Keskustelun alussa on tärkeää kertoa asiakkaalle, miksi käsiteltävä aihe ja siihen liittyvä tieto on tärkeää. (Torkkola 2002, 34 -35.)



## Terveyden edistäminen

Terveyden edistämällä tarkoitetaan päivittäisiä asioita, jotka lisäävät hyvinvointia tai auttavat välttymään sairauksilta. Maailman terveysjärjestön WHO:n määrittelee terveyden edistämisen ”toiminnaksi, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia hallita ja parantaa terveyttään”. Tarkoituksena on väestön terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin suojaaminen ja parantaminen. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011,187.)

## Nuori

Tässä opinnäytetyössä tarkoitamme käsitteellä nuori yläasteikäisiä eli noin 13–16-vuotiaita nuoria.

Puberteetillä tarkoitetaan murrosikää. Adolesenssillä viitataan nuoruusiän henkiseen kypsymiseen. Nuoruus on pitkä ajanjakso, jonka määrittelemiseksi ei ole spesifejä kriteerejä. Nuoruus jaetaan kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. Tarkkoja ikämäärittelyjä olennaisempaa on keskittyä tarkastelemaan nuorten kehityksessä tapahtuvia muutoksia eri ikäkausien välillä. (Salmela 2006, 18.)

Tässä elämänvaiheessa nuorella tapahtuu nopeaa ja laaja-alaista kehitystä. Oma keho muuttuu lapsen vartalosta aikuisen vartaloon, seksuaalisuus lisääntyy ja tunne- elämä voimistuu eri tavoin. Ajattelutapa kehittyy ja esimerkiksi suhde vanhempiin muuttuu, mikä aiheuttaa nuorella hämmennystä. Itsenäistyminen tapahtuu nuorella henkisellä tasolla. Nuori kehittyy omaksi persoonakseen, jolla on omat mielipiteet, asenteet ja mieltymykset. Itsenäistyminen on nuorelle iso prosessi ja on välttämätöntä nuoren kehityksen kannalta. Nuoruus on riskialtista aikaa, jolloin nuori saattaa tehdä myös asioita, joita ei oikeasti haluaisi. Väärät valinnat opettavat kantapään kautta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto [www-sivut](http://www.sivut).)

## Liikunta

Käsitteellä liikunta tarkoitetaan tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Liikunta on fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan erilaisten syiden tai haluttujen vaikutusten takia. Yleensä liikunta ilmenee harrastuksena, joka virkistää tuottaa iloa. Liikunnan on lisäksi osoitettu edistävän terveyttä sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Liikunnan käyttöä sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa olisi syytä lisätä, sillä liikkumattomuus on terveydelle haitallista. Oikein toteutettuna liikunnalla on vähän terveyshaittoja. (Kara & Liikunnan käypä hoito-suositus 2012, 2-3.)

### 2.2 Nuorisotyö

Nuorisolain toisessa pykälässä sanotaan “Nuorisotyöllä tarkoitetaan nuorten oman ajan käyttöön kohdistuvaa aktiivisen kansalaisuuden edistämistä samoin kuin nuorten sosiaalista vahvistamista, nuoren kasvun ja itsenäistymisen tukemista, sekä sukupolvien välistä vuorovaikutusta” (Porin kaupungin vapaa-aikaviraston Nuorisoyksikkö 2012). Nuorisolaisilla aktiivisella kansalaisuudella tarkoitetaan tavoitteellista toimintaa kansalaisyhteiskunnassa. Sosiaalisella vahvistamisella tarkoitetaan nuorille suunnattuja toimenpiteitä elämäntaitojen parantamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. (Nuorisolaki 72/ 2006, 2§.)

Nuorisotyön tavoitteena on antaa mahdollisuus monipuoliseen harrastustoimintaan ja itsensä kehittämiseen Suomessa asuville nuorille. Porin kaupungin Nuorisoyksikkö kuuluu Porin kaupungin vapaa-aikatoimen alaisuuteen. (Porin kaupungin vapaa-aikaviraston Nuorisoyksikkö 2012.)

Porin kaupungin Vapaa-aikaviraston Nuorisoyksikön toimintaa säätelee nuorisolaki. “Nuorisolaille uudistetaan ja tarkennetaan Suomen nuorisotyön ja politiikan arvo-pohjaa, keskeisiä käsitteitä, sekä näiden toteuttamiseksi käytettäviä välineitä. Lain tarkoituksena on tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä, edistää nuorten aktiivista kansalaisuutta ja nuorten sosiaalista vahvistamista, sekä parantaa nuorten kasvu- ja

elinoloja”. (Porin kaupungin vapaa-aikaviraston Nuorisoyksikkö 2012; Nuorisolaki 72/2006, 8§.)

### 2.3 Projekti menetelmänä

Projekti sana tarkoittaa suunnitelmaa tai ehdotusta. Projekti voidaan määritellä seuraavasti: ”Projekti on johonkin määriteltyyn tavoitteeseen pyrkivä, harkittu ja suunniteltu hanke, jolla on aikataulu, määritellyt resurssit ja oma projektiorganisaatio.” Projekti tuottaa asettajalleen lisäarvoa, sekä kohteelleen hyötyä toteuttamalla asetetut tavoitteet. Projektiin kuuluu selkeä alku ja loppu. Jokainen projekti on sisällöltään erilainen. (Rissanen 2002, 14.)

Menestyksellisen projektin toteuttaminen vaatii systemaattista työskentelyä, sekä projektityön muodon ja menetelmän noudattamista. Projekti alkaa jonkun ongelman tai kehittämiskohteen havaitsemisesta, johon tarvitaan ratkaisu tai käsiteltävän asian kohentaminen. Projektin eteneminen jaetaan yhdeksään päävaiheeseen, joita ovat ideointi, visiointi, taustaselvitykset, tavoitteiden määrittely, perustaminen, suunnittelu, toteutus, tulosten siirto ja päättäminen. (Rissanen 2002, 15–16.)

Ideointi on tärkeä projektin esityö. Tavoitteeseen päästään, kun esityöt tehdään hyvin. Ideointi vaiheen sujumattomuus voi johtaa projektin epäonnistumiseen. Projektin ideointi on vapaamuotoista ja spontaania. Projekti voi olla merkityksetön, jos ongelmaa ei ole huomioitu tavoitteiden asettamisessa riittävästi tai ideointi ja muu perustyö on ollut puutteellista. Hyvän taustaselvityksen avulla voidaan perehtyä jo aiemmin tehtyihin tutkimuksiin ja käyttää niistä saatuja tietoja hyödyksi uudessa projektissa. (Rissanen 2002, 25–27, 40.)

Tavoitteiden määrittely on projektin tärkein vaihe. Jos tavoitteet ovat virheelliset projekti voi epäonnistua, vaikka itse projekti olisi tehty hyvin. Ennen tavoitteiden asettamista pitää selvittää ja määritellä ongelma. Projektin tavoitteiden rajaaminen on välttämätöntä, jotta projekti toteutuisi tehokkaasti. Projektisuunnitelma ohjaa toimintaa. Tärkeitä suunnittelussa ovat työsuunnitelmat, budjetit, riskiarvio ja laatudokumentit. Hyvä suunnitelma vaatii perusteellista valmistelua. Suunnitelma vastaa ky-

symyksiin: kuka tekee, mitä, milloin, miten, millä resursseilla ja miksi? Projektin toteutusvaiheessa edetään projektisuunnitelman mukaisesti. Tässä vaiheessa projektia käydään konkreettisesti toimeen. (Lindholm, Mattila, Niemelä & Rantamäki 2008; Rissanen 2002, 47- 49, 54–60.)

Tuloksia tarkasteltaessa tehdään yhteenveto, jossa arvioidaan projektin tuloksia, toteutusta ja aikaansaannoksia. Tuloksia tarkasteltaessa huomioidaan myös projektin aikana ilmenneet ongelmat. Tuloksissa arvioidaan projektin alussa asetettujen tavoitteiden toteutumista, sekä prosessin toteutumista kokonaisuudessaan. Loppuraportti sisältää selkeän arvioinnin projektille asetetuista ja saavutetuista tavoitteista. (Rissanen 2002, 171–173; Vilka & Airaksinen, 96.)

## 2.4 Toiminnallinen projekti

Opinnäytetyön menetelmäksi valittiin toiminnallinen projekti, koska se sopi työn luonteeseen parhaiten. Tarkoituksena oli lähteä toteuttamaan terveystietoa nuorille toiminnan kautta. Toiminnallisella projektilla haluttiin antaa nuorille tietoa liikunnasta ja ravitsemuksesta mielenkiintoa herättävällä tavalla. Projektin avulla suunniteltiin toiminnallinen disko. Toiminnallinen terveystietä toimii mielestämme paremmin ylä-asteikäisille nuorille kuin perinteinen luento.

## 3 NUORTEN LIIKUNTA

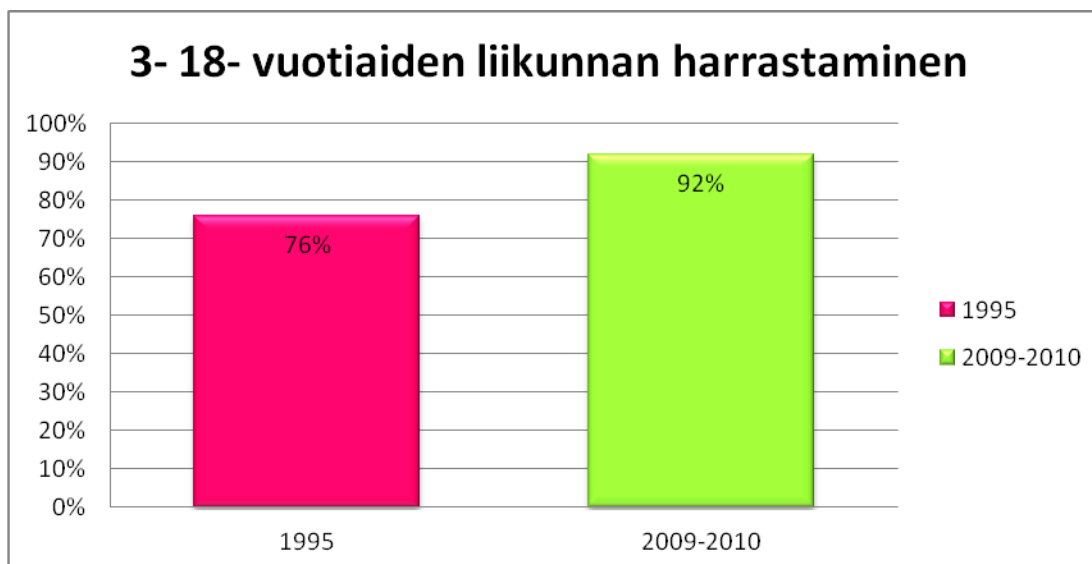
Nykyään liikunta on läsnä monin tavoin ihmisten arjessa. Suomalaisten vapaa-ajan viettoa jäsentävät kuntoilu, penkkiurheilu sekä liikunnan järjestötoimintaan osallistuminen. Liikunta edistää monella tavalla kouluikäisten terveyttä ja hyvinvointia, siksi liikunnan tulisi luonnostaan kuulua jokaisen nuoren elämään. Valitettavasti näin ei kuitenkaan ole. Huolta kannetaan erityisesti nuorista, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Useiden kyselytutkimusten mukaan liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, mutta arjen liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet. Arkielämän muuttuminen passiivisemmaksi on johtanut erityisesti nuorten kestävyyskunnan heikkenemiseen. (Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekka-

rinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin, Vasankari, & Mäenpää 2008,10, 21; Järvinen 2005,1.)

Lapset ja nuoret ovat lihoneet ja heidän fyysinen kuntonsa on heikentynyt. Tulevaisuudessa tämä uhkaa tulevien työikäistemme kansanterveyttä ja työkykyä. Kouluikäisten riittävän liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi tarvitaan paljon työtä. Mikael Fogelholm, UKK- instituutin johtaja, on ottanut kantaa nuorten fyysisen kunnan heikkenemiseen ”ylipainoiset ja rapakuntoiset nuoret on saatava liikkumaan” tai Fogelholmin mukaan tiedossa on terveydenhuoltokustannusten nousu. (Laakso & Tammelin 2008,10 & Järvinen 2005,1.)

### 3.1 Nuorten fyysinen aktiivisuus

Suomalaisille lapsille ja nuorille tehdään säännöllisesti kouluterveyskyselyitä, joilla pyritään selvittämään heidän terveydentilansa muutoksia. Terveystapatutkimuksia on tehty suomalaisille 12–18- vuotiaille nuorille jo 1970-luvulta lähtien. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010- katsauksen mukaan lähes puolet 12- 14- vuotiaista ilmoittavat liikkuvansa suositusten mukaisesti tunnin päivässä, kun taas 16–18- enää kolmasosa. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011,19- 20.) Vähäiseen liikuntamäärään ja huonokuntoisuuteen liittyvät ylipainoisuus ja tietokoneen ääressä istuminen. Tästä muotoutuu noidankehä, jossa ylipaino ja huonokuntoisuus vähentävät liikkumista ja siten ylipainoa kertyy helpommin. (Vakkila 2005.)



Kuvio 1. 3-18- vuotiaiden lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6.)

Vuoden 2009- 2010 Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3 – 18-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen on yleistynyt sekä tytöillä että pojilla kaikissa ikäryhmissä (kuvio 1.). Urheilu on edelleen suosituin 3- 18- vuotiaiden harrastus. Vuosina 2009- 2010 jopa 92 % lapsista ja nuorista harrasti liikuntaa. Vuoteen 2005-2006 verrattuna prosenttiosuus on pysynyt lähes samana. Liikunnan harrastaminen lapsilla ja nuorilla on kasvanut reilusti vuodesta 1995, jolloin liikuntaa harrasti 76 % kaikista lapsista ja nuorista. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6.)

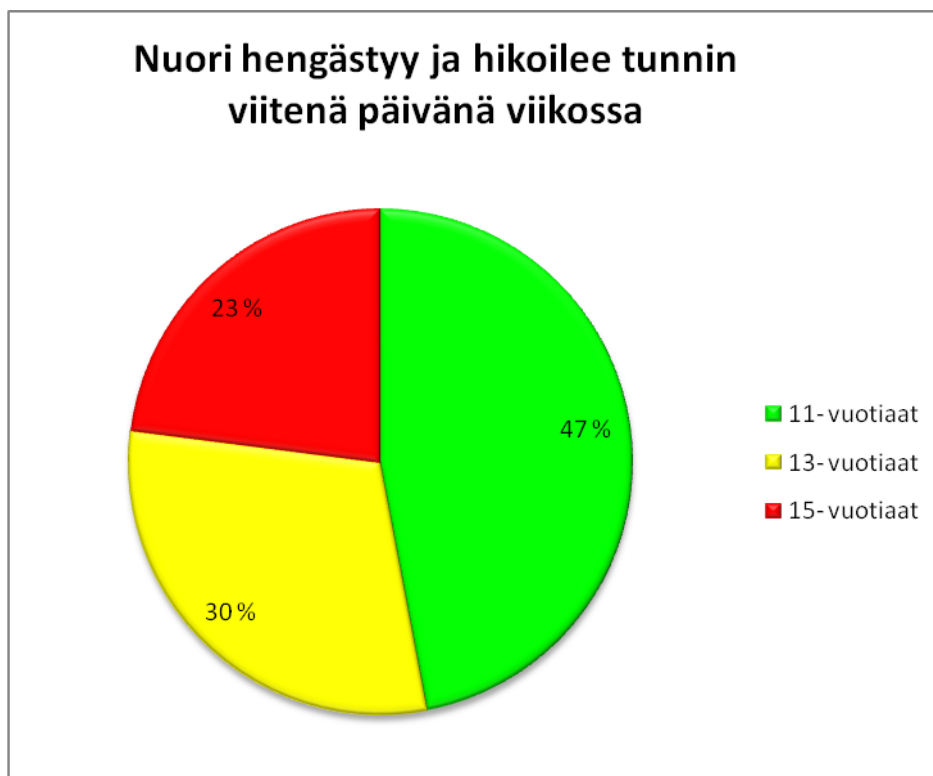
Nuorten terveydestä ja liikunta-aktiivisuudesta on saatavilla ristiriitaisia tutkimustuloksia. Kyselytutkimuksien mukaan liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt ja samaan aikaan nuorten fyysinen kunto on heikentynyt, lihavuus on yleistynyt ja niskahartiakivut lisääntyneet. Syynä tähän ristiriitaan pidetään terveys- ja arkiliikunnan vähentymistä lasten ja nuorten keskuudessa. Kuntotestit suomalaisissa kouluissa ja puolustusvoimissa osoittavat nuorten fyysisen kunnan heikkenemisen. Lasten ja nuorten liikunta on muuttunut spontaanista ulkoilusta, pelaamisesta ja leikkimisestä määrääjain tapahtuvaksi lajien harrastamiseksi. Lajikirjo urheilussa on kasvanut ja yhä useampi nuori harrastaa vähintään kolmea lajia ainakin satunnaisesti. Sen sijaan perinteisten kestävyyslajien suosio näyttää vähentyneen. Arjen fyysistä aktiivisuutta

ei voida kuitenkaan korvata tiettyjä urheilulajeja harrastamalla. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6.)

Lapsista ja nuorista 8 % ei harrasta urheilua tai liikuntaa lainkaan kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) mukaan. Myönteistä on, että vuosien 1997–1998 jälkeen liikkumattomien lasten ja nuorten prosenttiosuus on pienentynyt lähes puoleen. Ylipainoisten suomalaisnuorten määrä on viimeisten 30 vuoden aikana kolminkertaistunut. 7–18-vuotiaista nuorista 11–25 % arvioidaan olevan ylipainoisia tai lihavia. Lihomisen osittaisena syynä lienee arkiliikunnan väheneminen. (Tammelin 2008, 12–14; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 6; Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 76.)

Suomessa lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta on tutkittu useilla laajoilla väestötöyksillä. Tuoreimman kouluterveyskyselyn mukaan vuosien 2000–2009 välillä liian vähän liikuntaa viikossa harrastavien nuorten osuus on pienentynyt 59 prosentista 52 prosenttiin kahdeksan vuoden aikana. Tytöillä tämä kehitys on tapahtunut kuitenkin selvästi nopeammin. Lisäksi nuorten vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt hitaasti 2000-luvun aikana. Tytöt harrastavat vapaa-ajallaan vähemmän liikuntaa kuin pojat. (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 7, 31–33; Luopa, Pietikäinen & Jokela 2008, 29–31.)

Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteiden laitoksen, vuonna 2010, teettämän tutkimuksen mukaan yhdeksäsluokkalaiset tytöt liikkuvat sekä ohjatusti että omatoimisesti hieman enemmän vuonna 2010 kuin vuonna 2003. Pojilla ohjatun liikunnan harrastaminen oli pysynyt vuoden 2003 tasolla, sen sijaan omatoiminen liikuntaaktiivisuus oli hieman lisääntynyt. Sukupuolten väliset erot fyysisessä aktiivisuudessa olivat kaventuneet verrattuna vuoteen 2003. Pojat harrastivat edelleen ohjattua liikuntaa enemmän kuin tytöt. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 26.)



Kuvio 2. Niiden suomalaisten nuorten osuus, jotka olivat WHO:n kouluterveystutkimuksessa fyysisesti aktiivisia vähintään tunnin ainakin viitenä päivänä viikossa vuosina 2001- 2002. (World Health Organization 2007.)

Vuosien 2001 ja 2002 aikana tehtiin nuorten kansainvälinen terveystutkimus. WHO- koululaistutkimuksen mukaan suomalaisista 11- vuotiaista noin 47 %, 13- vuotiaista noin 30 % ja 15- vuotiaista noin 23 % hengästyy ja hikoilee tunnin viitenä päivänä viikossa (kuvio 2.). Tutkimukset osoittavat, että fyysinen aktiivisuus vähenee murrosikään siirryttäessä. Vertailtaessa kansainvälisiin tuloksiin suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus väheni murrosiässä nopeammin kuin muissa maissa. Tulos on huolestuttava. Osan tuloksesta selittänee Suomen koululiikuntatuntien vähäisyys. (Fogelholm ym. 2011, 79 & World Health Organization 2007.)

Opetushallituksen, vuonna 2003, teettämän tutkimuksen mukaan yhdeksäsluokkalaisista pojista liikkui ja hikoili vähintään neljä kertaa viikossa 26 % ja tytöistä 15 %. Riittävästi liikkui noin 50 % yhdeksäsluokkalaisista. Harvemmin kuin kerran viikossa liikuntaa harrasti 17 % pojista ja 21 % tytöistä. (Fogelholm ym. 2011, 78.)



### 3.2 Omaehtoisen liikunnan merkitys nuorten fyysisessä aktiivisuudessa

Omaehtoinen liikunta on luonnollista toimintaa erilaisissa tilanteissa. Omaehtoinen liikunta tapahtuu osana arkea, jossa nuori itse päättää, mitä tekee ja kenen kanssa. Jokainen nuori liikkuu omalla tasollaan ja kilpailua on sen verran kun nuori haluaa. Nuori voi omasta halustaan kokeilla erilaisia liikkumismuotoja eri ympäristöissä, eri vuodenaikoina. (Lasten ja nuorten omaehtoinen liikunta 2005.)

Suurimman osan nuorten päivittäisestä liikunnasta tulisi koostua omaehtoisesta liikunnasta joko yksin, kavereiden kanssa tai yhdessä perheen kanssa. Omaehtoinen liikkuminen turvaa riittävää liikunnan määrää nuorten hyvinvoinnin kannalta. Toivottua on, että omaehtoisesta liikunnasta tulisi osa nuoren elämäntapaa, sillä ainoastaan erilaiset ohjatut harjoitukset eivät riitä turvaamaan nuoren riittävää liikkumisen määrää. Ohjatut harjoitukset ovat kuitenkin laadullisesti tärkeä osa nuoren liikunnallisuutta, koska siellä nuori saa ohjausta oikeiden suoristusten toteuttamiseen. Ohjatut harjoitukset ovat myös hyvä lisä viikoittaiseen liikunta-annokseen. Korostamalla omaehtoisuutta voidaan liikkumaan saada myös vähän liikkuvat nuoret, sillä omaehtoisessa harjoittelussa ei ole tarkkoja aikarajoja eivätkä olosuhteet ja välineistö aseta merkittäviä rajoja liikkumiselle, mikä tekee harjoittelusta helppoa toteuttaa. (Lasten ja nuorten omaehtoinen liikunta 2005.)

Vuonna 2004 Nuoren Suomen ja Nuorten Akatemian teettämän harrastusselvityksen mukaan 13–19-vuotiaista nuorista 62 % piti omaehtoista liikuntaa suosituimpana harrastusmuotona kun taas 40 % nuorista liikuntaa urheiluseurassa. Nuorten liikuntamotiiveina korostuivat ystävät, liikunnasta nauttiminen, kunnon ylläpito ja hauskuus. Syitä harrastuksen lopettamiselle oli kiinnostuksen loppaaminen, ajan ja rahan puute sekä kyyditysongelmat. Harmillista on, että nykyinen urheiluseurajärjestelmä tavoittaa vain aktiivisimmat nuoret. (Nuorten Akatemia ja Nuori Suomi ry 2004; Lasten ja nuorten omaehtoinen liikunta 2005.)

Omaehtoisen liikunnan lisäämiseksi on huomioitava ympäristön virikkeellisyys liikkumisessa. Kesällä uimarannat ja nurmialueet, talvisin lumen ja jään tuomat mahdollisuudet. Erilaiset liikuntahallit ja välineet mahdollistavat ja innostavat omaehtoisen liikkumiseen. Aikuisen ollessa mukana nuorten omaehtoisessa liikkumisessa, tärkeää

on ohjata, ei rajoittaa. Aikuisen kannustava asenne ja esimerkki liikuntaan suhtautumisesta ovat tärkeitä vaikutuskeinoja liikunnan lisäämiseksi. (Lasten ja nuorten omaehtoinen liikunta 2005.)

### 3.3 Koululiikunnan merkitys nuorten fyysisessä aktiivisuudessa

Arkiliikunnan vähentyessä nuorten liikkumattomuuteen haetaan ratkaisua laadukkaasta koululiikunnasta. Koululiikunnalla voidaan vaikuttaa nuorten liikuntatottumuksiin, sillä se tavoittaa lähes kaikki lapset ja nuoret. (WHO 2007). Koululiikunta tukee nuorta oppimaan elämänmittaisia liikuntataitoja sekä edistää elinikäistä liikuntamotivaatiota. Perustan kansalaisten liikuntaharrastukselle luo koululiikunta. Nuorten päivittäistä liikkumista voidaan lisätä kehittämällä ja tukemalla välitunti, taukoja koulumatkaliikuntaa. (Opetushallituksen tiedote 2007.) Koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyöräillen on kouluikäisten tärkeimpiä liikunnan lähteitä. (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Telama 2006,7.) Tästä huolimatta koululiikuntatuntien määrä on Suomessa laskenut viime vuosikymmenien aikana kahteen 45 minuutin pituiseen oppituntiin viikossa. (Yli- Piipari 2011, 21.)

Valtakunnallisen opetussuunnitelman (2004) mukaan koulujen liikunnanopetus ohjaa nuorta ymmärtämään liikunnan hyödylliset merkitykset terveydelle. Ohjauksen avulla nuori voi omaksua liikunnallisen elämäntavan. Monipuolinen liikunnanopetus tukee nuoren kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä tukee nuoren itsensä ilmaisua ja luo mahdollisuuksia liikunnallisiin elämyksiin. (Valtakunnallinen opetussuunnitelma 2004.)

Tutkimuksien mukaan yhdeksäsluokkalaiset nuoret pitävät liikuntaa mieleisenä kouluaineena. Vain 7 % kokee liikuntatunnit vastenmieliseksi ja 3 % pinnaa tunneilta. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitoksen sekä Jyväskylän kaupungin teettämän tutkimusprojektin mukaan suomalaiset nuoret arvostavat koululiikuntaa. Koululiikuntamotivaatio on kansainvälisesti verrattuna Suomessa korkealla tasolla. Kouluissa tulisikin hyödyntää tämä positiivinen asenne liikuntaan nykyistä paremmin. Erään tutkimuksen mukaan yhdeksäsluokkalaisista pojista 70 % ja tytöistä 50 %

kannatti liikuntatuntien määrän lisäystä. (Jussila & Oksanen 2011, 9; Yli- Piipari, S. 2011, 21–23; Palomäki ym. 2011, 28–29.)

Nuoren usko omiin kykyihin ja pärjäämiseen koululiikunnassa vaikuttavat nuoren liikunta-aktiivisuuteen koulun ulkopuolella sekä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Koulun liikuntatunnit eivät kuitenkaan yksin riitä kouluikäisten liikunnaksi. Esimerkiksi välitunnit ja koulumatkojen kulkeminen pyörällä tai kävellen olisivat kouluikäisille tärkeä liikunnan lähde. Valitettavasti kuitenkin peruskoulun yläluokkalaisista suurin osa on liikunnallisesti passiivisia välituntien aikana. (Tammelin 2008, 12–14; Yli- Piipari 2011, 21, 23–24.)

Länsi- Porin liikunnanopettajan, Janne Laitilan, näkemyksen mukaan ylä-asteikäisten nuorten asenne ja suhtautuminen koululiikuntaa kohtaan eivät ole juurikaan muuttuneet hänen uransa aikana. ”On nuoria, jotka pitävät ja jotka eivät pidä koululiikunnasta. Suurin osa nuorista kuitenkin viihtyy koulun liikuntatunneilla”, kertoo Laitila. Laitila on myös huomannut, että kiinnostus koululiikuntaa kohtaan alkaa laskea 7. luokan jälkeen, jolloin ammattitaitoisen liikunnanopettajan rooli korostuu. Ratkaisuksi hän ehdottaa koulun järjestämiä vapaaehtoisia liikuntakerhoja. ”Kerhot sopisivat myös nuorille, jotka eivät halua mennä seuratoimintaan tai sitoutua harrastamaan yhtä lajia”, ideoi Laitila. Laitilan mielestä ammattitaitoiseen liikunnanopetukseen tulisi panostaa jo 5-6 luokalta alkaen. ”Näin voitaisiin taata jokaiselle nuorelle peruslajitaidot eikä niihin tarvitsisi palata ylä-asteella. Nuoret olisivat rohkeampia harrastamaan eri lajeja, kun omaisivat perustaidot”. Koululiikuntatunteja pitäisi lisätä tämänhetkisestä kahdesta oppitunnista kolmeen tai neljään oppituntiin viikossa, toteaa Laitila. Janne Laitila kokee työnsä tärkeäksi, koska kokee pystyvänsä vaikuttamaan nuorten asenteisiin liikunnallisesta elämäntavasta. (Laitila henkilökohtainen tiedonanto 14.8.2013.)

### 3.4 Urheiluseurojen merkitys nuorten fyysisessä aktiivisuudessa

Liikunnasta on muotoutunut tiettyjen urheilulajien harrastamista. Viime vuosina seuraliikunta on lisääntynyt, mutta samalla liikunnan kokonaismäärä on vähentynyt. Tänä päivänä urheilulajien kirjo on suuri, eikä kaikissa ohjatuissa lajeissa fyysisen ak-

tiivisuuden määrä ole kovinkaan merkittävä. Muutamana päivänä viikossa harrastettu ohjattu liikunta ei riitä paikkaamaan fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän vähentymistä, arjen passivoitumista eikä päivittäisen liikkumisen aikaansaamia terveys-  
hyötyjä. Fyysisesti yksipuolisissa lajeissa onkin hyvä täydentää fyysistä aktiivisuutta lajiharjoitusten ulkopuolella. Huomioitavaa on, että liikuntasuositukset eivät täyty urheilullakaan nuorella, jos harjoitusten ulkopuolinen aika kuluu television ja tietokoneen äärellä tai koulumatkat kuljetaan autokyydein. (Tammelin, Karvinen & Laakso 2008, 6; Husu ym. 2011,22; Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas 2007, 11.)

Liikuntaseurat ovat keskittyneet pitkälti lajitoimintaan, jossa lajitaitojen opettaminen on ensisijainen tavoite. Vähän liikkuville nuorille osallistumiskynnys tällaiseen urheilulliseen toimintaan voi olla korkea ja heitä on haastava saada toimintaan mukaan. Passiivisten nuorten mukaan saaminen edellyttää myös ei- kilpailullisten liikunta mahdollisuuksien tarjoamista. Terveytensä kannalta riittävästi liikkuu 14–15 vuotiaista nuorista 2/3 ja 16–18 -vuotiaista ¾ nuorista. (Aromaa, Asanti, Miettinen & Sjöholm 2010, 29; Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 22; Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 30, 41; Tervekoululainen www-sivut 2013.)

Nuorten liikuttajana urheiluseurojen osuus on merkittävä. Lapsista ja nuorista 43 % harrastaa liikuntaa ja urheilua urheiluseurassa. Määrä on vuosien kuluessa noussut tasaisesti. Vuonna 1995 urheiluseuroissa harrasti 34 % lapsista ja nuorista. Seuroissa on eniten 11- vuotiaita harrastajia. 14- ikävuoden jälkeen seuraurheilun lopettaminen alkaa kiihtyä. Urheiluseurassa nuori sosiaalistuu liikunnan avulla sekä kunto paranee. Yläkouluikä on merkittävä vaihe nuorten liikunnan tukemisessa ja ylläpitämisessä, sillä yläkouluikässä liikunta vähenee ja ylipaino yleistyy. Murrosikäisistä, 15- 18- vuotiaista, enää kolmannes on mukana urheiluseurojen toiminnassa. Kuitenkin 15- 18 – vuotiaista nuorista yli 40 % olisi kiinnostunut liikunnan harrastamisesta seuroissa. Yleisimmin nuoret suosivat omaehtoista liikuntaa, sillä nuoria kiinnostaa kokeilla ja oppia uutta ilman pitkäaikaista sitoutumista tai kilpaurheilun tavoitteita. (Vuori ym. 2007, 12- 13; Jussila ym. 2011, 8-9.)

#### 4 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUS KOULUIKÄISILLÄ

Vuonna 2008 Nuori Suomi ry:n kokoama asiantuntijaryhmä julkaisi ensimmäiset suomalaiset liikuntasuositukset lapsille ja nuorille (kuva 1.). 7-18-vuotiaille kouluikäisille on laadittu yleiset suositukset terveystiikunnan näkökulmasta. Suositukset ottavat kantaa liikunnan määrään, laatuun, toteuttamistapoihin sekä liikkumattomuuteen ja paikallaan olon määrään. Terveen kasvun ja kehityksen edellytys on säännöllinen ja monipuolinen liikunta. (Fogelholm ym. 2010, 85; Heinonen ym. 2008, 17–20; Tervekoululainen www- sivut 2013.)

Urheilevista nuorista suurin osa urheilee yli minimisuosituksen, osa jopa enemmän. WHO:n tutkimusten mukaan liikuntasuosituksen mukainen fyysinen aktiivisuus laskee selvästi yläluokkien aikana. WHO:n kansainvälisen vertailun mukaan erityisesti Suomessa tämä ilmiö on voimakas. Tulokset antavat aiheen kysyä, ovatko liikuntasuositukset liian haastavia nykynuorille? Onko tavalliselta nuorelta realistista odottaa suositustenmukaista fyysistä aktiivisuutta jos tavoite jää saavuttamatta osalla urheilua harrastavillakin nuorilla? (Palomäki ym. 2011, 27- 28.)



Kuva 1. Fyysisen aktiivisuuden suositus 13–18-vuotiaille nuorille. (UKK-instituutti ja Nuori Suomi ry 2008.)

#### 4.1 Kestävyysliikunnan suositus 13–18- vuotiaille nuorille

2000- luvun alussa todistettiin, että koululaisten kestävyys oli laskenut merkittävästi 1970- lukuun verrattuna, erityisesti pojilla, vaikkakin liikunnan harrastaminen on tutkimusten mukaan samanaikaisesti lisääntynyt. Todennäköisesti liikuntamuodot ovat muuttuneet siten, että ne eivät juuri enää kehitä kestävyyskuntoa. (Lasten ja nuorten omaehtoinen liikunta 2005; Nupponen 2010,5.)

Nuori tarvitsee päivittäin runsaasti reipasta liikuntaa. Yläkouluikäiset, 13- 18 – vuotiaat, tarvitsevat 1- 1½ tuntia kestävyysliikuntaa päivässä. Kestävyysliikuntaa ovat esimerkiksi juokseminen, hölkkäminen, ripeä kävely ja pyöräily. Nuoren valveillaolo aikana riittävä fyysisen aktiivisuuden määrä kertyy lyhyistä suorituksista, jotka suurimmaksi osaksi tehdään matalalla teholla. Merkittävin hyöty saavutetaan, kun vähintään 30- 45 minuuttia päivän suositellusta fyysisestä aktiivisuudesta kertyy vä-

hintään 10 minuutin kestävästä reippaasta liikuntajaksoista, joiden aikana nuori on enemmän liikkeellä kuin paikoillaan. Hyvän mahdollisuuden liikunta-annoksen keräyttämiseen tarjoavat koulupäivien välitunnit. (Heinonen ym. 2008, 19–20; Tervekoululainen www- sivut 2013.)

Nuoren päivittäiseen liikuntaan tulisi kuulua myös rasittavaa liikuntaa, jonka aikana nuori hengästyy ja sydämen syke kiihtyy huomattavasti. Tehokas liikunta tuo enemmän ja voimakkaammin edullisia muutoksia elimistöön. Kestävyyskunnan kehittämisen sekä sydänterveyden kannalta tehokas liikunta on vaikuttavampaa kuin kevyt tai reipas liikunta. Tehokas liikunta liittyy nuorilla usein urheilulajien harrastamiseen joko urheiluseurassa tai omaehtoisesti. Harvoin nuoren arki sisältää enää tilanteita, joissa sydämen syke kiihtyy kunnolla. Tämän vuoksi viimeistään nuoruusiässä on tärkeää löytää liikuntaharrastus, josta nuori pitää ja jonka parissa hän saa riittävästi tehokasta liikuntaa. (Heinonen ym. 2008, 20.)

#### 4.2 Lihaskunto, liikkuvuuden ja luuliikunnan suositus

Lihaskunto tarkoittaa lihasten kykyä tehdä liikkeitä vastusta vastaan väsymättä. Jotta lihasvoima ja lihaskestävyys kehittyisivät ja pysyisivät yllä, tulee liikunnan kuormittaa lihaksistoa. Lihaskunnan vahvistaminen olisi hyvä aloittaa ennen murrosikää suoritustekniikoita harjoitellen, kehon omaa painoa hyödyntäen sekä kevyiden lisäpainojen avulla. Tällöin nuori oppii oikeat suoritustekniikat ja välttyy turvallisuusvaaroilta. Liikuntaa, joka kehittää lihaskuntoa ovat esimerkiksi aerobic, kuntopiiri, lihaskuntoliikkeet ja jumprat. Myös hyötyliikunta kuten siivoaminen, lumityöt ja pihatyöt vahvistavat lihaksia. Lihaskuntoa, liikkuvuutta sekä luiden terveyttä edistävää liikuntaa tarvitaan vähintään kolmena päivänä viikossa. (Heinonen ym. 2008, 22; Tervekoululainen www- sivut 2013.)

Elimistön tukirangan muodostavat lujat luut, jonka varaan lihakset rakentuvat. Erityisesti alakouluiässä harrastettu liikunta on hyödyllistä luustolle. Luuston mineraalimäärä on suurempi ja rakenne vahvempi liikunnallisesti aktiivisilla nuorilla. Luuston vahvistamiseksi erilaiset hyppyt ja nopeat suunnanmuutokset ovat parasta liikuntaa kasvaville nuorille. Riittävä määrä hyppyjä päivässä on 50- 100 hyppyä. Hyvää luu-

liikuntaa ovat esimerkiksi hyppyjä sisältävät jumpparyhmät, yleisurheilu ja vauhdikkaat palloilulajit. Lihaskuntoharjoittelu on myös hyväksi luuston kehitykselle. Säännöllinen reilu puoli tuntia kestävä voimaharjoittelu maltillisella vastuksella vahvistaa luustoa turvallisesti. (Heinonen ym. 2008, 23; Tervekoululainen www- sivut 2013.)

Nivelten liikelaajuuksien ja liikkuvuuden ylläpitämiseksi tulisi niveliä käyttää koko niiden liikelaajuudella. Venyttely ja voimistelu kehittävät liikkuvuutta. Lihaskuntoa sekä liikkuvuutta kehittävät esimerkiksi pilates ja jooga. (Heinonen ym. 2008, 23; Tervekoululainen www- sivut 2013.)

### 4.3 Istumisen määrän suositus

”Ihminen istuu itselleen sairautta ja juoksee itselleen terveyttä.” (Heinonen ym. 2008, 23.) Istuen kulutetut tunnit ovat lisääntyneet ja spontaani päivittäisliikkuminen on vähentynyt. Istuminen on fyysistä passiivisuutta, lähes lepoa vastaava olotila. Se on yleistä, runsasta ja toistuvaa läpi elämän. Ihmiset viettävät ison osan valvellaoloajastaan istuen. Jo lapsuudesta alkaen istumme pääosan päivää. Istuminen vaikuttaa haitallisesti toimintakykyyn ja terveyteen kaikissa ikäryhmissä. Nuorilla, jotka viettävät paljon aikaa viihdemedian ääressä, jää luultavimmin liikuntasuositus täyttämättä. Todennäköisesti istuminen on yksi lihavuuden lisääntymisen keskeinen syy. Elämäntapamme suosii istumista ja antaa mahdollisuuden huonosti liikkumiseen. Yksi fyysisen aktiivisuuden avaimista on liikunnan ja arjen toimintojen yhteensovittaminen sekä arkielämän liikunnallisten mahdollisuuksien löytäminen. (Husu ym. 2011,22- 23; Heinonen ym. 2008, 23; Vuori & Laukkanen 2009, 5-6.)

Nuorten runsasta istumista tulisi rajoittaa. Arkisin yläkoululaisille kertyy liikkumattomaa aikaa noin kahdeksan tuntia päivässä, josta koulussa kertyy noin kuusi tuntia. Pienikin liikkuminen välitunnilla koulupäivän aikana parantaa työskentelyvireyttä ja keskittymistä luokassa. Niska- hartiavaivoja, päänsärkyä, väsymystä ja nihäiriöiden yleistymistä aiheuttaa 2000-luvulla liiallinen tietokoneen ääressä vietetty aika. Istuminen on haitallista myös fyysisesti aktiiviselle henkilölle, sillä runsas istuminen heikentää liikunnan terveyshyötyjä. (Heinonen ym. 2008, 23; Husu ym. 2011,22; Tervekoululainen www- sivut 2013.)

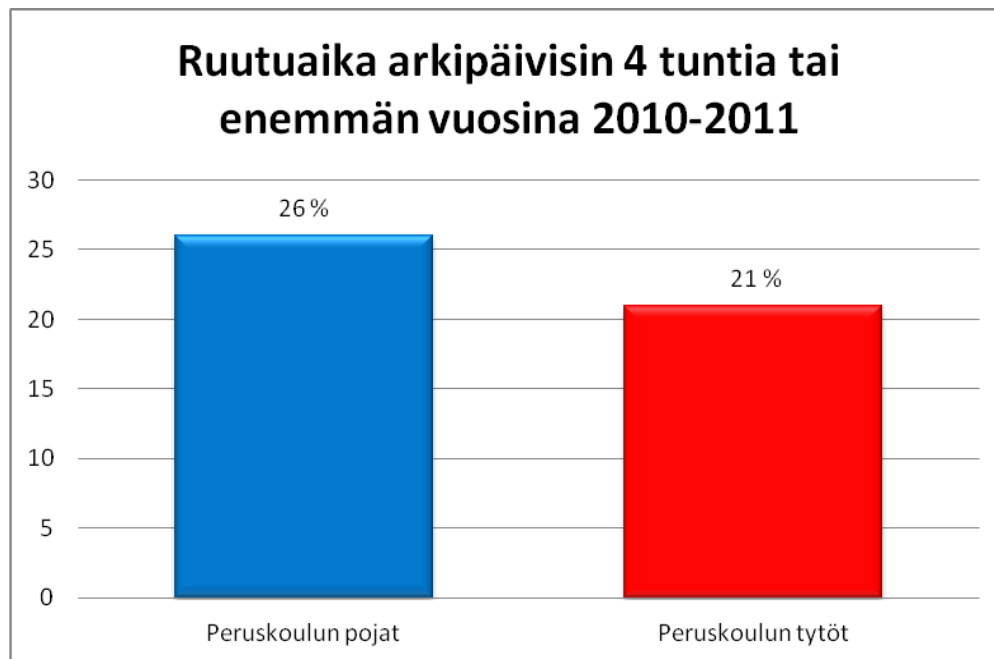


Hyvä ryhti ja keuhonhallinta ovat istumisessa tärkeitä. Vahvat ja joustavat lihakset auttavat säilyttämään selän hyvän asennon istuttaessa. Istumisen terveyshaittoja voi ehkäistä istumalla vähemmän, parantamalla istumisasentoa sekä tauottamalla istumista. Henkilöillä, jotka istuvat paljon eivätkä harrasta liikuntaa, on kohonnut riski sairastua perinteisiin kansansairauksiin, jotka ilmenevät huonona kuntona, ylipainona sekä aineenvaihdunnan ongelmina. Liikkumattomuus ja lepo ovat kuitenkin sopivassa määrässä tarpeellisia päivittäin. (Heinonen ym. 2008, 23; Husu ym. 2011,22; Tervekoululainen www- sivut 2013.)

#### 4.4 Ruutuajan suositus

Nuorten käyttämä aika viihdemedian ääressä on kasvanut merkittävästi. Nuoret viettävät erityisesti paljon aikaa television ja tietokoneruutujen äärellä. Sosiaalisia suhteita hoidetaan kännyköiden ja Internetin välityksellä sen sijaan, että mentäisiin tapaamaan kavereita omin jaloin. Televisio, Internet ja pelaaminen tarjoavat nuorille viihdettä läpi yön ja vangitsevat nuoren helposti tuntikausiksi paikoilleen. (Tammelin ym. 2008,5-6.; Fogelholm ym. 2011, 78; Tammelin 2008, 12.)

Suosituksen mukaan ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Kuitenkin noin puolet suomalaisista nuorista katsoo televisiota enemmän (kuvio 3.). Television katselun lisäksi pojista neljännes käyttää kaksi tuntia päivittäin tietokoneen äärellä oleskeluun. Iso osa nuorista viettää peräti 6-8 tuntia päivässä viihdemedian parissa, mikä on jo sinällään este päivittäisen liikuntasuosituksen toteutumiselle. Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksien mukaan lasten ja nuorten television katselu oli keskimäärin noin kaksi tuntia päivässä 2000- luvun alussa. On kuitenkin esitetty pieniä viitteitä television katselun vähenemisestä. (Fogelholm ym. 2010, 78; Heinonen ym. 2008, 24; Tammelin 2008, 12- 14; Tervekoululainen www- sivut 2013.)



Kuvio 3. Ruutuaika arkisin peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisilla vuosina 2010–2011. (Kouluterveyskysely. THL. 2011.)

Maailmalla nuorison kiinnostuksen ovat herättäneet viime vuosina kehitetyt erilaiset liikuntapelit ja tanssipelit, jotka vaativat fyysistä aktiivisuutta, tarjoamalla mahdollisuuden pelata sekä liikkua samalla. Terveiden sekä fyysisen aktiivisuuden kannalta nämä pelit ovat hyödyllisempiä verrattuna passiivista istumista vaativiin peleihin. Nämä pelit voivat liikuttaa sellaisia nuoria, jotka eivät muuten juurikaan liiku. (Heinonen ym. 2008, 24; Tervekoululainen www- sivut 2013.)

## 5 HAASTEENA NUORTEN LIKKUMATTOMUUS

Suomessa liikkumattomuus on tänä päivänä kaiken ikäisten ongelma. Vaikka suomalaista yhteiskuntaa luonnehditaan urheilullistuneeksi, enemmistö sen lapsista ja nuorista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Nuorten terveystieteiden kehittämisen suuri haaste on saada liian vähän liikkuvat nuoret lisäämään liikuntaa. Erityisesti murrosikäiset, koulussa heikoimmin menestyvät sekä lihavat, joilla fyysinen aktiivisuus on vähäistä ovat tärkeä kohderyhmä liikunnan edistämisen kannalta.

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan liikkumattomuus on maailmanlaajuisesti neljänneksi suurin kuolleisuuden riskitekijä. (Tammelin 2008, 12- 14; Fogelholm ym. 2010, 76- 77; Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 28.)

### 5.1 Arjen liikkumattomuus

Liikunnalla on Suomessa vankka asema. Liikunta on arvostettua ja sillä on keskeinen asema nuorten vapaa-ajan käytössä sekä harrastustoiminnassa. Harrastaminen tarjoaa identiteetin nuorelle. Nuoren omaa liikuntamotivaatiota kysytään ikävuosien lisääntyessä ja harrastamisen vaativuuden noustessa. Monissa harrastuksissa yleisin lopettamiskäsi on noin 15-vuotiaana. Tällöin nuori punnitsee harrastuksesta saatavan ilon ja hyödyn sekä siihen panostetun ajan ja energian suhdetta. Pakotettuna nuori ei jaksa harrastaa kovin kauan, mutta tilapäinen vastahakoisuus kuuluu lähes kaikkeen nuoren harrastamiseen. Aikuisen merkitys harrastuksen parissa on suuri. Aikuisen kannustus ja motivointi tarjoaa nuorelle mahdollisuuden onnistumiseen, jolloin nuori voi innostua murrosiässäkin jatkamaan harrastamista. (Koski & Tähtinen 2005, 3; Väestöliiton www- sivut 2013.)

Nykyään lapsilla ja nuorilla on todella hyvät olosuhteet tehdä, asua, käydä koulua ja viettää vapaa-aikaa ilman fyysistä rasitusta. Rullaportaat, hissit ja autot. Sähköpostit, koulukuljetukset ja kännykät. Liikkumattomasta elämäntavasta on tullut yksi ihmiskunnan suurimmista haasteista. Länsimainen ihminen 2000- luvulla liikkuu vähemmän, kuin ihmiset muina aikakausina historiassa. (Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta 2011,4-5.)

Liikunta on aiempaa kaupallistuneempaa ja mediavetoisempaa. Sen sijaan luonto liikuntaympäristönä on muuttunut nuorille vieraaksi. Luonnossa tapahtuvan kestävyysliikunnan ja spontaanin pelailun sijaan liikuntaa harrastetaan nykypäivänä yhä useammin sisätiloissa kuten kuntosaleilla ja liikuntakeskuksissa. Liikunta on teknistynyt ja luonnollinen liikunta on jäänyt nuorilta vähiin. Teknistynyt yhteiskunta näkyy liikuntakulttuurin teknistymisenä. (Koski ym. 2005, 3; Zacheus 2005, 69–71; Karvinen ym. 2010, 4-5.)

Liikunnan avulla lapset ja nuoret löytävät oman kehollisuutensa ja liikunnallisuutensa. Liikunta opettaa luomaan ja noudattamaan sääntöjä, tuntemaan omat rajansa sekä varomaan vaarallisia tilanteita. (Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta 2011,4-5.) Liikkumattomuus aiheuttaa voimakkaan terveystieteiden kasvun, se estää motoristen taitojen kehittymisen, se voi aiheuttaa oppimisvaikeuksia sekä vaikeuttaa lapsen ja nuoren kykyä tulla toimeen itsensä ja toisten kanssa. (Karvinen ym. 2010, 6,8.)

LASERI – tutkimuksen mukaan pitkäaikainen osallistuminen määrätietoiseen liikuntaan on yhteydessä liikunnalliseen elämäntapaan sekä terveyteen. Pitkäaikainen liikunnan harrastaminen voi olla omatoimista liikunnan harrastamista tai osallistumista organisoituun urheiluun. LASERI - tutkimustulosten mukaan lapsuuden ja nuoruuden liikunnan yhteys aikuisiän terveyteen on erittäin selvä. Liikkuvat nuoret ovat aktiivisempia aikuisena ja liikkuvat aikuiset jaksavat työssään paremmin, kokevat vähemmän stressiä ja ovat terveempiä. LASERI- tutkimus muistuttaa siitä, että lasten ja nuorten liikuntaan kannattaa panostaa eikä ole samantekevää miten nuorisourheilu hoidetaan. (Telama, Xiaolin & Hirvensalo 2012, 8-9.)

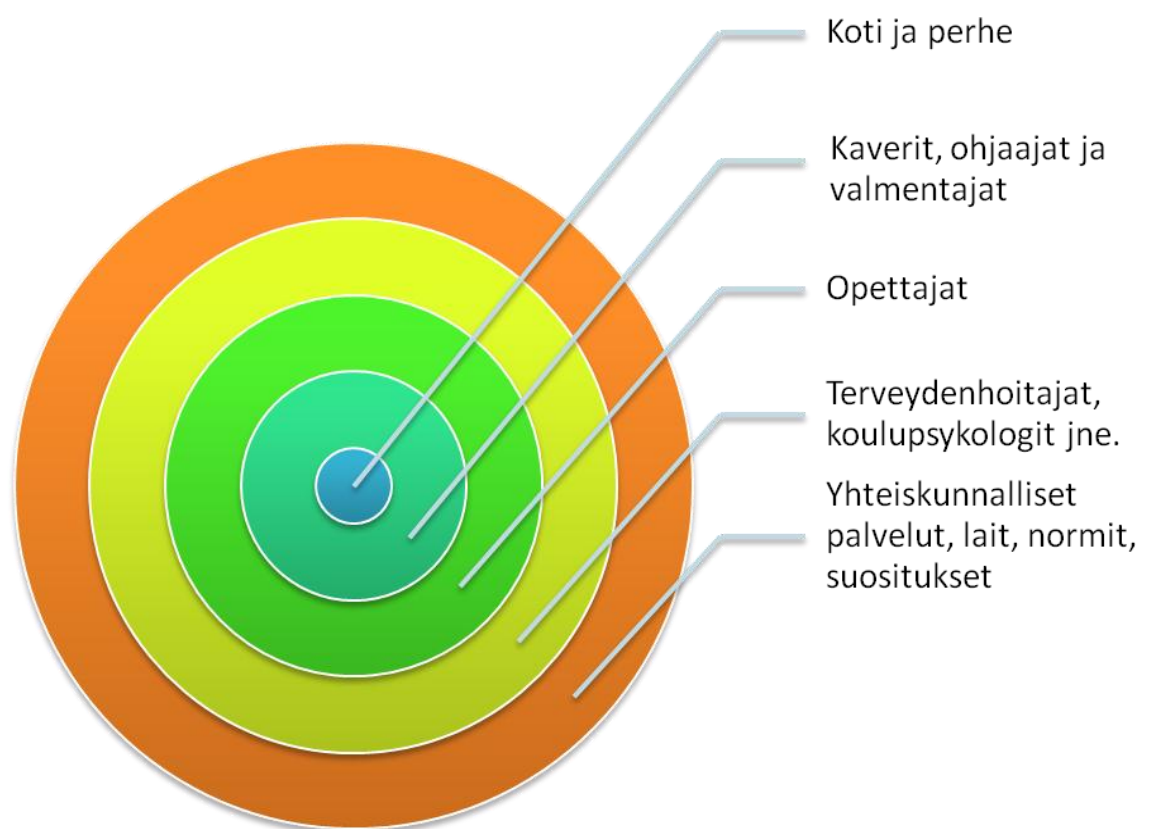
## 5.2 Nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämisen keinot

Liikkuvasta nuoresta kasvaa liikkuva aikuinen ja vähän liikkuvasta nuoresta vähän liikkuva aikuinen. (Roberts, Tynjälä, & Komkov 2001/2002, 90.) Lasten ja nuorten liikunnassa keskeinen tavoite on aktiivisen elämäntavan jatkuminen lapsuudesta aikuisikään. Pertti Huotarin tutkimuksen mukaan, 16–18-vuotiaana harrastettu aktiivinen liikunta on tärkeää aikuisiän aktiivisen liikkumisen kannalta, koska liikunta-aktiivisuuden on todettu vähentyvän erityisesti juuri tuossa ikävaiheessa. (Huotari 2012.)

Kouluikäiset ovat harvoin vielä kiinnostuneita liikunnan myöhemmin ilmenevistä terveysvaikutuksista. Liikunnan toteutuksessa onkin muistettava, että nuoria motivoi liikuntaan ennen kaikkea se, että liikunta on hauskaa! (Heinonen ym. 2008,10.) Monipuolista liikuntaa on mukava harrastaa eikä siihen kyllästy helposti. Liikkumisen omatoimisuus ja omaehtoisuus korostuvat nuorilla, sillä nuori haluaa kokeilla rajo-

jaan sekä irrottautua auktoriteeteista. Nuoruudessa hakeudutaan vertaisryhmiin ja liikkuminen ryhmässä tai joukkueena tarjoavat siihen hyvän mahdollisuuden. (Heinonen ym. 2008, 22.)

Nuorten liikunnan edistämiseen vaikuttavat ympäristön luomat mahdollisuudet omaehtoiselle liikunnan harrastamiselle. Koti ja kotipiha, koulu ja koulun piha sekä ohjattu liikunta nuoren kotikunnassa ovat keskeisimmät liikunnan edistämisen mahdollisuudet. Myös koulujen tarjoama monipuolinen liikuntakasvatus, erilaiset liikuntakerhot sekä urheiluseurojen ei- kilpailullinen liikkuminen innostavat nuoria liikkumaan. Liikunnan kautta saatava myönteinen tunnekokemus muotoutuu vähitellen liikunnalliseksi elämäntavaksi, jonka voidaan olettaa jatkuvan ilman pakon tai velvollisuuden tunteita myöhemmälläkin iällä. Kun liikunta toteutetaan nuorten ehdoilla ja näkökulmasta on liikunta hauskaa ajanvietettä, mikä tuottaa iloa ja elämyksiä. (Vuori ym. 2007, 14; Tammelin 2008, 12- 14; Fogelholm ym. 2010, 76-77,82.)



Kuvio 5. Nuoren liikunnallisuutta tukevat osa-tekijät. (Karvinen ym. 2010, 7.)

Nuoren liikunnallisuutta voidaan tukea monien henkilöiden toimesta (kuvio 5.). Tärkein tuki saadaan kotoa vanhemmilta ja sisaruksilta. Lisäksi harrastuksissa valmentajat ja ohjaajat, vapaa-ajalla kaverit ja koulussa opettajat vaikuttavat nuoren liikunnallisuuteen. Tarvittaessa tukea saa kunnallisista palveluista kuten terveydenhoitajalta tai koulupsykologilta. Myös lait, normit ja suositukset ohjaavat nuorta liikunnallisen elämäntavan muotoutumisessa. Nuorten elämässä arvaamaton ja merkittävä rooli on myös medialla. (Karvinen ym. 2010, 7.)

Päävastuu nuorten liikkumisesta on vanhemmilla. Vanhemmat voivat omalla käytöksellään mahdollistaa tai estää nuoren liikkumista. Vanhempien tulisikin tunnistaa tämä tärkeä rooli, sillä heillä on mahdollisuus ratkaista liikkumattomuuden kierre. Olennaista on vanhemmilta saatu tuki sekä vanhempien oma aktiivisuus perheen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Liikuntatottumukset opitaan suurelta osin kodin ja koulun kautta. Huolestuttavaa on, että yhä useampi nuori päättää itse omista tekemisistään ja valitsee vapaa-ajallaan fyysisen aktiivisuuden sijaan viihdemedian. Päivittäisillä valinnoilla on merkitystä, sillä pienistäkin aktiivisuuksista voi kertyä päivän kuluessa huomattava energiankulutus. (Fogelholm ym. 2011; Karvinen ym. 2010, 8; Vakkila 2005; Juutinen Finni 2012, 42.)

Liikkumattoman nuoren motivoimiseksi tarvitaan uusia lähestymistapoja sekä liikunta-aktiivisuuden ymmärtämistä perinteistä laajemmin. Keskeistä motivoinnissa on hyödyntää nuorten oma-alotteisuutta. (Laakso, Nupponen, Rimpelä, & Telama, 2006.) Nuoria on otettava mukaan liikunnan suunnitteluun ja toteutukseen, sillä osallisuus aktivoi ja rohkaisee nuoria ottamaan vastuuta omasta liikkumisesta. Se myös lisää omaehtoista liikkumista. Nuoresta tärkeämpää voi olla yhdessä oleminen kuin itse liikkuminen. Vertaistoiminta ja osallistumismahdollisuuksien lisääntyminen voivat houkutella liikunnasta etäännyneitä nuoria takaisin liikunnan pariin. Aktivoitaessa nuoria liikuntaan tulee huomioida nuorten omat viestintäkanavat sekä viestinnän uudet muodot. Liikunnallisten palveluiden viestinnässä voi hyödyntää sosiaalista mediaa ja nuorten foorumeita kuten Facebook, IRC- Galleria ja Your Move sivustoja. (Karvinen ym. 2010, 20- 21.)

Nuorille tulisi suunnata eri liikuntalajien kokeilumahdollisuuksia, vapaaharjoitteluvuoroja sekä lajien alkeisryhmiä. Toiminnan pitää olla palkitsevaa, jotta se kannus-

taisi jatkamaan. Yksilöllisyyden huomioiminen harrastajatasolla on olennaista. Jokainen nuori onnistuu omien kykyjensä ja lahjakkuutensa rajoissa ja harrastustasolla tämän pitäisi riittää. Urheiluseurojen toiminnassa kilpailuhenkisyys ei saisi korostua liikaa. (Aromaa ym. 2010, 29 & Karvinen ym. 2010, 22.)

Nuoren liikkumisintoa saattavat heikentää heikko fyysinen kunto, huono terveydentila tai esimerkiksi lihavuus. Nämä osa tekijät heikentävät edelleen terveyttä ja kuntoa aiheuttaen liikkumattomuuden noidankehän. Liikkumattomuuden jatkuessa pitkään, on nuorella vaara syrjäytyä liikunnasta kokonaan. Liikunnasta syrjäytymiseen voivat vaikuttaa istuva elämäntapa, liikunnallisen mallin puuttuminen perheessä ja kavერიpiirissä, epäterveelliset ravintotottumukset, ylipaino, päihteiden käyttö tai tupakointi. (Tervekoululainen www- sivut 2013.)

Kansanterveyden näkökulmasta liikuntakasvatukseen tulisi panostaa enemmän, jotta voitaisiin edistää vähän liikkuvien nuorten liikunta- aktiivisuutta, sillä nuoruuden liikunta- aktiivisuudella on kauaskantoista merkitystä ihmisen elinkaareissa. Se vaikuttaa myönteisesti pitkällä tähtäimellä ihmisen fyysiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. (WHO 2007; Palomäki ym. 2011).

Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on pitkä prosessi. Siihen liittyvät tietojen saanti ja tietoisuuden herääminen liikunnan merkityksestä terveydelle, motivaation herääminen liikuntaa kohtaan, liikuntataitojen oppiminen, liikunnan kokeileminen, kavereiden vaikutus, osallistuminen liikuntaan ja lopulta harrastuksen pysyvä omaksuminen. Maailman muuttuessa yhä istuvammaksi on liikunnallisuuden kehittymiseen kiinnitettävä erityishuomiota. Toimenpiteitä, jotka lisäävät liikkumista tulisi kohdentaa nuoriin, jotka eivät liiku. Liikunnasta saatavat myönteiset kokemukset kannustavat nuoria liikkeelle. Näillä kokemuksilla voi olla erityinen arvo liikuntatottumusten ja toimintakyvyn kannalta, jotka ulottuvat aikuisikään asti. Kansanterveyden näkökulmasta koululiikunnan tulisi olla suuremmassa asemassa nuorten hyvinvoinnin edistäjänä. (Huotari 2012, 9; Kouluikäisten liikuntasuosituksien käytäntöön n.d.)

## 6 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli osallistua Porin kaupungin nuorisotoimen järjestämään yläasteikäisille suunnattuun diskoon. Tapahtumassa järjestettiin yksi yhteinen piste liikunnasta ja ravitsemuksesta. Tarkoituksena oli pisteen avulla jakaa nuorille tietoa liikunta- ja ravitsemussuosituksista. Apuna käytimme itse tekemiämme esitteitä, lehtistä sekä herätekyseilyä.

Projektin tavoitteena oli nuorten terveyden edistäminen, liikunnan ja terveellisten ravintotottumusten lisääminen sekä nuorten ohjaaminen ja motivoiminen terveellisten elämäntapojen pariin. Pyrkimyksenä oli saada nuoret pohtimaan omia terveystottumuksiaan ja tarvittaessa muuttamaan niitä omaehtoisesti. Uskomme projektin vaikuttaneen nuorten asenteisiin terveellisistä elämäntavoista. Pyrkimyksenä oli ennaltaehkäistä nuorten elämäntapasairauksia sekä ylläpitää ja edistää nuorten tämänhetkistä sekä tulevaa terveyttä. Diskossa tavoiteltiin positiivista ja rentoa ilmapiiriä, jotta nuorten olisi helpompi lähestyä aihetta ja meitä. Tavoitteena oli edistää Porin nuorisotoimen toimintaa nuorten terveyden edistämiseksi.

Henkilökohtaiset tavoitteet olivat opetus- ja ohjaustaitojen kehittyminen erityisesti nuorille kohdennetussa terveystiedotuksessa. Nuoret ovat haasteellinen terveystiedotuksen kohde. Tietoa terveyden edistämisestä on runsaasti saatavilla, mutta tapa, millä nuoriin pyritään vaikuttamaan, vaatii ammattitaitoa ja halua kohdata nuori aidosti hänen kokemusmaailmaansa ymmärtäen. Tavoitteena oli myös kehittää itseämme ammatillisesti syventymällä terveyden edistämiseen liikunnan ja ravitsemuksen osalta. Projektin toteuttamisen avulla harjaannuimme organisointitaidoissa sekä opimme työskentelemään yhteistyössä eri ammattiryhmien edustajien kanssa.



## 7 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Kiinnostus toiminnallisen projektin tekemisestä heräsi keväällä 2012. Tarkastelimme opinnäytetyöpankin aiheita, mutta sieltä ei löytynyt riittävän kiinnostavaa aihetta, joten päätimme itse selvittää muita mahdollisia aiheita ja yhteistyökumppaneita. Olimme yhteydessä useampaan mahdolliseen tahoon ja lopulta löysimme meitä kiinnostavan toiminnallisen opinnäytetyöaiheen. Aiheeksi valikoitui Porin kaupungin vapaa-aikaviraston Nuorisoyksikön kanssa yhteistyössä tehtävä ”OMG It's a Party” – disko, johon osallistuimme liikunta ja ravitsemuspisteellä. Tapahtuma oli suunnattu 13- 16- vuotiaille nuorille.

Aiheen valikoitumisen jälkeen kartoitimme teoriatietoa liikunnasta ja ravitsemuksesta. Tämän jälkeen hahmottelimme karkeasti diskon sisältöä, joka tarkentui jatkuvasti työn edetessä. Ennen diskoa hankimme sopivia yhteistyökumppaneita projektiin. Diskoon liittyviä käytännön asioita sovittiin ja suunniteltiin yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Diskoa varten teimme hankintoja, esimerkiksi paperiseinään paperia, sokeripalanäyttelyä varten tuotteita sekä arvontapalkintoja. Aloimme myös suunnitella Valion kanssa yhteistyössä ravitsemus- ja liikuntalehtistä, jota jakaisimme tapahtumassa. Lehtisen nimeksi tuli ”Vauhtia - ja voimaa ruokavaliosta”.

Diskon yhteydessä toteutettiin yksi kvantitatiivinen palautekysely. Palautekyselyn suunnittelu aloitettiin projektin alkupuolella. Diskoon suunnittelimme palautekyselyn, jonka arvioimme yhdessä. Nuoret saivat vapaaehtoisesti ja nimettömästi vastata palautekyselyyn, diskon aikana. Palautelomakkeiden avulla analysoitiin projektin onnistumista suhteessa asetettuihin tavoitteisiin. Palautekyselyn tarkoituksena oli saada nuorten henkilökohtainen mielipide pisteen onnistumisesta ja hyödyllisyydestä. Kyselyn tavoitteena oli saada tulokseksi yleistettäviä päätelmiä, sillä kyselyissä on harvoin mahdollista tutkia koko joukkoa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 169). Palautteen saannin tavoitteena oli saada yleistettäviä päätelmiä nuorten tämänhetkisistä liikunta – ja ravitsemustiedoista. Kyselyn tuloksena saatiinkin yleistettäviä

päätelmiä nuorten ajatuksista. Palautteista saatuja tuloksia käsitellään tarkemmin luvussa 6, projektin tulokset.

### 7.1 Projektin aikataulu

Aloitimme projektin suunnittelun toukokuussa 2012. Projektimme eteni suunnitelmiamme mukaisesti kuten taulukosta 1. käy ilmi. Työmme valmistui syyskuussa 2013.

Taulukko 1. Projektin eteneminen. (2013.)

<b>Kuukausi</b>	<b>Työskentely</b>
<b>Toukokuu 2012</b>	Ensimmäinen opinnäytetyöinfo. Opinnäytetyöaiheen valinta ja suunnittelu. Yhteydenotto nuorisotoimeen.
<b>Kesäkuu 2012</b>	Alustava kirjallinen suunnitelma tulevasta opinnäytetyöstä, ideointia. Pohdintaa. Tapaaminen ohjaavan opettajan kanssa.
<b>Heinäkuu 2012</b>	Aiheen työstämistä.
<b>Elokuu 2012</b>	Yhteistyökumppanin sekä opinnäytetyön aiheen varmistuminen. Tutustuminen kirjallisuuteen. Kirjallisen työn rajausta. Työn kokonaisvaltainen hahmottaminen. Alustava ajankohta OMG Diskolle sovittu.
<b>Syyskuu 2012</b>	Aiheseminaarin työstäminen.
<b>Lokakuu 2012</b>	Aiheseminaari 17.10.2012. Kävimme tutustumassa Porin keskustan nuorisotalon tiloihin ja tutustuimme nuorisoyksikköön.
<b>Marraskuu 2012</b>	Tiedustelut eri yhteistyökumppaneilta (ruokakaupat, liikuntapaikat). Opinnäytetyön kirjallisen työn tekemistä sekä projektin suunnittelua. 12.11.2012 Suunnitteluseminaari
<b>Joulukuun 2012</b>	Opinnäytetyön kirjallisen työn tekemistä sekä projektin työstämistä. Valio varmistui yhteistyökumppaniksi. Suostuimme toteuttamaan Valio-lehtisen yhteistyössä Valion kanssa. Työstimme lehtisen sisältöä.
<b>Tammikuu 2013</b>	Opinnäytetyön kirjallisen työn tekemistä sekä projektin työstämistä.

	Valio lehtisen sisältö valmistui, sen lähettäminen Valiolle.
<b>Helmikuu 2013</b>	Projektin suunnittelua ja valmistelua. OMG-Disko 22.2.2013 Valio-lehtisten palautteiden lähettäminen Valiolle.
<b>Maaliskuu 2013</b>	Teoriaosuuden työstäminen. Palautekyselyiden analysointi.
<b>Huhtikuu 2013</b>	Teoria- ja projektiosuuden työstäminen.
<b>Toukokuu 2013</b>	Teoria- ja projektiosuuden työstäminen.
<b>Kesäkuu 2013</b>	Teoria- ja projektiosuuden työstäminen.
<b>Heinäkuu 2013</b>	Teoria- ja projektiosuuden työstäminen.
<b>Elokuu 2013</b>	Teoria- ja projektiosuuden työstäminen. Kirjallisen työn viimeistelyn aloittaminen sekä tarkistaminen.
<b>Syyskuu 2013</b>	Raportointiseminaari 12.9.2013. Korjausehdotuksien muuttaminen työhön. Työn lopullinen viimeistely.

## 7.2 Projektin toteutusympäristö

Projekti toteutettiin yhteistyössä Porin kaupungin vapaa-aikaviraston Nuorisoyksikön kanssa. Porin vapaa-aikatoimen toiminta-ajatus nuorisotyössä on tukea nuorten omaa elämänhallintaa, sosiaalista vahvistumista, luoda edellytyksiä mielekkääseen elämään sekä vaikuttaa nuorten elinolosuhteisiin nuorisotyön avulla. (Porin kaupungin vapaa-aikaviraston nuorisoyksikkö 2012.)

Projekti oli osa yläasteikäisille järjestettävää nuorisotapahtumaa, ”OMG It`s a party”- diskoa. Disko järjestetään Porin keskustan nuorisotalolla. Diskojen vastuullisena järjestäjänä toimii Porin kaupungin vapaa-aikaviraston Nuorisoyksikkö. Disko tukivat Äänirasia, Kanjon ja Satakunnan Osuuskauppa.

Nuoret osallistuvat juhlien järjestämiseen mm. yhdessä vapaa-aikaviraston nuorisohjaajien kanssa. Nuorisohjaajat ja muut nuorten kanssa töitä tekevät valvovat toimintaa ja auttavat nuoria juhlien järjestämisessä. Tarkoituksena on järjestää nuorten toiveiden mukaiset juhlat, jossa nuoret viihtyvät. Tavoitteena on nuorten runsas osallistuminen. Jokaisella diskolla on aina jokin teema ja ajankohtainen valistuksellinen

aihe. Diskoon on 2,5€ sisäänpääsymaksu, ja tapahtuma on päihtetön ja savuton. (Porin kaupungin vapaa-aikaviraston Nuorisoyksikkö 2012.)

### 7.3 Eettisyys ja salassapitovelvollisuus

Huomioimme eettisyyden ja salassapitovelvoitteen keskustellessamme nuorten kanssa heidän henkilökohtaisista asioistaan. Kerroimme nuorille meitä velvoittavasta salassapitovelvollisuudesta, mikä loi luottamusta ja rohkeutta keskustella asioista. Jokainen nuori huomioitiin yksilöllisesti ja heidän toiveitaan ja mielipiteitään kunnioitettiin. Myös nuorten itsemääräämisoikeus huomioitiin. Emme painostaneet nuoria keskustelemaan tai muuttamaan elämäntapojaan. Disko perustui omaehtoisuuteen. Nuoren kanssa keskustellessa huomioitiin ympäristö ja tietosuoja.

Nuoret saivat halutessaan täyttää herätekyselyn. Vastauksia ei kerätty takaisin, sillä tällöin olisimme tarvinneet vanhempien luvan, koska nuoret olivat alaikäisiä. Herätekyselyn tavoitteena oli saada nuoria ajattelemaan heidän omia elämäntapatottumuksiaan. Mikäli nuoret jättivät herätekyselyn meille, hävitimme lomakkeet asianmukaisesti silppurissa. Samoin hävitimme loppupalautekyselyt. Loppupalaute kerättiin, jotta saimme tietoa pisteen onnistumisesta, hyödyllisyydestä sekä mielekkyydestä. Palaute annettiin anonyymisti. Kirjallista tuotosta tehdessämme emme plagioineet tekstejä omiin nimiimme. Lähteinä käytimme asianmukaisia, tuoreita ja luotettavia lähteitä.

Projektia suunnitellessamme ja toteuttaessamme huomioimme aiheen soveltuvuuden 13–16-vuotiaille nuorille. Tarkoituksenamme ei ollut pelotella, ahdistaa tai lannistaa nuoria liikunnan ja ravitsemuksen suosituksilla, vaan päinvastoin motivoida, voimaannuttaa, kannustaa ja tuoda tietoa nuorille.

## 8 PROJEKTIN TOTEUTUS

### 8.1 Diskoillan eteneminen

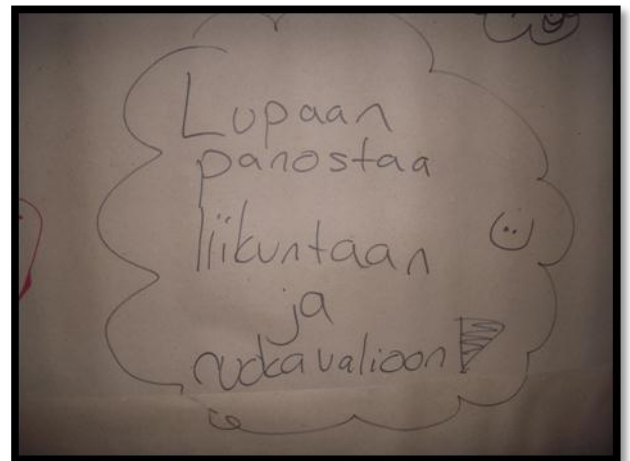
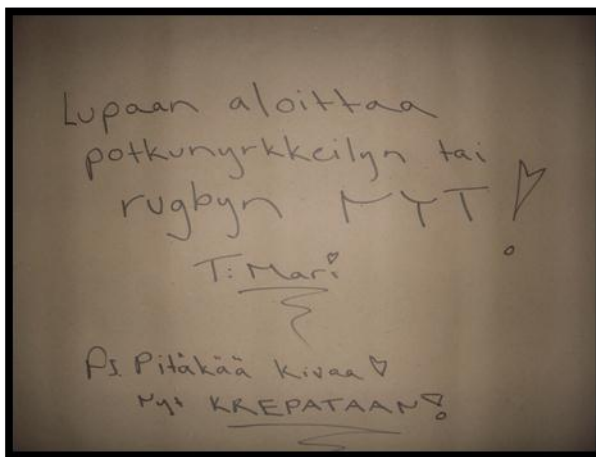
Projektipisteemme järjestettiin keväällä 22.2.2013 klo.18- 22 Porin keskustan nuorisotalolla Porin kaupungin nuorisotoimen järjestämään ”OMG It`s a NEON party” – diskoon. Liikunta- ja ravitsemuspisteen kohderyhmänä olivat Porin ylä-asteikäiset nuoret, joista iltaan osallistui noin 350–400 nuorta. Projektin sisältyi Valion kanssa yhteistyössä toteutettu ”Vauhtia ja voimaa ruokavaliosta” – lehtinen (LIITE 2), jota jaettiin diskossa. Lehtinen sisälsi ajankohtaiset ravitsemus- ja liikuntasuosituksen, joista oli koottu tiivis ja helppolukuinen sisältö nuoria ajatellen. Lehtiseen kuului myös Valion tuote-esittelyitä, vinkkejä terveellisistä ruoka- ja välipalavaihtoehdoista sekä meidän laatimamme herätekysely, jonka nuori täytti halutessaan.

Tapahtumaa mainostettiin julisteilla, jotka olivat esillä Porin peruskouluissa ja nuorisotaloilla. Markkinointia tapahtui myös sosiaalisessa mediassa kuten Facebookissa ja Porin kaupungin nuorten tiäksää.fi -nettisivuilla. Olimme yhteydessä Satakunnan Kansaan, joka teki projektistamme lehtijutun (LIITE 1), joka julkaistiin tapahtumapäivänä 22.2.2013. Lehtijuttu mainosti hyvin tapahtumaa, opinnäytetyöaihettamme sekä Satakunnan ammattikorkeakoulua.

Yhteisen ravitsemus- ja liikuntapisteen rakentaminen aloitettiin päivää ennen diskoa ja piste viimeisteltiin diskoiltana. Rakensimme pisteelle sokeripalanäyttelyn, jonka tarkoituksena oli havainnollistaa eri tuotteiden sisältämiä sokerimääriä. Valmistelimme paperiseinän ja lajiesittelijöille sekä meille pöydät, jotka päällystettiin valkoisilla kankailla. Toimme paikalle myös videotykin ja valkokankaan videotykin diaesityksiä varten. Videotykin kautta heijastettiin kuvia ja herätteleviä lausahduksia liikunnasta sekä ravitsemuksesta. Toimitimme paikalle myös musiikkia. Ajatuksena oli myös esittää UKK-instituutin toteuttama ”FEET ENERGY” – video nuorten liikuntakulttuurista, mutta sille ei löytynyt sopivaa ajankohtaa. Nuorisotalolta saimme käyttöön diskovaloja, säkkituoleja ja koristemateriaalia, jotka loivat diskotunnelmaa. Satakunnan ammattikorkeakoulu antoi pahvisen SAMK-pojan, sekä SAMK-ilmapalloja, jotka viestittivät missä koulussa opiskelemme. UKK-instituutti lahjoitti

julisteita, joita aseteltiin seinille. Suunnittelimme ja teimme itse opastejulisteita, joiden tarkoituksena oli markkinoida pistettä sekä ohjata nuoret pisteelle.

Tapahtumapäivänä puimme yllemme neon-teemaan sopivat valkoiset vaatteet, sekä selkeät nimikyltit, jotta nuorten olisi helpompi lähestyä meitä. Tapahtumapäivänä apuna olivat Emmi Koivuniemi, Mari Pitkälä ja Kirsi Ruonala. He auttoivat palautteiden vastaanottamisessa sekä jakoivat Valion tarjoamia ProFeel-välipalajuomia, lippuja Ässien jääkiekko-otteluun sekä tutustumislippuja Hyvinvointicentteriin. Lisäksi Mari Pitkälä ohjasi nuoria pisteelle. Apuvoima auttoi meitä myös Valio-lehtisen jakamisessa. Näin meille jäi enemmän aikaa nuorten kanssa olemiseen ja keskustelemiseen.



Kuva 1. ja 2. Nuorten kirjoituksia paperiseinällä. (22.2.2013.)

Tapahtuma alkoi kuudelta illalla ja ensimmäiset nuoret saapuivat pisteelle pian tämän jälkeen. Esittelimme itsemme nuorille ja kerroimme pisteen liittyvän opinnäytetöihimme. Ensimmäisenä nuorille jaettiin Valion ”Vauhtia ja voimaa ruokavaliosta” -lehtinen, jonka jälkeen nuorten kanssa keskusteltiin tämänhetkisistä liikunta- ja ravitsemussuosituksista sekä heidän omista liikunta- ja ravitsemustottumuksistaan. Esillä oli myös nuorisotalolta saatuja ”Nuori Pori” 2012 lasten ja nuorten harrastusmahdollisuudet lehtiä, joita nuoret saivat vapaasti ottaa. Keskustelun tukena käytettiin Valio-lehtistä. Ohjaajina pyrimme olemaan helposti lähestyttäviä, rentoja, asiantuntevia, innostavia sekä luottamusta herättäviä. Keskustelujen jälkeen nuorilla oli mahdolli-

suus kirjoittaa paperiseinälle heille mieleen tulevia ajatuksia liikunnasta ja ravitsemuksesta. (kuva 1. ja 2.).



Kuva 3. Sokeripalanäyttely. (22.2.2013.)

Diskopiste perustui omaehtoisuuteen. Illan loppupuolella nuorille jaettiin pistettä koskeva palautekysely (LIITE 3) sekä Valion lehtistä koskeva palautekysely, jonka he täyttivät ja palauttivat. Palautteenannon jälkeen nuoret saivat ProFeel-välipalajuoman sekä lipun Ässien jääkiekko-otteluun. Halukkaat saivat myös Hyvinvointicenterille kolmen euron arvoisia tutustumislippuja. Nuorilla oli mahdollisuus osallistua meidän ja nuorisotoimen yhteiseen arvontaan, jossa palkintoina oli elokuvalippuja, keilauskuponkeja ja karkkia. Nuoret saivat vapaasti tutustua sokeripalanäyttelyyn, jonka tarkoituksena oli havainnollistaa nuorille eri elintarvikkeiden sisältämiä piilosokerimääriä. (kuva 3.).

Lajiesitykset tapahtuivat diskosalin alakerrassa (kuva 4.). Sovimme Äänirasian työntekijän kanssa, että hän kuuluttaa musiikin välissä lajiesityksistä sekä meidän pisteestämme. Ensimmäinen lajiesitys oli illalla puoli seitsemältä, jolloin esiintyi Porin naisvoimistelijat tanssiesityksellään. Toinen lajiesitys oli illalla puoli yhdeksältä, jolloin Porin Taekwondo- ja Hapkido urheiluseurat esittivät yhteisnäytöksen kamppailulajeista. Lajiesityksien ajaksi piste suljettiin ja nuoret ohjattiin seuraamaan lajiesityksiä.



Kuva 4. Porin Taekwondon lajiesitys. (22.2.2013.)

Arvonta tapahtui diskosalissa vähän ennen kymmentä illalla, jolloin palkinnot arvottiin. Pyysimme yleisön joukosta halukkaita nuoria nostamaan arvontalipukkeita. Nostaja sai kertoa mikrofoniiin palkinnon voittajan. Arvonnan jälkeen pisteen purku aloitettiin vähitellen. Diskopiste suljettiin kymmeneltä illalla.

## 8.2 Terveysviestinnän osuus diskoillassa

Terveysviestintä toteutettiin diskossa avoimena keskusteluna nuorten kanssa. Nuorten kanssa keskusteltiin heidän tottumuksistaan liikunnan ja ravitsemuksen suhteen. Terveysviestinnän keinoina käytettiin lisäksi lajinäytöksiä, UKK-instituutin julisteita, UKK-instituutin materiaalista laatimaamme sokeripalanäyttelyä sekä itse tekemäämme paperiseinää, johon nuoret saivat vapaasti kirjoittaa ajatuksiaan teemoista. Pisteessä jaettavat Ässien otteluliput sekä Valion välipalajuomat antoivat konkreettisia esimerkkejä terveellisistä välipala- ja harrastusvaihtoehdoista.



Diskossa Valion ”Vauhtia ja voimaa” ruokavaliosta –lehtinen, toimi keskustelun herättelijänä, sekä suullisen ohjauksen lisänä. Diskossa käytettiin suullista ja kirjallista ohjausta. Nuorten ajatuksia liikunnasta ja ravitsemuksesta kuunneltiin ja avoimen keskustelun avulla pyrittiin herättelemään nuoria arvioimaan ja pohtimaan omia terveystottumuksiaan. Pääsääntöisenä tarkoituksena oli herättää nuoren omaa halua terveystensä ylläpitämiseen. Nuoren omasta halusta lähtöisin oleva kiinnostus omaa hyvinvointia kohtaan johtaa pysyviin elämäntapamuutoksiin.



Kuva 5. Yleistä tunnelmaa diskosta. (22.2.2013.)

Kiertelimme diskossa nuorten kanssa samalla ohjaten nuoria keskustelemaan pisteen aiheista (kuva 5.). Havainnoimme nuorten sanallista ja sanatonta viestintää, jotta meille muodostuisi kuva nuorten halusta keskustella aiheesta. Teimme ohjaajina yhteistyötä, jotta jokaisella nuorella olisi mahdollisuus keskustella kanssamme. Ohjasimme ja keskustelimme nuorten kanssa molemmista aihe-alueista, emme keskitty-

neet ainoastaan omasta aiheesta keskustelemiseen. Käytimme terveystiedotuksessa esimerkkejä myös omasta elämästämme ja omista ravitsemus- ja liikuntatottumuksistamme.

### 8.3 Yhteistyökumppanit

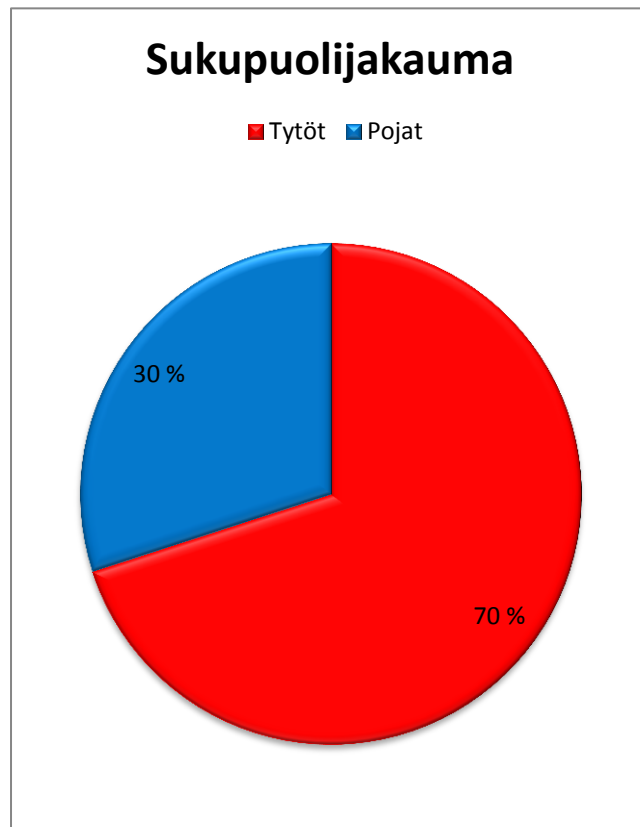
Projektinyhteistyökumppaneita olivat Porin vapaa-aikatoimen Nuorisoyksikkö, Antinkadun K-market, Porin keilahalli, Porin Ässät, Valio, Satakunnan Kansa, Porin Taekwondo, Hapkido, Porin naisvoimistelijat, UKK-instituutti, Satakunnan ammattikorkeakoulu, Soteekki ja Porin Hyvinvointicenter.

Porin vapaa-aikatoimen Nuorisoyksikkö järjesti ”OMG it’s a NEON party” diskon, johon osallistuimme toteuttamalla liikunta- ja ravitsemuspisteen. Nuorisotoimen puolesta yhteyshenkilöinä toimivat Salla Collander, Katja Ylitalo sekä Henna Smedroos. Ennen diskopäivää allekirjoitettiin opinnäytetyösopimus (LIITE 4).

Sokeripalanäyttelyyn saimme osan tuotteista Antinkadun K-marketista. Satakunnan Kansa teki meistä lehtijutun ja antoi tapahtumalle arvokasta julkisuutta. Porin keilahallilta saimme kaksi keilailulippua palkinnoiksi illan arvontaan. Myös Nuorisotoimi hankki palkintoja arvontaa varten. Porin Ässät lahjoitti 500 kappaletta Ässä–Kalpa otteluun vapaalippuja. Porin Taekwondo, Hapkido ja Porin naisvoimistelijat osallistuivat tapahtumaan esittämällä lajinäytöksiä. UKK–instituutti lahjoitti kuusi fyysisen aktiivisuuden suositusjulistetta sekä antoi käyttöömmme lähdemateriaalia opinnäytetöitämme varten. Porin Hyvinvointicenter antoi 100 kappaletta kolmen euron arvoisia vapaalippuja heidän tarjoamiinsa palveluihin. Satakunnan ammattikorkeakoulun Soteekki lainasi tusseja paperiseinää varten. Milla Saarinen kuvitti neljä upeaa kuvaa liikunnasta ja ravitsemuksesta. Kuvia käytettiin Valion kanssa tehdyssä lehtisessä, opastejulisteeissa sekä dia-esityksessä. Valio oli merkittävä yhteistyökumppani projektissamme. Lehtisen painamisen lisäksi Valio lahjoitti 500 kappaletta ProFeel-välipalajuomia jaettavaksi nuorille.

## 9 PROJEKTIN TULOKSET

### 9.1 Nuorten mielipide toteutetusta liikunta- ja ravitsemuspisteestä



Kuvio 6. Sukupuolijakauma palautekyselyyn vastanneista nuorista.

Diskopisteellä palautekyselyyn vastanneista 70 % oli tyttöjä ja 30 % oli poikia (kuvio 6.). Reilusti yli puolet palautekyselyyn vastanneista oli tyttöjä. Haasteellista on arvioida, miksi sukupuolijakauma jakautui edellä olevalla tavalla. Tulosten, sekä oman näkemyksemme perusteella osalla pojista ei ollut riittävästi mielenkiintoa vastata palautekyselyyn, vaikka uskomme aiheen olleen molempia sukupuolia kiinnostava. Suurin osa tytöistä jaksoi keskittyä palautekyselyyn vastaamiseen. Tapahtumassa kävi todellisuudessa enemmän nuoria kuin mitä palautekyselyyn vastanneita nuoria oli. Yhteensä palautekyselyyn vastasi 146 nuorta.



Kuvio 7. Nuorten aikaisempi tieto liikuntasuositusten sisällöstä.

Suurimmalle osalle nuorista liikuntasuositukset olivat jo entuudestaan tuttuja (kuvio 7.). Nuorista 74 % koki liikuntasuositukset tutuiksi. Nuorista 23 % oli sitä mieltä, että liikuntasuositukset olivat jonkin verran tuttuja ja nuorista 3 % koki, että liikuntasuositukset eivät olleet tuttuja lainkaan. Keskustelujen kautta ilmeni, että nuorilla oli puutteita liikuntasuosituksen sisällössä. Erään nuoren kirjoittama palaute: ”Kaikki oli jo tuttuja asioita mutta tuli kaikki taas paremmin mieleen” (Palautelomakekysymys 2 ja 3 2013).

Moni nuori kertoi tietävänsä liikuntasuositukset. Huolestuttavaa oli huomata, että vaikka nuorilla oli tietoa liikuntasuosituksista eivät suositukset täyttyneet isolla osalla nuorista. Useampi nuori luuli fyysisen aktiivisuuden tarkoittavan äärimmäisen raskastavaa liikuntaa, kuten raskasta kuntosaliharjoittelua. Nuoret eivät mieltäneet tai osanneet yhdistää arki- ja hyötyliikuntaa osaksi fyysistä aktiivisuutta. Pienien liikunnallisten tekojen ja valintojen tärkeyttä ei siis ollut osattu ajatella. Osalle nuorista uutena asiana tuli lihaskunnan osuus liikuntasuosituksissa. Osa nuorista ei ollut osannut yhdistää lihaskuntaa liikuntasuositukseen kuuluvaksi. Avasimme liikuntasuositusta lihaskunnan osalta nuorille tarkemmin, jotta he saisivat totuudenmukaisen käsityksen

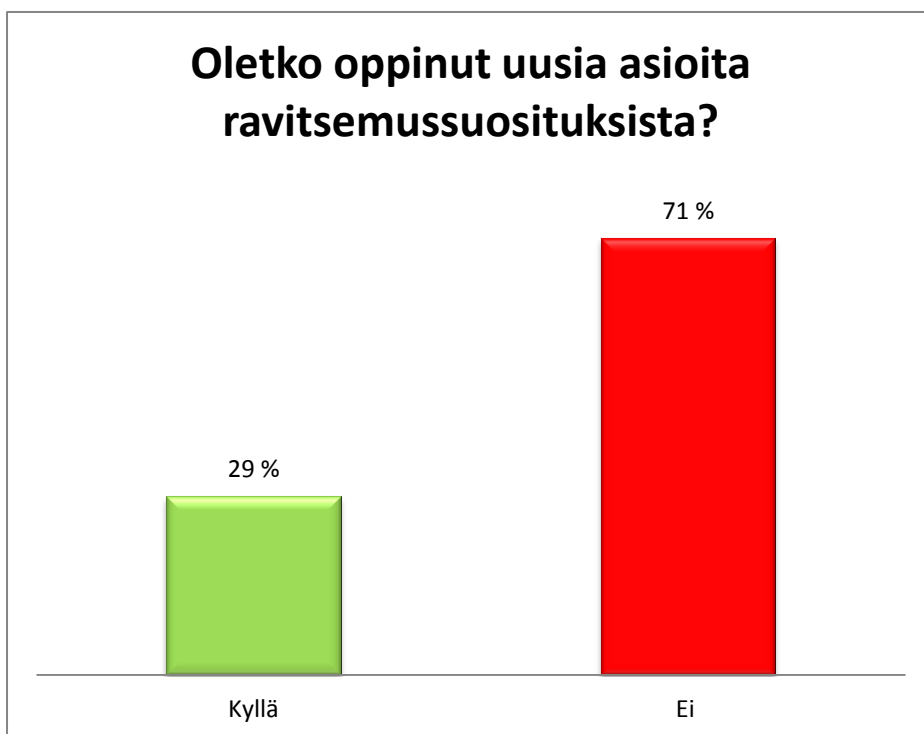
riittävästä lihaskunnan harjoittamisen määrästä, sekä miten he voisivat suosituksen saavuttaa.



Kuvio 8. Uusien asioiden oppiminen liikuntasuosituksista.

Palautekyselyyn vastanneista nuorista 36 % kertoi oppineensa uusia asioita liikuntasuosituksista ja 64 % ei ollut oppinut uutta liikuntasuosituksista (kuvio 8.). Nuoret kertoivat suositusten tulevan esille useasti koulussa, ja tämän vuoksi suositukset olivat jo ennestään tuttuja. Nuorilla oli pääsääntöisesti hyvät pohjatiedot liikuntasuosituksista. Nuoret tiesivät hyvin, kuinka paljon heidän tulisi liikkua päivässä. Suurin haaste lienee edelleen tiedon käytäntöön saattaminen. Nuorten kirjoittamaa palautetta: ”3 kertaa viikossa kunnon lihastreeni” ja ”että 2 h vähintään liikuntaa päivässä” (Palautelomakekysymys 4 2013). Nuoria kävi pisteellä paljon, mikä vaikeutti mahdollisuuksiamme keskustella erikseen jokaisen nuoren kanssa. Tämä voi osittain näkyä tuloksissa. Kirjallisten palautteiden perusteella useampi nuori oli sitä mieltä, että aiheemme oli tärkeä, minkä vuoksi asioiden kertaaminen oli hyvä asia. Nuoret siis kokivat kertauksen tarpeelliseksi.

Keskusteltaessa nuorten kanssa liikunnan vaikutuksista terveydelle ja koetulle hyvinvoinnille moni nuori ymmärsi säännöllisen ja monipuolisen liikunnan tärkeyden.



Kuvio 9. Uusien asioiden oppiminen ravitsemussuosituksista.

Kuten kuvio 9. voi huomata, palautekyselyyn vastanneista nuorista 29 % kertoi oppineensa uusia asioita ravitsemussuosituksista ja 71 % ei ollut oppinut uutta ravitsemussuosituksista. Suositukset olivat nuorille tuttuja koulun kautta. Tästä huolimatta keskustellessamme nuorten kanssa huomasimme, että nuorilla oli eritasoisia puutteita ravitsemussuositusten suhteen. Nuoret esimerkiksi tiesivät lautasmallin ja mitä siihen kuuluu. Nuorten antamaa kirjallista palautetta: ”syö hyvin mutta kohtuudella”, ”säännöllinen ateriaritmi” ja ”että lautanen pitää täyttää puoliksi kasviksilla”(Palautelomakekysymys 5 2013). Nuoria kävi pisteellä paljon, joka haastoi mahdollisuutta keskustella jokaisen nuoren kanssa, joka voi osittain näkyä tuloksissa.



Kuvio 10. Nuorten aikaisempi tieto ravitsemussuosituksen sisällöstä.

Kuviosta 10. voi huomata, että palautekyselyyn vastanneista nuorista 66 % vastasi, että ravitsemussuositukset olivat sisällöltään tuttuja. Nuorista 31 % koki, että ravitsemussuositukset olivat jonkun verran tuttuja ja nuorista 3 % oli sitä mieltä, etteivät suositukset ravitsemuksesta olleet lainkaan tuttuja.

Keskustelun avulla selvisi, että nuorilla oli joitakin puutteita ravitsemussuosituksista. Puutteita olivat esimerkiksi se, ettei käytännössä tiedetty, mitä suosituksen vaativa määrä on todellisuudessa lautasella. Moni nuori tiesi, että kasviksia tulisi syödä puoli kiloa päivässä, mutta he eivät osanneet hahmottaa kuinka helposti tämä määrä on mahdollista saavuttaa päivän aikana.

Hienoa oli nuorten tietoisuus ravitsemussuosituksista, mutta huolestuttavaa oli huomata, että nuoret eivät noudata näitä suosituksia. Keskustelussa nuorten kanssa korostui epäsäännöllinen ateriarytmi. Suurin osa nuorista kertoi, ettei syö koulupäivinä aamupalaa tai kouluruokaa. Muutamia nuoria kertoi syövänsä ensimmäisen kerran

aterian vasta koulun jälkeen. Nuoret perustelivat toimintaansa sillä, ettei aamulla ole nälkä, eikä heillä ole aikaa tehdä aamupalaa, koska nukkuvat aamulla pitkään.

Koulussa moni nuori ei syö lounasta, koska kouluruoka on heidän mielestään pahaa. Osa nuorista kertoi kouluruuan olevan mautonta. Usea nuori kertoi hakevansa kouluruuan sijaan lähikaupasta energiajuomia, virkistysjuomia, valmisruokia ja karkkeja. Keskustellessamme nuorten kanssa säännöllisen ateriarytmin tärkeydestä moni nuori kuitenkin ymmärsi sen tärkeyden.



Kuvio 11. Pisteiden kiinnostavuus sisällöllisesti.

Nuorista 80 % oli sitä mieltä, että liikunta- ja ravitsemuspiste oli sisällöllisesti kiinnostava ja 20 % nuorista ei pitänyt pistettä sisällöllisesti kiinnostavana, kuten kuvios-  
ta 11. voi huomata. Aihe kiinnosti nuoria ja he pitivät aihetta tärkeänä. Erään nuoren antama kirjallinen palaute: ”Se oli hyvin ytimekkäästi ja kiinnostavasti kerrottu ja toisille hyvin tarpeellinen jos ei ole kuullut muualta” (Palautelomakekysymys 6 2013). Nuorille tarjottavat Ässien-otteluliput ja Profeel-välipalajuomat lisäsivät pisteen kiinnostavuutta. Sokeripalanäyttely sekä lajiesitykset toivat pisteeseen lisää sisältöä ja havainnollistivat aihetta. Nuoret kävivät aktiivisesti katsomassa sokeripala-

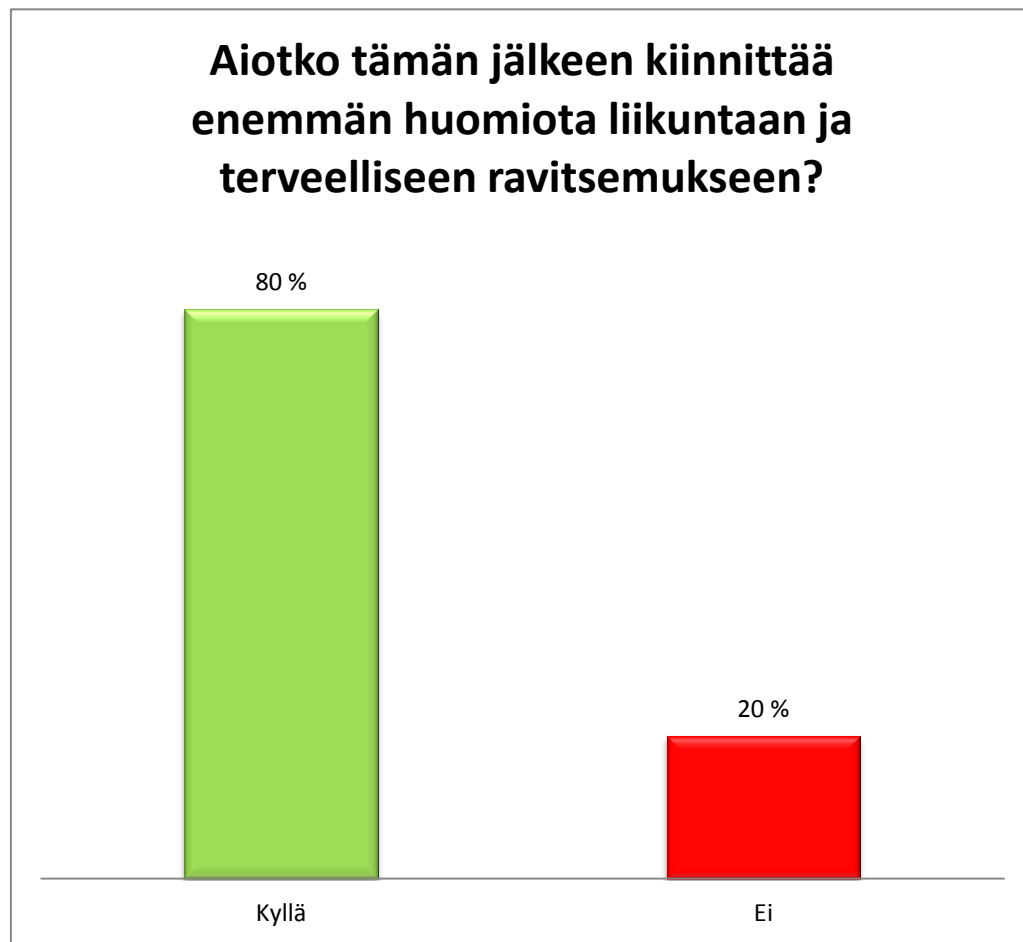


näyttelyä. Lajiesitykset keräsivät runsaasti katsojia, sillä ne toteutettiin showmaisesti ja nuorten mielenkiintoa herättävällä tavalla. Kirjallisessa palautteessa tuli esille, että meidän omalla olemuksellamme ja asenteellamme oli merkittävä vaikutus rennon ilmapiirin aikaansaamiseksi. Omalla toiminnallamme teimme pisteestä nuorille helposti lähestyttävän.



Kuvio 12. Pisteestä kiinnostavuus ulkonäöllisesti.

Nuorista 84 % oli sitä mieltä, että pisteestä ulkonäkö oli kiinnostava. Puolestaan 16 % nuorista ei pitänyt pisteestä ulkonäköä kiinnostavana. Tämä käy ilmi kuviosta 12. Nuorten vastauksista ja puheista kävi ilmi, että julisteet, säkkituolit, kirjoitusseinä, diskovalaistus ja musiikki olivat nuorten mieleen ja houkuttelivat nuoria pisteelle. Erään nuoren antama kirjallinen palaute: ”Kivoja värejä. Hyviä tietoisuuksia. Positiivinen asenne pisteestä pitäjillä” (Palautelomakekysymys 7 2013). Ulkonäöllisesti kokonaisuus ja tunnelma olivat onnistuneet nuorten mielestä.



Kuva 13. Nuorten aikomus kiinnittää huomiota liikuntaan ja ravitsemukseen tulevaisuudessa. (2013.)

Kuviosta 13. ilmenee, että nuorista 80 % aikoi terveystiedotuksen jälkeen kiinnittää enemmän huomiota liikuntaan ja terveelliseen ravitsemukseen, kun taas 20 % nuorista ei aikonut kiinnittää aiheeseen enempää huomiota. Suurin osa nuorista kertoi, että heillä on kiinnostusta ja halua panostaa enemmän terveellisiin elämäntapoihin ja myönsivät liikunnan vähentyneen ja säännöllisen ruokailun jääneen arjesta. Keskeiseksi haasteeksi nousi tottumusten muuttaminen ja niiden saattaminen käytäntöön. Jotkut nuoret kertoivat, että harrastusten korkeat kustannukset estivät heitä aloittamasta mielekästä harrastusta. Terveellisen ravitsemuksen ja riittävän liikunnan toteutumisen haasteeksi nousivat ajan puute ja ruokahaluttomuus. Lisäksi korostui välinpitämätön asenne ruuan ja liikunnan merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille sekä ajattelemattomuus tämänhetkisten elämäntapojen merkityksestä tulevalle terveydelle ja hyvinvoinnille. Kuitenkin osalle nuorista terveelliset elämäntavat olivat osa arkea

ja he aikoiivat jatkossakin kiinnittää huomiota elämäntapoihinsa, kuten eräs nuori kertoi palautteessaan: ”koska jokaisen tulisi pitää huolta terveydestään”(Palautelomakekysymys 8 2013).

## 9.2 Henkilökohtaiset tavoitteet

Projektin kautta saimme kokemusta nuorten kohtaamisesta, sekä kehityimme nuorille kohdennetussa terveystiedon viestinnässä. Opimme, että nuorten kohtaamisessa on huomioitava nuoren antama sanaton viestintä, joka tarkoittaa mm. eleitä, ilmeitä ja ulkoista käyttäytymistä. Koimme, että suuri merkitys oli myös sillä, miten esitimme asiaamme nuorille. Sanavalinnat, oma ulkoinen olemus sekä sanaton viestintä vaikuttivat nuorten asennoitumiseen meitä ja aiheuttamme kohtaan. Meillä ei ollut aiempaa kokemusta opetus- ja ohjaustilanteista isolle ryhmälle nuoria. Huomasimme, että nuorten kanssa keskustelu vaatii aitoa kohtaamista sekä ammattitaitoa perustella asioita, sillä nuoret ovat kovia kyseenalaistamaan. Meidän tuli ohjaajina olla rohkeita ja luottamustaherättäviä, koska isoon nuorisoporukkaan vaikuttaminen oli voi olla haastavaa, koska joillakin nuorisoryhmillä voi olla yhteinen ennakoasenne tiettyjä aiheita kohtaan. Nuorten henkilökohtaisia mielipiteitä oli haasteellista saada julki keskusteltaessa ison kaveriporukan kanssa. Uskomme kaverien aiheuttavan painostusta siitä, että kaveriporukan tulisi olla samaa mieltä asioista.

Tavoitteenamme oli kehittää itseämme ammatillisesti terveyden edistämisen ja liikunta- ja ravitsemustiedon osalta. Projektin avulla olemme perehtyneet liikunnan ja ravitsemuksen merkitykseen terveydelle sekä tämän hetkisiin liikunnan ja ravitsemuksen suosituksiin. Projektin edetessä teimme yhteistyötä monien eri organisaatioiden kanssa. Olemme kehittyneet vuorovaikutustaidoissa ja oppineet suunnitelmallisuutta, organisaatiotaitoja sekä työskentelyä eri ammattiryhmien kanssa. Organisoimme projektimme itse alusta loppuun asti. Meidän tuli hahmottaa projekti kokonaisuutena sekä pystyä huomioimaan projektin vaatimat pienet yksityiskohdat, jotta kokonaisuus olisi tarkoituksenmukainen ja mahdollinen toteuttaa käytännössä. Koemme, että saavutimme edellä mainitut henkilökohtaiset tavoitteemme onnistuneesti. Projektin tuomat haasteet ja niiden ratkaiseminen sekä tavoitteiden saavuttaminen

ovat antaneet meille hyviä ja opettavaisia kokemuksia, joita saamme hyödyntää tulevassa sairaanhoitajan ammatissamme.

### 9.3 Projektin kustannukset ja riskit

Kirjallisuuden mukaan riskit on kartoitettava etukäteen. Näin voidaan ennaltaehkäistä mahdolliset riskit sekä laatia vaihtoehtoinen suunnitelma riskien minimoimiseksi. Osa riskeistä voi olla ennalta arvaamattomia. Projektin edetessä riskit muuttuvat projektivaiheiden mukaan. (Rissanen, 163.)

Projektin kustannukset koostuivat pääasiassa pientavaroista, joita hankimme pisteelle. Projektissa mukana olleiden yhteistyökumppaneiden ansiosta kustannukset jäivät meidän osaltamme hyvin vähäisiksi. Projektia suunnitellessamme arvioimme mahdollisia kustannuksia. Nämä toteutuivat pitkälti suunnitelmien mukaisesti. Olimme varautuneet omalta osaltamme isompiinkin kustannuksiin, mutta projektin edetessä saimme lisää yhteistyökumppaneita, mikä vähensi alkusuunnitelmien kustannuksia entisestään.

Projektia suunniteltaessa arvioimme mahdolliset riskit. Osanottajien puute oli arvioitavista riskeistä merkittävin, mutta onneksi pisteellä kävi palautekyselyiden lukumäärän mukaan monta nuorta. Uskomme kuitenkin, että todellinen kävijämäärä oli mitattua suurempi, koska kaikki nuoret eivät antaneet kirjallista palautetta. Tapahtumaan osallistui kokonaisuudessaan noin 350–400 nuorta. Kirjallisen palautteen puutteellisuus oli myös yksi mahdollisista riskeistä. Kirjallista palautetta saatiin onnistuneesti, sillä 146 nuorta vastasi palautekyselyyn. Todennäköisesti suureen palautemäärään vaikutti palautekyselyyn vastanneille nuorille jaetut Ässien jääkiekko-otteluliput sekä ProFeel-välipalajuomat.

Projektiin osallistui runsaasti yhteistyökumppaneita. Projektin alussa pohdimme, että yhteistyökumppaneiden puute olisi merkittävä riski, joka voisi muuttaa pisteen luonnetta. Olimme itse kuitenkin aktiivisia yhteistyökumppaneiden hankinnassa, minkä vuoksi tämäkin riski vältettiin.

Emme osanneet arvioida, että olisimme tarvinneet pisteelle enemmän nuorten kanssa keskustelevia henkilöitä. Tapahtumassa meillä oli apuna kolme muuta henkilöä, jotka huolehtivat palautteiden vastaanottamisesta, osittain Valio-lehtisen jakamisesta sekä jaettavien tuotteiden antamisesta nuorille. Me itse vastasimme nuorten kanssa keskustelusta. Illan aikana huomasimme, että meillä ei ollut riittävästi aikaa keskustella syvällisesti jokaisen nuoren kanssa, sillä nuoret tulivat ajoittain pisteelle isoissa ryhmissä. Keskustelimme nuorten kanssa aktiivisesti pienissä ryhmissä, mikä mahdollisti useamman nuoren huomioimisen yhdellä kertaa. Liikunnasta ja ravitsemuksesta keskustelevien henkilöiden puute oli projektille riski, jota emme osanneet arvioida projektia suunniteltaessa. Olemme kuitenkin itse tyytyväisiä toimintaamme projektipisteellämme.

## 10 PROJEKTIN ARVIOINTI

Tarkoituksena oli järjestää yläasteikäisille liikunta- ja ravitsemuspiste osana Porin kaupungin vapaa-aikaviraston nuorisotoimen järjestämää ”OMG- it`s a party” diskoa. Tavoitteena oli nuorten terveyden edistäminen. Toiminnallisen projektin yhteydessä toteutettiin kaksi kyselyä, loppupalautekysely pisteestä sekä kysely Valion ”Vauhtia ja Voimaa ruokavaliosta”-lehtisestä. Kyselyiden tarkoituksena oli saada kirjallista palautetta pisteen onnistumisesta sekä yleistettäviä päätelmiä esitetyistä kysymyksistä.

Valion ”Vauhtia ja Voimaa ruokavaliosta”-lehtisen palautetta kerättiin, jotta Valio saisi välitöntä ja arvokasta palautetta nuorilta lehtisen kehittämiseksi. Valion ”Vauhtia ja Voimaa ruokavaliosta”-lehtistä jaettiin valtakunnallisesti sen valmistuttua. Projektin menetelmänä käytettiin terveystiedotusta toiminnallisesti.

### 10.1 Tavoitteiden toteutuminen

Päätavoitteena oli nuorten terveyden edistäminen. Projektin avulla onnistuttiin herättelemään nuoria pohtimaan heidän omia liikunta- ja ravitsemustottumuksiaan. Nuor-

ten omien pohdintojen sekä keskustelun avulla edistettiin nuorta tunnistamaan omia terveystottumuksia. Terveysviestinnän avulla kannustettiin ja motivoitiin nuoria omaehtoiseen terveyshaasteiden muuttamiseen. Tätä kautta nuori omilla valinnoillaan tulisi edistämään omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. Emme voi varmistua siitä, että nuori keskustelun jälkeen todella ryhtyisi aktiivisesti muuttamaan elintapojaan, mikäli tähän oli tarvetta. Nuorille kuitenkin annettiin hyvät lähtökohdat elämäntapamuutokseen. Terveysten edistämisen keinoin vaikutettiin ennaltaehkäisevästi nuorten elintapasairauksien kehittymiseen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

Tavoitteena oli antaa nuorille tietoa liikunnan- ja ravitsemuksen tämän hetkisistä suosituksista. Keskustellessamme nuorten kanssa sekä kirjallisista palautteista kävi ilmi, että suositukset olivat nuorille osittain tuttuja ennestään. Tavoitteeksi nousikin suositusten saattaminen käytäntöön. Suurin osa nuorista koki asian tärkeäksi ja piti kertausta hyödyllisenä. Vaikka nuoret kokivat suositusten olevan ennestään tuttuja, oli nuorilla tiedollisia puutteita esimerkiksi suositelluista liikunnan ja ravinnon määristä.

Tavoitteena oli luoda rento ja positiivinen ilmapiiri tapahtumaan. Huumorin ja iloisen asenteen sekä meidän omien kokemusemme jakaminen nuorten kanssa madalsi kynnystä keskustella rennosti ja vapautuneesti. Uskomme myös meidän iällämme olevan merkitystä rennomman ilmapiirin luomiseen, sillä emme olleet nuoria paljon vanhempia. Meidän oli helppo samaistua nuorten asemaan ja esittää asiat nuoria kiinnostavalla tavalla. Projektilla edistettiin Porin nuorisotoimen toimintaa nuorten terveyden edistämisessä.

## 10.2 Projektin tulosten arviointi

Kyselylomakkeeseen vastasi nuoria, jotka kävivät pisteellä diskon aikana. Tulokset olivat riippuvaisia nuorten vastanneiden määrästä. Pisteellä kävi paljon nuoria, mutta vain osa vastasi palautekyselyyn. Nuorten vastauksiin vaikutti todennäköisesti ympärillä oleva hälinä ja muu nuorille suunnattu ohjelma. Kavereiden läsnäolo saattoi vaikuttaa vastauksiin siten, että nuoret eivät malttaneet keskittyä perustelevaan tai poh-

timaan vastauksiaan, vaikka osalle nuorista aihe olisi voinut olla kiinnostava. Osaan vastauksista vaikutti kavereiden yleinen mielipide asiaan.

Keskustelujen kautta ilmeni, että nuorilla oli puutteita liikuntasuosittelun sisällöissä esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden riittävässä vuorokausimäärässä. Suurin osa nuorista luuli suosituksen olevan kaksi tuntia päivässä. Tätä ei kuitenkaan koettu suurimmaksi puutteeksi, sillä tämän hetkinen fyysisen aktiivisuuden suositus nuorille on 1 ½ tuntia päivässä, mikä on minimisuositus. Oleellista on, että nuori liikkuu ikäänsä sopivalla tavalla ja monipuolisesti. Tärkeää onkin kannustaa ja motivoida nuoria saavuttamaan liikuntasuositukset juuri omalla valitsemallaan tavalla. Pääasia on, että nuori liikkuu, tavan nuori voi valita itse. On huomioitava, että nuorella on oltava riittävästi aikaa myös levätä, jotta nuori kasvaisi ja kehittyisi tasapainoisesti.

Nuorten kanssa keskusteltiin myös viihdemedian ääressä käytetystä ajasta ja siihen liittyvästä suosituksesta. Keskusteluissa kävi ilmi, että osa nuorista viettää suurimman osan ajastaan koulun jälkeen tietokoneen tai pelikonsolien äärellä. Suositus on kaksi tuntia päivässä ja keskustelujen pohjalta suurimmalla osalla nuorista tämä tuntimäärä täyttyi sekä ylittyi. Nuoret, joilla oli säännöllinen harrastus, kertoivat, etteivät he kerkeä koulun jälkeen viettämään aikaa ruudun äärellä. Keskustelun avulla saatiin nuoret pohtimaan, kuinka viihdemedian ääressä käytetty aika vähentää päivittäistä liikuntamäärää ja vaikeuttaa liikuntasuosituksen saavuttamista.

Palautteesta kävi ilmi, että suurin osa nuorista ei ollut saanut pisteeltä uutta tietoa liikunnasta tai ravitsemuksesta. Keskusteltaessa nuorten kanssa huomattiin, että nuorilla oli eritasoisia puutteita liikunta- ja ravitsemussuosittelun suhteen. Asiassa ilmenee ristiriita, jonka luulemme johtuvan osaksi nuorten keskittymiskyvyn ja motivaation puutteellisuudesta palautteenannon osalta. Voi toki olla, että osa nuorista ei huomannut saavansa konkreettisesti uutta tietoa, vaikka heidän tietojaan tarkennettiin liikunta- ja ravitsemussuosituksista. Nuorten pohjatiedot olivat kuitenkin pääsääntöisesti hyvät. Disko tapahtumana mahdollisesti vaikutti nuorten kykyyn keskittyä kirjalliseen palautekyselyyn. Arvokkaampaa palautetta saatiin keskustelemalla nuorten kanssa. Huolimatta siitä, että moni nuori kertoi, ettei ollut saanut uutta tietoa liikunta- ja ravitsemussuosituksista, uskomme kertauksen olleen hyödyllistä.

Ravitsemuksen osalta haasteeksi korostui epäsäännöllinen ateriaritmi, varsinkin aamupalan ja lounaan syömättä jättämisen suhteen. Nuorten kanssa keskustelimme siitä, miten he ehtisivät syömään aamupalaa säännöllisesti. Näitä vaihtoehtoja oli esimerkiksi aamupalan ottaminen kouluun mukaan. Kouluruuan syömättä jättämiseen vaikutti nuorten yhteinen asenne kouluruokaa kohtaan. Nuorille kerroimme, miten aamupalan ja kouluruuan syömättä jättäminen vaikuttaa vireystasoon sekä keskittymiskykyyn heikentävästi.

Nuoret eivät tienneet tarkkoja ravintoaineiden suositeltuja määriä, mutta tärkeämpää oli painottaa ravitsemuksen monipuolisuutta ja säännöllisyyttä. Tämän avulla ravitsemussuositusten tarkat määrät ravintoaineista toteutuisivat helpommin. Keskustellessamme nuorten kanssa toimme esille, että monipuolinen ja hyvä ruoka sisältää monia eri värejä lautasella, mikä on hyvä muistisääntö ravitsemussuositusten noudattamisessa.

Pisteen kokonaisuus muodostui sisällöllisesti sekä ulkoisesti useista virikkeellisistä osa-alueista. Yhteistyökumppaneita saatiin runsaasti, mikä auttoi luomaan pisteestä mielenkiintoisen ja sisällöllisesti kattavan. Nuorille jaettava materiaali mahdollisesti vaikutti positiivisesti nuorten arviointiin pisteemme sisällöstä. Piste toimi hyvin, koska pistettä oli suunniteltu etukäteen tarkasti. Hyvän suunnittelun myötä pisteen toiminta sujui joustavasti ja toiminnot etenivät loogisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Nuoret pääsivät järjestelmällisesti tutustumaan pisteeseen. Organisointi tapahtui siten, ettei jonoja ehtinyt syntyä, vaan nuoret pääsivät sujuvasti jatkamaan diskoa niin halutessaan. Tässä meitä auttoivat Mari Pitkälä, Emmi Koivuniemi ja Kirsi Ruonala.

Pisteen ulkonäkö kokonaisuudessaan oli nuorten mielestä huomiota herättävä. Illan aikana huomattiin, että valaistusta olisi pitänyt olla enemmän kirjoituspöytien lähellä, jotta nuoret olisivat nähneet kirjoittaja paremmin. Kirjoitustilaa oli onneksi suunniteltu riittävästi, sillä varsinkin alkuillasta nuoria oli pisteellä paljon samaan aikaan. Pöydät peitettiin valkoisilla lakanoilla, jotta yleisilme olisi siistimpi ja etteivät pöytien alla säilytettävät tavarat olisi näkyneet pöytien alta.

Onneksi olimme osanneet ennakoida, että piste tarvitsi henkilöä, joka ohjasi nuoria diskoillansa. Mari Pitkälä kierteli diskopaikkaa houkutellen nuoria pisteelle, sekä ja-



kaen Valion ”Vauhtia ja Voimaa ruokavaliosta”-lehtistä nuorille. Lattiaan liimattiin pimeässä loistavia nuolia, jotka johtivat pisteelle.

### 10.3 Valio-lehtisen arviointi

Valion kanssa yhteistyössä toteutettu ”Vauhtia ja Voimaa ruokavaliosta”-lehtinen oli ulkonäöllisesti sekä sisällöllisesti onnistunut. Nuorten mielestä erityisesti lehtisen kuvat, piirroshahmot, värit ja kansikuva olivat teemaan sopivia sekä mielenkiintoa herättäviä. Lehtisestä saatujen palautteiden perusteella lehtisen sisältö oli esitetty helppolukuisesti. Tekstiä oli havainnollistettu kaavioiden avulla sekä välttämällä pitkiä tekstikappaleita. Nuoret tykkäsivät erityisesti esimerkeistä, joiden avulla heidän oli helpompi saavuttaa suositukset. Joidenkin nuorten mielestä tekstiä oli liikaa. Lehtisen sisältämä herätekyseily jäi suurimmaksi osaksi nuorilta huomioimatta, koska itse diskotapahtuma, sekä pisteen muu toiminta veivät nuorten huomion. Lehtinen jaettiin nuorille kotiin vietäväksi, mutta osa nuorista ei halunnut kantaa lehtistä mukanaan diskoillassa ja jätti lehtisen pisteelle.

### 10.4 Loppupalautekyselylomakkeen arviointi

Loppupalautekysely sisälsi avoimia kysymyksiä ja monivalintakysymyksiä, joihin oli laadittu vastausvaihtoehdot. Ajatuksena oli, että loppupalautekysely olisi nopeasti täytettävissä, jotta nuoret jaksaisivat vastata. Kyselylomakkeen laadinnassa oli tärkeää, että lomake oli selkeä, helppolukuinen sekä kysymykset olisivat tiiviitä, jotta ne olisi helppo ymmärtää. Haasteena oli saada kysymyksistä tarkoituksenmukaisia ja että saada oleellisimmat asiat esille. Loppupalautekysely sisälsi kysymyksiä molemmiin puoliin paperia, mutta osa nuorista ei ollut huomannut vastata kääntöpuolella oleviin kysymyksiin. Jokainen kysymys oli tärkeä ja tarkoituksenmukainen palautteen saamiseksi, mutta kaikki nuoret eivät jaksaneet perustella vastauksiaan jatkuvan ympäristön aktiivisen toiminnan vuoksi. Diskon tunnelma ei ehkä soveltunut parhaiten kirjallisen palautteen keräämiseen, koska nuorilla oli paljon muuta ajateltavaa. Monipuolista palautetta saimme kuitenkin riittävästi.

## 11 POHDINTA

Liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, mutta sen sijaan nuorten fyysinen kunto on heikentynyt ja ylipaino yleistynyt. Tämä kaikki heijastuu arkiliikunnan vähentymisestä. Olisi ymmärrettävä, että pari kolme kertaa viikossa harrastettu ohjattu liikunta ei riitä paikkaamaan päivittäisen arkiliikunnan välttämätöntä tarvetta. Nykyään suurimman osan nuorten vapaa-ajasta vievät television katselu, tietokoneella oleskelu, videopelien pelaaminen, netin viihdekäyttö ja kännykät. Yksinkertaisesti nuorille ei jää riittävästi aikaa harrastaa liikuntaa. Nuorten käyttämät skootterit ja mopoautot vähentävät jalan ja pyörällä liikuttuja matkoja, mikä entisestään vähentää perusarkeen liittyvää liikunta-aktiivisuutta. Nuoret omaavat hyvät perustiedot liikuntasuosituksista. Suurimmaksi haasteeksi muotoutuu tietojen saattaminen käytäntöön. Kysymys on nuoren motivaatiosta ja omasta halusta liikkua ja saavuttaa suositukset. Nuorten päivittäisillä valinnoilla on suuri merkitys. Vanhempien antama esimerkki arkiliikunnan suhteen on merkityksellinen nuoren tekemissä valinnoissa. Tavoiteltavaa olisi, että nuori oppisi arkiliikunnan kuuluvan jokapäiväiseen elämään ja siten liikunnallinen elämäntapa siirtyy aikuisikään.

Riippumatta siitä, harrastaako liikuntaa ohjatusti vai omaehtoisesti on liikunta yhtä arvokasta. Se, mikä nuoresta tuntuu miellyttävimmältä tavalta liikkua, on hänelle juuri se oikea tapa liikkua. Mieltymien muuttuessa iän mukana harrastuksia aloitetaan ja lopetetaan. Vanhempien vastuulla onkin huolehtia, että liikunta jatkuu nuoren arjessa jossain muodossa, mieltymysten muutoksista huolimatta.

Nuoret ovat tietoisia miten kuuluisi terveellisesti syödä. Haasteena on nuorten välinpitämättömyys säännöllisen ateriarytmin sekä epäterveellisten välipalojen merkityksestä terveydelle. Kaveriporukan luomat asenteet sekä mielipiteet vaikuttavat nuoren päätökseen, siitä ruokaileeko hän koulussa vai syökö hän epäterveellisiä ja sokeoituja välipaloja. Huolestuttavaa on, että nuoret eivät ymmärrä tämänhetkisten valintojensa vaikuttavan heidän aikuisiän terveyteensä. Olennaista tässäkin on vanhempien antama esimerkki säännöllisestä ja perheen kesken tapahtuvasta ruokailusta. Tullevaisuudessa tulisi entistä enemmän kiinnittää huomiota nuorten kasvavaan ylipai-

noisuuteen. Tärkeää on panostaa nuorten tukemiseen ja ohjaukseen oikeiden elämäntapavalintojen osalta.

Huomasimme, että tietyissä liikuntaharrastuksissa aktiiviset nuoret kokevat ajoittain ulkonäköpaineita ja sitä kautta syyllisyyttä syömisestä ja herkuttelusta. Harrastuksen luomat ihanteet hoikasta vartalosta ja menestymisestä voivat saada nuoren ahdistumaan ja tätä kautta lopettamaan harrastamisen tai päinvastoin saada nuoren laiminlyömään syömistä ja lisäämään liikuntaa. Tästä voi koitua huomattavia terveyshaittoja nuoren kasvulle ja kehitykselle, esimerkiksi syömishäiriöitä, mielenterveyshäiriöitä sekä oman itsensä aliarvioimista.

Emme ole Rosa Salmelan kanssa aikaisemmin toteuttaneet vastaavanlaista isoa projektia nuorille. Tiesimme projektin olevan haastava, mutta koimme aiheen tärkeäksi. Tämä motivoi meitä. Projektia suunniteltaessa emme osanneet huomioida, että olisimme tarvinneet enemmän väkeä nuorten ohjaukseen, erityisesti projekti-illan alussa nuoria oli pisteellämme paljon. Tilanteen hallitsemiseksi ohjasimme nuorisoryhmiä, jotta pystyimme keskustelemaan mahdollisimman monen nuoren kanssa.

Hienoa oli, että Valio ryhtyi yhteistyökumppaniksemme ja saimme apua kustannusten ja työmäärän suhteen. Valion kanssa yhteistyössä tehty liikunta- ja ravitsemussuosituslehtinen mahdollisti tiedon jakamisen valtakunnallisesti mahdollisimman monelle nuorelle, koska Valion ”Vauhtia ja Voimaa ruokavaliosta”-lehtistä jaettiin ympäri Suomea. Näin pystyimme vaikuttamaan nuorten terveyden edistämiseen omalta osaltamme mahdollisemman paljon, jopa enemmän kuin aluksi oli tavoitteenamme.

Uskomme, että kannustuksella ja rohkaisulla on merkittävä vaikutus nuorten valinnoissa. Projektin kautta huomasimme monen nuoren olevan kiinnostunut omasta terveydestään. Antamiemme esimerkkien ja motivoinnin avulla moni nuori innostui vaikuttamaan omiin elämäntapavalintoihin.

Jälkeenpäin huomasimme, että olisimme voineet esittää ”FEET Energy”-videon sekä toteuttamamme PowerPoint-esityksen alhaalla diskotilassa, sillä nuoret viettivät suurimman osan aikaansa siellä. Näin olisimme saaneet lisää näkyvyyttä aiheellemme.

Ohjaajina koemme, että toteuttamamme toiminnallinen projekti oli hyvä tapa toteuttaa nuorille terveystiedotusta liikunnasta ja ravitsemuksesta. Havainnollistimme aiheitamme onnistuneesti mm. sokeripalanäyttelyllä sekä eri urheiluseurojen toteuttamalla lajiesityksillä.

Tuloksia voivat hyödyntää nuorten terveyden edistämisen parissa työskentelevät henkilöt, esimerkiksi sairaanhoitajat, terveydenhoitajat tai opettajat.

## LÄHTEET

- Antikainen, M. & Niinikoski, H. 2005. Elintapasairaudet uhkaavat lastenkin terveyttä. Viitattu 14.8.2013. <http://www.hs.fi/paakirjoitus/artikkeli/Elintapasairaudet+uhkaavat+lastenkin+terveytt%C3%A4/1101980660437>
- Aromaa, M., Asanti, R., Miettinen, P. & Sjöholm, K. 2010. Nuorten syrjäyttäminen liikunnasta on estettävä – Urheiluseurojen kasvatusvastuuta on tuettava. Teoksessa Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Viitattu 13.4.2013 [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/liseyt\\_raportti\\_netti.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/liseyt_raportti_netti.pdf)
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. 2. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, Pasi. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7- 18- vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi. Viitattu 9.4.2013. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja%28kevyt%29_08.pdf)
- Helsingin kaupungin Terveyskeskuksen [www.sivut.2011](http://www.sivut.2011). Terveellinen ravitsemus. Viitattu 8.10.2012 <http://www.hel.fi/hki/Terke/fi/Terveyspalvelut/Koulu+ja+opiskeluterveydenhuolto/Terveystottumukset/Ravitsemus>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Huotari, P. 2012. Passiivisista nuorista tulee huonokuntoisia aikuisia. Fyysinen kunto ja liikunta-aktiivisuus nuoruudessa ja aikuisuudessa – 25 vuoden aikavälivertailu- ja seurantatutkimus. Liikuntapedagogiikan väitöskirja. Viitattu 23.7.2013. <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2012/02/tiedote-2012-02-24-11-59-26-930335>
- Huotari, P. 2012. Vähän liikkuvasta nuoresta huonokuntoinen aikuinen: Liikkumisen saumakohtiin kannattaa panostaa. Liikunta ja Tiede 49, 4-9.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011/15. Viitattu 10.5.2013 <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf>
- Hänninen, O., Laaksonen, D., Mattila, M. & Rauma, A-L. 2003. Käytännön kliininen ravitsemustieto. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Jussila, A-M. & Oksanen, R. 2011. Terveysliikunta uutiset. Liikkumattomuus haasteena. Lasten ja nuorten liikkuminen vähenee – miten kelkka käännetään? UKK- instituutti 2011.<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntauutiset2011.pdf>

Juutinen Finni, T. 2012. Ne pienet päivittäiset lihasaktiivisuusteot. Liikunta ja Tiede 49,41–43.

Järvinen, T. 2005. Liikunta yhdistää ja erottaa. Nuorisotutkimus. Liikunta.1/2005. 23. vuosikerta.

Kansallinen Liikuntatutkimus 2009 - 2010. Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Nuori Suomi. Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry. Suomen kuntoliikuntaliitto. Suomen Olympiakomitea. Helsingin kaupunki. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 28.5.2013.  
[http://slufbin.directo.fi/@Bin/70c08d2036ff1d917b8e543ce42b27c9/1369734557/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://slufbin.directo.fi/@Bin/70c08d2036ff1d917b8e543ce42b27c9/1369734557/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf)

Kara, H. Terveysliikunta ja työikäiset. Viitattu 9.10.2012 Turun AMK <http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/Terveysliikunta/mitaliikuntaon.html>

Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Viitattu 13.4.2013  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/liseyt\\_raportti\\_netti.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/liseyt_raportti_netti.pdf)

Koski, P. & Tähtinen, J. 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. Nuorisotutkimus. Liikunta.1/2005.

Kouluikäisten liikuntasuositukset käytäntöön. Vähintään 2 tuntia liikuntaa joka päivä. n.d. Nuori suomi ry. Opetusministeriö. Viitattu 26.5.2013.  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/100825\\_Suositusesite\\_nettiin.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/100825_Suositusesite_nettiin.pdf).

Kouluterveyskysely. THL. 2011.  
[http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely\\_kokomaa\\_2000\\_01\\_201011\\_pk.pdf](http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2000_01_201011_pk.pdf)

Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta- aktivisuus- Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. Liikunta ja Tiede 43, 4-13.

Laakso, L & Tammelin, T. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18- vuotiaille. Viitattu 10.5.2013.  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja%28kevyt%29_08.pdf)

Laitila, J. 2013. Liikunnanopettaja, Porin suomalainen yhteislyseonkoulu. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 14.8.2013.

Lasten ja nuorten omaehtoinen liikunta. Vinkkejä ja ajatuksia lasten ja nuorten ohjajille. 2005.Helsinki: Opetusministeriö. Nuori Suomi. Viitattu 11.5.2013.  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/esitteet/NSliiku\\_p.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/esitteet/NSliiku_p.pdf).

Liikunnan käypä hoito-suositus 2012. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. 2012. Helsinki. Viitattu 14.5.2013. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf>

Lindholm, S., Mattila, T-M., Niemelä, M. & Rantamäki, A. 2008. Projektikäsikirja. Viitattu 7.10.2012. <http://epipro.vihivaunu.fi/ohjeet/projektikasikirja.pdf>

Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla: kouluterveyskysely 2000–2009. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Raportti 10/2010. Viitattu 21.3.2013.

Luopa, P., Pietikäinen, M. & Jokela, J. 2008. Kouluterveyskysely 1998-2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot. Stakes. Helsinki. Valopaino Oy.

Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta. 2011. 10 teesiä ja 100 lupaus. Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuurin tulevaisuus 2020. Nuori Suomi. Demos Helsinki. Viitattu 10.7.2013. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi\\_PDF/NUSU\\_www\\_080611.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/NUSU_www_080611.pdf)

Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainnetin www-sivut. Ravitseminen ja ruokavalio. Viitattu 14.10.2012. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni\\_ja\\_ravitseminen/ravitseminen/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitseminen/ravitseminen/)

Nuorisolaki. 2006. 2006/72. 2§. Viitattu 10.10.2012. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>

Nuorten Akatemia ja Nuori Suomi ry 2004. Nuorten harrastuskysely kevät 2004. Tutkimus- ja Analysointikeskus TAK Oy. Viitattu 11.5.2013. <http://www.nuortenakatemia.fi/selvitykset>.

Nupponen, H. 2010. Näin Suomen lapset ja nuoret liikkuvat - vai liikkuvatko? Liikunta ja Tiede 47, 5-7.

Opetushallituksen tiedote 12/2007. Koululiikunnan neuvottelukunta: koulupäivän aikana tapahtuvaa liikuntaa lisättävä. Viitattu 26.5.2013. <http://www.oph.fi/lehdistotiedotteet/2007/002>.

Palomäki, S. & Heikinaro- Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulokset 2010: Harrastaminen kasvussa- Suositeltu liikuntamäärä ani harvalla. Liikunta ja tiede 48, 25-29.

Porin kaupungin vapaa-aikaviraston Nuorisoyksikkö 2012.

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

Roberts, C., Tynjälä, J. & Komkov, A. 2001/2002. Health policy for children and adolescents. No. 4. Young people`s healt in context. Health Behaviour in School-aged Children study: international report from the 2001/2002 survey WHO Europe. Viitattu 23.7.2013. [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0008/110231/e82923.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/110231/e82923.pdf)

Salmela, J. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyuden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. 2006 – N:o 1. Jyväskylän yliopisto. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

STM. 2008. Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10. Helsinki 2008. Viitattu 23.7.2013. <http://pre20090115.stm.fi/pr1221461425231/passthru.pdf>.

Tammelin, T., Karvinen, J. & Laakso, L. 2008. Kaksi tuntia liikuntaa kouluikäisten arkeen: Istuva elämänmeno vaatii vastapainon. Liikunta ja Tiede 45, 4-7.

Tammelin, T. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7- 18- vuotiaille. Helsinki. Opetusministeriö ja Nuori Suomi. Viitattu 10.5.2013. [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja%28kev%2029\\_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja%28kev%2029_08.pdf)

Telama, R., Xiaolin, Y. & Hirvensalo, M. 2012. LASERI- tutkimus: Lasten ja nuorten liikuntaan kannattaa panostaa. Liikunta ja Tiede. 49, 4-9.

Tervekoululainen www-sivut 2013. Viitattu 9.4.2013. <http://www.tervekoululainen.fi>

Terveyskirjaston www-sivut. 2008. Lautasmalli. Viitattu 12.10.2012. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ldk00320](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00320)

Torkkola, S. 2002. Terveysviestintä. Helsinki: Tammi.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö. Komiteamietintö 2001:12. Viitattu 9.4.2013. <http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/teli/teli.pdf>

UKK- instituutti ja Nuori Suomi ry 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus 13–18-vuotiaille nuorille. Viitattu 10.5.2013. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/79-nuorten\\_liikuntaesite\\_pelkistetty.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/79-nuorten_liikuntaesite_pelkistetty.pdf).

Vakkila, J. 2005. Lasten ja nuorten ravinto- ja liikuntatottumukset vaikuttavat terveydentilaan vielä aikuisenakin. Viitattu 9.7.2013. <http://www.mehilainen.fi/lasten-ja-nuorten-ravinto-jaliikuntatottumukset-vaikuttavat-terveydentilaan-viel%C3%A4-aikuisenakin>.

Valtakunnallinen opetussuunnitelma. 2004. Liikunta. Viitattu 26.5.2013. [http://opspro.peda.net/porvoo/viewer.php3?DB=porvoo&mode=2&document\\_id=85](http://opspro.peda.net/porvoo/viewer.php3?DB=porvoo&mode=2&document_id=85).

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. & Laukkanen, R. 2009. Miksi istumisen tutkiminen on tärkeää. Liikunta ja Tiede 46, 4-7.

Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2007. Saavutetaanko liikuntasuositukset? 11-, 13 – ja 15 – vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyöt WHO- koululaistutkimuksessa vuonna 2006. Liikunta ja Tiede 44, 10-14.



Väestöliiton www- sivut 2013. Viitattu 5.4.2013. <http://www.vaestoliitto.fi>  
[http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/murrosikaisten-vanhemmat/tietoa/kaverit\\_ja\\_vapaa-aika2/harrastukset/aloitus\\_ja\\_lopettaminen/](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/murrosikaisten-vanhemmat/tietoa/kaverit_ja_vapaa-aika2/harrastukset/aloitus_ja_lopettaminen/)

Yli- Piipari, S. 2011. Nuoret arvostavat koululiikuntaa – Usko omaan kykyihin lisää liikunta- aktiivisuutta. *Liikunta ja Tiede* 48, 20–24.

Zacheus, T. 2005. Teknistyneen yhteiskunnan kasvatit- nuoret liikuntasukupolvena. Nuorisotutkimus. *Liikunta*. 1/2005.

World Health Organization. 2007. (WHO) Steps to health. A European framework to promote physical activity for health. Viitattu 16.7.2013. [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0020/101684/E90191.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/101684/E90191.pdf) (sivu 25)

## Uutiset

Touhuse: satakunta@satakunnankanssa.fi  
Uutispäivätyö: 010 655 0333, maanantaiaamu 102

# Kaupungin terveellisimmät bileet

## Valistus:

Sairaanhoidtajat ja opiskelijat ujuttavat nuorten diskoillan lomaan tietoa terveellisestä elämästä.

### Kimmo Lehto

Poti

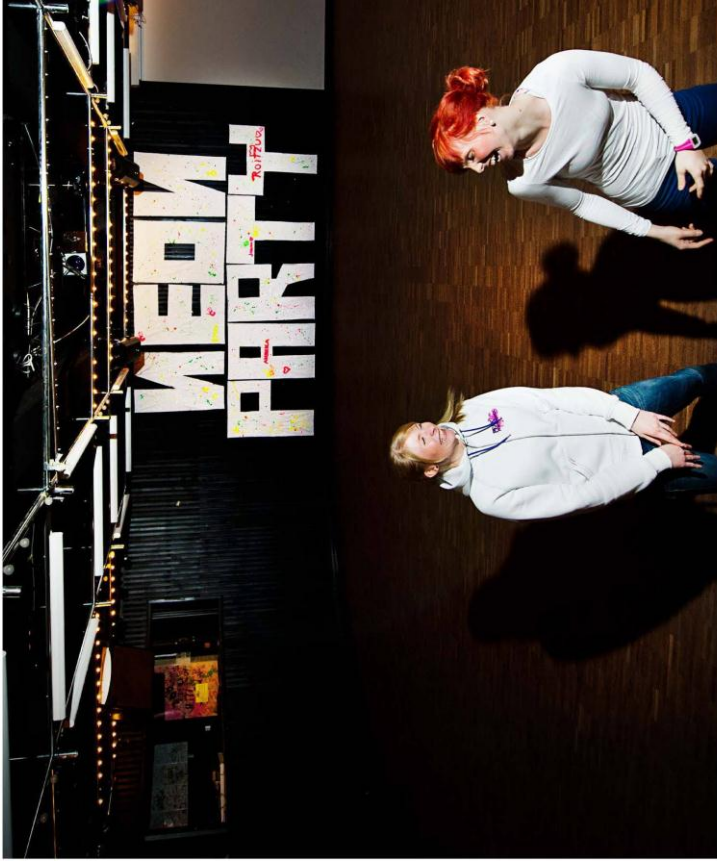
– Halusimme etsiä tunteja ja aikempaa elävääkin keinoa kertoa nuorille liikunnasta ja ravitsemuksesta. Diskoilla on hyvä tapa viestiä nuorille tapahdunna kuin tavallisen terveystieteen, perustelivat opiskelijat Jenni Antti ja Rosa Salmela.

Keskistö on suunnitellut monipuolisen illan, jossa on liikuntaa, musiikkia ja ravitsemusta. Illan teemana on Satakunnan nuorisoyhteisön ja Satakunnan nuorisoyhteisön toimintatavat.

– Emme yrittä pakottaa nuoria millekään portkkaan ja salauksille, vaan heritellä heitä mieltämään omia ruokailu- ja liikuntatottumuksiaan. Perustidea on, että liikunta on hauskaa ja ei tee sitä joka päivä, sanoo Jenni Antti.

**VARAINAIKEN** valistuspiirite löytyy maastokoulun pelikentältä ja ravitsemuksen illasta. Illan teemana on Satakunnan nuorisoyhteisön toimintatavat ja mieltäminen, joka saa antaa ideoloita ja mielipiteitä. Valon kansassa toteutetaan ravitsemus- ja liikuntatieteen. Sitä jätetään jatkossa ymmärtämään Suomessa, Rosa Salmela kertoo.

**EMME YRITTÄ pakottaa nuoria millekään salauksille.** Jenni Antti Satakunnan nuorisoyhteisöllä



Jenni Antti ja Rosa Salmela tuovat omaa valistuspiiriteensä perjantaini OMG it's a party-bileisiin. Kuvujen pääteemana on "heon".



MILKA & KEMINEN/ZEK

### Mikä?

#### OMG it's a party

Yliakoukuisille suunnattu päihteen-bileitä. Perjantaini Porni-uteman kerran vuodessa, illaan kuuluu aina jokin valistusaihe. Nuoret itse ovat mukana järjestämässä bileitä. Perjantaini kello 18 alkaen.

### Emme yrittä pakottaa nuoria millekään salauksille.

Jenni Antti

Satakunnan nuorisoyhteisöllä

Valistuspiireen yhteyteen koottu sokeipalautusryhmä on mukana valistuksessa. Keskistö on suunnitellut monipuolisen illan, jossa on liikuntaa, musiikkia ja ravitsemusta. Illan teemana on Satakunnan nuorisoyhteisön toimintatavat ja mieltäminen, joka saa antaa ideoloita ja mielipiteitä. Valon kansassa toteutetaan ravitsemus- ja liikuntatieteen. Sitä jätetään jatkossa ymmärtämään Suomessa, Rosa Salmela kertoo.

**LIKUNTAPÄIVÄ** on esillä alkuun tanssittailuilla, jossa diskotulla lomassa pinuuden harrastuksen

aloittamiseen, sanoo Jenni Antti.

– Liikuntatapahtuma on monipuolista, joten mieltäminen on tärkeää. Terveystieteen perusteita ei pidä unohtaa, vaan on tärkeää viestiä nuorille. Emme yrittä pakottaa nuoria millekään salauksille. Valon kansassa toteutetaan ravitsemus- ja liikuntatieteen. Sitä jätetään jatkossa ymmärtämään Suomessa, Rosa Salmela kertoo.

hyödyllistä infoa, sairaanhoidtajat lupaavat.

– Ei pidä unohtaa, että moni nuori urheilee paljon, jopa päivittäin. Terveystieteen perusteita ei pidä unohtaa, vaan on tärkeää viestiä nuorille. Emme yrittä pakottaa nuoria millekään salauksille. Valon kansassa toteutetaan ravitsemus- ja liikuntatieteen. Sitä jätetään jatkossa ymmärtämään Suomessa, Rosa Salmela kertoo.



## Vauhtia ja voimaa ruokavaliosta





## Hyvä ruoka on maukasta ja monipuolista

Monipuolinen ruokavalio tarjoaa riittävästi energiaa ja ravintoaineita kasvuun ja kehittymiseen, liikunnan polttoaineeksi ja terveenä pysymiseen. Jokapäiväisillä ruokavaliinnoilla on suurempi merkitys kuin harvoin syödyillä elintarvikkeilla. Nauti ruoasta hyvällä omalla tunnolla!

**Valitse joka aterialle jotakin pyramidin kahdesta alimmasta kerroksesta, täydennä kolmannelta tasolta ja höystä harkiten huipulta.**

**5** Suosi pehmeitä rasvoja, joita saat kasviöljyjä sisältävistä levitteistä, salaattinkastikkeista, kalasta ja pähkinöistä. Vältä piilorasvaa, josta kertyy helposti turhaa energiaa.



**6** Yksi karkki- tai herkkipäivä viikossa helpottaa makeanhimoa.

**4.** Syö kalaa pari kolme kertaa viikossa. Kalasta saat proteiinia ja hyvää rasvaa.



**3.** Juo päivittäin 2-3 lasillista rasvatonta maitoa tai piimää. Lisäksi voit nauttia vähärasvaista jogurttia tai viiliä sekä vähärasvaista ja vähäsuolaista juustoa 2-3 viipalettä päivässä.

**2.** Nauti kasviksia, hedelmiä ja marjoja vähintään viisi annosta päivässä. Yksi annos on esimerkiksi 1 porkkana tai 1 banaani. Herkuttele esimerkiksi marjoista ja hedelmistä tehdyillä smoothiella.

**1.** Syö täysjyvävalmisteita joka aterialla. Valitse täysjyväpuuroa tai mysiä aamupalalle ja suosi täysjyväleipää vaalean leivän sijasta.

2

## Säännöllisyys ateriarhythmiin

Nauti pieniä ateriota 5-7 kertaa päivässä, 3-4 tunnin välein. Näin näikä pysyy kurissa eikä väsymys iske kesken päivän.

Makean syöminen on parempi sijoittaa aterioiden ja välipalojen yhteyteen, koska aterian yhteydessä sokeri on yhtä haitallista hampaille kuin jatkuva makean syönti.

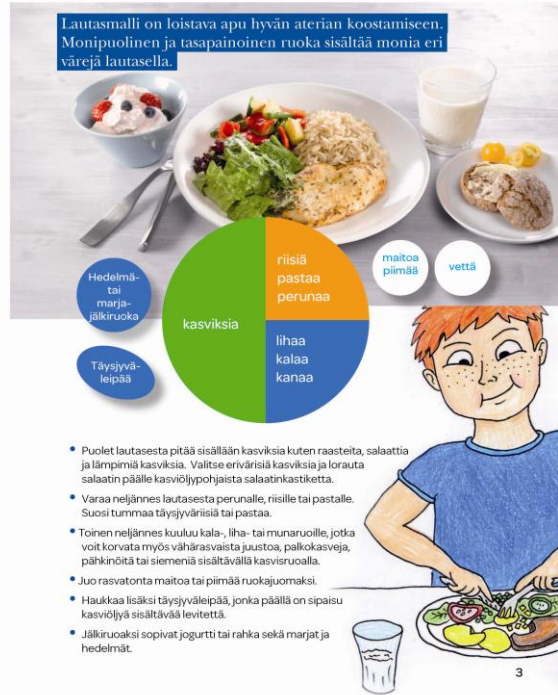
**Ota Valio Liikkujä™ laskuri avuksi terveellisen ja tavoitteita tukevan ruokavaliion koostamiseen**  
[www.valio.fi/ammatillaiset/ravitsemus](http://www.valio.fi/ammatillaiset/ravitsemus)



4

## Lautasmalli

**Lautasmalli on loistava apu hyvän aterian koostamiseen. Monipuolinen ja tasapainoinen ruoka sisältää monia eri värejä lautasella.**



- Puolet lautasesta pitää sisältää kasviksia kuten raasteita, salaattia ja lämpimiä kasviksia. Valitse eriäisiä kasviksia ja korota salaatin päälle kasviöljypohjaista salaattinkastiketta.
- Varaa neljännestä lautasesta perunalle, riisille tai pastalle.
- Toinen neljännestä kuuluu kala-, liha- tai munaruuille, jotka voit korvata myös vähärasvaisella juustolla, palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruualla.
- Juo rasvatonta maitoa tai piimää ruokajuomaksi.
- Haukkaa lisäksi täysjyväleipää, jonka päällä on sipaisu kasviöljyä sisältävää levitettä.
- Jälkiruoksi sopivat jogurtti tai rahka sekä marjat ja hedelmät.

3

## Panosta aamu- ja välipaloihin

**Hyvä aamu- ja välipala pitää nälän kurissa ja vauhdin päällä koko päivän.**



**Valitse aamu- ja välipalalle jotakin jokaisesta ryhmästä:**

### Proteiinit

- raejuustoa, raekeijä, jogurttia
- maitoa tai piimää
- kananmunia, juustoa, leikkeleitä



### Hiihihydraatit

- puuroa
- täysjyväleipää
- täysjyvämuroja
- mysiä



### Kasvikset

- marjoja
- hedelmiä
- tomaattia, kurkkua, salaattia leivälle



### Rasvat

- leivälle kauraleivä
- séseliä sisältäviä leivittä
- siemeniä ja pähkinöitä



5

## Tuunaa suosikki jogurttivälipala

### Valio A+ jogurteista



Lisää välipalavinkkejä Valio A+™ jogurtista [www.valio.fi/aplus](http://www.valio.fi/aplus)

## Sekoita smoothie

### Valio Plus™ maidosta tai pimmistä

### Kuningatarpimä (1 annos)

1 dl Valio Plus™ pimmää  
1/2 dl Valio mustikkakeittoa  
1/2 dl Valio vadelmakeittoa  
riippaus sokeria  
Sekoita ainekset. Nauti kylmänä. Tarjoa välipalana.

1 annos =  
proteiinia 5 g  
kalsiumia 180 mg

Lisää välipalavinkkejä Valio Plus™ maidosta ja pimmistä [www.valio.fi/plus](http://www.valio.fi/plus)

6

## Valitse vähärasvaisia ja vähemmän sokeria sisältäviä välipalatuotteita

### Valio PROfeel® proteiinivälipalat

- Runsaasti hyvälaatuista maitoproteiinia ja niukasti lisättyä sokeria.
- Pakattu käteviin annospakkauksiin ja valmiita nautittavaksi sellaisenaan.



Silloin tällöin voit herkutella täyteläisemmällä ja makeammalla välipalalla!



Valiojogurtti® kerrosjogurtti

Valio Eila™ Laktositon kreikkalainen jogurtti  
Valio Eila™ Laktositon lohkeava jogurtti

7

## Liiku ainakin 11/2 tuntia päivässä

- puolet siitä reippaasti



### Vinkkejä vauhdikkaaseen elämään:

- Liiku reippaasti yli 10 minuutin jaksossa.
- Kokeile rohkeasti uusia lajeja, vähintään kaksi viikkoa kerrallaan.
- Lihas kuntoa kehittävät erityisesti kahvakuula- ja kuntosaliharjoittelu sekä aerobic eri muodoissaan.
- Pilates ja jooga kehittävät sekä lihaskuntoa että liikkuvuutta.
- Käytä mahdollisemman usein omia lihaksiasi erilaisten asioiden tekemiseen.
- Istu yhtäjaksoisesti enintään 2 tuntia.

8

## Ruutuaikaa korkeintaan 2 tuntia päivässä!

Ruutuaikaa ovat television katselu, videopelien pelaaminen sekä tietokoneen käyttö.

Runsas ruutuaika voi olla este päivittäiselle liikunnalle tai riittävälle yöunelle.

Lisäksi se voi aiheuttaa niskahartiaivajoja, päänsärkyä, väsymistä sekä unihäiriöitä.



9



## Testaa ravitsemustilasi

1. Nautitko aamupalaksi jotakin muutakin kuin kahvia tai tuoreehua?  
a) Kyllä 1 p  
b) En 0
2. Syötökö säännöllisesti välipaloja?  
a) Syön päivittäin välipalan aterioiden lomassa 1 p  
b) Syön välipaloja harvoin tai en ollenkaan 0 p  
c) Syön useita välipaloja päivän mittaan ja saatan korvata jopa aterioita niillä 0 p
3. Aamu- ja välipalani sisältävät:  
Valitse kaikki mielestäsi sopivat vaihtoehdot.  
a) Täysjyväviljatuotteita 1 p  
b) Maitovalmisteita 1 p  
c) Hedelmiä, marjoja tai vihannuksia 1 p  
d) Kasviöljyä sisältävää levitettä, siemeniä tai pähkinöitä 1 p
4. Syötökö kouluruokaa?  
a) Kyllä 1 p  
b) En 0 p
5. Syötökö lautasmallin mukaan?  
a) Kyllä 1 p  
b) En 0 p
6. Kuinka monta kertaa viikossa syöt pikaruokaa? (pizza, hampurilainen, ranskalaiset, kebab)  
a) Harvemmin tai en koskaan 3 p  
b) Enintään kerran viikossa 2 p  
c) 2-3 kertaa viikossa 1 p  
d) Päivittäin 0 p
7. Kuinka usein juot virvoitusjuomia tai energijuomia?  
a) Harvemmin tai en koskaan 3 p  
b) Enintään kerran viikossa 2 p  
c) 2-3 kertaa viikossa 1 p  
d) Päivittäin 0 p
8. Kuinka monta annosta hedelmiä ja kasviksia syöt vuorokaudessa? (esim. aamulla marjoja puuron kanssa, koulussa ruualla salaattia, kotona ruualla salaattia, välipalaksi omena ja iltapalaksi hedelmää ja vihannuksia)  
a) viisi annosta tai enemmän 3 p  
b) 3-4 annosta 2 p  
c) 1-2 annosta 1 p  
d) en yhtään annosta 0 p

PISTEET YHTEENSÄ \_\_\_\_\_

10

## Liikutko riittävästi?

1. Minkälainen on mielestäsi fyysinen kuntosi?  
a) Hyvä 2 p  
b) Keskitasoinen 1 p  
c) Huono 0 p
2. Millaista liikuntaa harrastat säännöllisesti viikoittain?  
Valitse kaikki mielestäsi sopivat vaihtoehdot.  
a) Kestävyysliikuntaa kuten juoksu, pyöräily ja uinti 1 p  
b) Voimaa ja notkeutta vaativia lajeja kuten pallo- ja mallapelit, kuntosalia ja tanssi 1 p  
c) En harrasta mitään varsinaista liikuntalajia 0 p
3. Teetkö viikoittain jotakin seuraavista?  
Valitse kaikki mielestäsi sopivat vaihtoehdot.  
a) Koulumatkojen kulkeminen pyörällä tai kävelen 1 p  
b) Lemmikin ulkoiluttaminen 1 p  
c) Portaiden valitseminen hissistä 1 p  
d) Liikummista edellyttävien pelien pelaaminen 1 p
4. Kuinka monta tuntia yleensä päivässä harrastat liikuntaa niin, että hengästyit, hikoilet ja sykkeesi nousee?  
a) 0 tuntia 0 p  
b) tuntia 1 p  
c) 1 tunnin 2 p  
d) 1 tuntia 3 p  
e) 2 tuntia 4 p
5. Kuinka paljon vietät vuorokaudessa aikaa ruudun äärellä (tv, tietokone, pelit)?  
a) 0 tuntia 3 p  
b. 1 tunti 2 p  
c. 2 tuntia 1 p  
d. enemmän kuin 2 tuntia 0 p

PISTEET YHTEENSÄ \_\_\_\_\_

Tarkista tulokset seuraavalta sivulta!

11

## Tarkista ravitsemus- ja liikuntatestin tulokset

### Testaa ruokatottumuksesi -osion yhteispisteet

13–17 p = Erinomaiset pisteet, jatka samaan malliin!

8–12 p = Ihan kivasti menee, vaikka tsemppattavaakin löytyy!

4–7 p = Keskity parantamaan ruokavaliossasi niitä kohtia, joista et saanut pisteitä!

0–3 p = Kannattaisi ehkä tutustua tähän esitteeseen tarkemmin?

### Liikutko riittävästi? -osion yhteispisteet

12–15 p = Sinulla riittää vauhtia, jatka samaan malliin!

8–11 p = Hyvä meininki, vielä vaan lisää liikettä mukaan!

4–7 p = Miten saisit lisättyä päivääsi liikuntaa?

0–3 p = Hei, liikkeelle siitä!

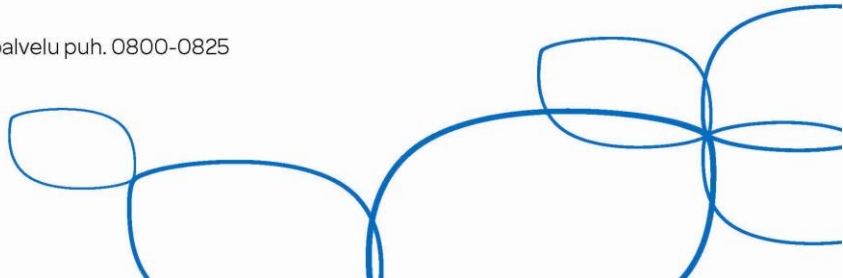
Tutustu myös välipala-  
sekä uni- ja ateriarytmi-  
testeihin osoitteessa

[www.valio.fi/hyvinvointi](http://www.valio.fi/hyvinvointi)



2/2013/AV/Edita Prima Oy

Valio Kuluttajapalvelu puh. 0800-0825



## Ravitsemus- ja liikuntapisteiden palautelomake

## Ympyröi oikea vaihtoehto.

1. Sukupuoli a) Tyttö b) Poika

2. Olivatko liikuntasuositukset sinulle tuttuja aikaisemmin?

a) Kyllä

b) Jonkin verran

c) Ei

3. Olivatko ravitsemussuositukset sinulle tuttuja aikaisemmin?

a) Kyllä

b) Jonkin verran

c) Ei

4. Oletko oppinut uusia asioita liikuntasuosituksista?

a) Olen oppinut uusia asioita, **mitä?**

---

---

b) En ole oppinut uusia asioita

5. Oletko oppinut uusia asioita ravitsemussuosituksista?

a) Olen oppinut uusia asioita, **mitä?**

---

---

b) En ole oppinut uusia asioita

6. Oliko liikunta- ja ravitsemuspiste **sisällöltään** sinua kiinnostava?

a) Kyllä, **miksi?**

---

---

b) Ei, **miksi?**

---

---





## Ravitsemus- ja liikuntapisteiden palautelomake

7. Oliko liikunta- ja ravitsemuspiste ulkonäöltään sinua kiinnostava?

a) Kyllä, **miksi?**

---

---

c) Ei, **miksi?**

---

---

8. Aiotko tämän jälkeen kiinnittää enemmän huomiota liikuntaan ja terveelliseen ravitsemukseen?

a) Kyllä, **miksi?**

---

---

b) En, **miksi?**

---

---

Kiitos palautteestasi! ☺





## SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Jenni Antti	
Opiskelijanumero: 0901545	Aloitusryhmä: HT10P21B
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma / sairaanhoitaja	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Kaija Jokela, kaija.jokela@samk.fi, +35844 710 3416	
Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Porin kaupungin vapaa-aikaviraston nuorisoyksikkö Anne Leppänen	
Opinnäytetyön nimi:	
Työn etenemisaikataulu: Työ valmistuu marraskuuhun 2013 mennessä	
Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.	
<p><b>Vakuutukset.</b> 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><b>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen.</b> 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><b>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin.</b> Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p><b>Immateriaalioikeudet.</b> Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p><b>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu.</b> Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadusta. 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 yhteistyödellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p><b>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus.</b> Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. 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 tausta-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 ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu kappaleita, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteistyistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä</p>	

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: *Pori 9.11.2012*

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys:

*Anne Leppänen  
Anne Leppänen  
nuorisoyksikön esimies*

Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvennys:

*Mullamäki*

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:

*Je Antti*