



Valmentavan koulutuksen opiskelijoiden seksuaaliterveyden edistäminen

Roosa Peltonen

2022 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

Valmentavan koulutuksen opiskelijoiden seksuaaliterveyden edistäminen

Roosa Peltonen
Terveystenhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö
Toukokuu 2022

Peltonen Roosa

Valmentavan koulutuksen opiskelijoiden seksuaaliterveyden edistäminen

Vuosi 2022 Sivumäärä 40

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi seksuaaliterveyteen liittyvää terveystietotuntia valmentavan koulutuksen opiskelijoille. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden tietoja keskeisimmistä seksuaaliterveyteen liittyvistä asioista. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi eräs ammatillinen erityisoppilaitos.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin ammatillisessa erityisoppilaitoksessa pidettyinä oppitunteina, jota varten oli varattu yksi luokkahuone. Tuntien aiheita olivat seksuaalisuus, seksuaaliterveys, murrosikä, seksuaalioikeudet, parisuhde, ehkäisy ja raskaus. Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen valittiin lähteitä luotettavista lähteistä. Lähteiden valinnassa huomioitiin niiden ajantasaisuus. Toiminnallista osiota varten opinnäytetyön tekijän luomat materiaalit pohjautuvat näihin lähteisiin.

Seksuaaliterveyden tunteja arvioitiin paperisen palautelomakkeen avulla. Palautekyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista, ja siihen vastattiin anonymisti. Opiskelijoilta saadun palautteen perusteella monet oppivat ainakin jotain uutta tunneilla. Tunneille luodut Powerpoint materiaalit jäävät kohdekoulun käyttöön, ja he voivat hyödyntää niitä jatkossa opetuksessaan.

Asiasanat: Seksuaaliterveys, Terveystietä, Valmentava koulutus, Valmentavan koulutuksen opiskelija

Laurea University of Applied Sciences
Degree Programme in Public Health Nursing
Bachelor's thesis

Abstract

Peltonen Roosa

The promotion of sexual health of preparatory education students

Year 2022

Pages 40

The aim of this Bachelor's thesis was to plan, carry out and evaluate two health education lessons for preparatory education students. The goal of this functional thesis was to increase students' knowledge about the main sexual health related topics. The partner of the thesis was a vocational special education institution.

The functional part was carried out as lessons held in the vocational special education institution. There was a classroom reserved for that. The subjects for the lessons were sexuality, sexual health, puberty, sexual rights, relationship, contraception and pregnancy. The sources for the theoretical framework of the thesis were chosen from reliable databases. Up-to-dateness was observed when choosing the sources. The materials for the functional part created by the thesis author are based on these sources.

Sexual health lessons were evaluated with a paper feedback form. It was entirely voluntary to answer to the feedback form and it was answered anonymously. According to the feedback from the students many learned at least something new during the lesson. Powerpoint materials created for the lessons remain for the use by the target school and can be utilised in teaching in the future.

Keywords: Sexual health, Health education, Preparatory education and training, Preparatory education student

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Terveyskasvatus	7
2.1	Terveyskasvatus osana terveyden edistämistä.....	7
2.2	Seksuaaliterveys.....	9
2.3	Seksuaalikasvatus	9
3	Valmentava koulutus.....	10
4	Opinnäytetyöprosessi	11
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	11
4.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	11
4.3	Yhteistyökumppani ja kohderyhmä.....	11
4.4	Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus	12
5	Terveyskasvatustuntien aiheet	14
5.1	Seksuaalisuuden kehittyminen ja seksuaalisuuden moninaisuus	14
5.2	Murrosikä	15
5.3	Seksuaalioikeudet.....	16
5.4	Parisuhde ja toisen kunnioittaminen	17
5.5	Raskaudenehkäisy ja seksitautien ehkäisy.....	18
6	Opinnäytetyön arviointi	20
7	Opinnäytetyön tulokset.....	20
8	Pohdinta	22
8.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	23
8.2	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisehdotukset	24
	Lähteet.....	25
	Kuviot	29
	Liitteet	30

1 Johdanto

Seksuaalisuus on osa ihmistä, ja se on täysin luonnollista. Seksuaalisuus alkaa kehittymään jo syntymässä, ja kehitystä tapahtuu läpi lapsuuden. Turvallisuus, läheisyys, nautinto, kosketus ja lapsen käsitys omasta itsestään liittyvät seksuaalisuuteen. Lapsen seksuaalikasvatus liittyy yhtenä osana kasvatukseen. Vanhempi on tärkein seksuaalikasvattaja lapsen elämässä. Tavoitteena seksuaalikasvatukselle ovat tukeminen sekä seksuaalisen kehityksen suojeleminen. (Juslen & Montonen 2020.)

Nuoruuteen kuuluu kolme kehitysvaihetta. Varhaisnuoruudella tarkoitetaan ikävuosia 12-14, jolloin murrosikä alkaa. Tähän vaiheeseen liittyy usein ihmissuhteiden, mielialojen ja käytöksen ailahtelevuutta, koska silloin tapahtuu nopeita fyysisiä muutoksia nuoren kehityksessä. Keskinuoruus käsittää ikävuodet 15-17, ja silloin myös tunnekuohut yleensä laantuvat ja muuttuvat tasaisemmiksi. Nuori pystyy aiempaa paremmin harkitsemaan omaa käyttäytymistään. Vuosia 18-22 kutsutaan myöhäisnuoruudeksi. Tässä vaiheessa nuori voi alkaa kiinnostumaan yhteiskunnasta hänen ympärillään aiempaa enemmän. Myöskin luonteenpiirteet ja nuoren käytös alkaa muuttumaan vakiintuneempaan suuntaan. Nuoruuden kehitys on kuitenkin yksilökohtaista. Joillakin kuohuntavaihe on voimakkaampi kuin toisella. Tämän takia nuoret tarvitsevatkin erilaista tukea. Esimerkkejä aikuisten antamasta tuesta ovat rohkaisu itsenäistymiseen ja vaaroilta suojeleminen. (Nuorten mielenterveyshäiriöt 2021.)

Myöskin nuoren kehityksessä aikuisilla on tärkeä rooli. Nuoruuden aikana muodostuu käsitys seksuaalisuudesta, sekä siitä, kuinka sitä voidaan toteuttaa. Käsitys omasta itsestään alkaa rakentumaan nuoruudessa. Jos nuorella on positiivinen käsitys seksuaalisuudestaan, se vahvistaa identiteettiä terveellä tavalla. Aikuisilta nuori tarvitsee hyväksyntää sekä tukea omilla valinnoillaan. Myös positiivinen palaute ja erilaiset neuvot ovat tärkeitä. Nuorten on tärkeää tietää oman ja toisen kehon arvostamisesta, itsemääräämisoikeudesta sekä hyväksikäytöltä ja väkivallalta suojautumisesta. (Kolari 2007.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi seksuaaliterveyteen liittyvää terveystuntia valmentavan koulutuksen opiskelijoille. Tavoitteena on käsitellä ja lisätä opiskelijoiden tietoja keskeisimmistä seksuaaliterveyteen liittyvistä asioista. Yhteistyökumppanina on eräs ammatillinen erityisoppilaitos.

2 Terveyskasvatus

Terveyskasvatus tarkoittaa taitojen ja tietojen opettamista ja levittämistä, joilla pyritään edistämään terveyttä (Terveyskasvatus 2016). Terveyskasvatuksen tarkoituksena on muuttaa ihmisten tottumuksia terveellisemmiksi. Tavoitteena on saada nuoret ymmärtämään ja ottamaan käyttöön terveellisiä elämäntapoja sekä ottamaan vastuuta heidän omasta terveydestään. Terveyskasvatuksen osa-alueita ovat terveystiedon oppiaine, vastaanotot kouluterveyden huollossa sekä terveystapahtumat ja -viestintä. Nuorten kohdalla terveyskasvatuksen on tarkoitus auttaa siinä, että nuorelle kehittyy itseluottamusta ja myönteinen käsitys itsestään. (Kuokkanen 2010.)

Terveyskasvatus antaa ihmiselle valmiuden ja tavoitteena on herättää kiinnostusta omasta sekä muiden hyvinvoinnista. Terveyskasvatuksella voidaan vaikuttaa myös väestön asenteisiin, arvoihin sekä ympäristön tekijöihin, jotka liittyvät terveyteen. Terveyskasvatuksella on neljä erilaista tehtävää. Sivistävän tehtävän tarkoitus on opettaa terveystaitoja - sekä tietoja osana yleissivistystä. Virittävän tehtävän tarkoitus on herättää keskustelua terveyteen liittyvistä kysymyksistä ja hajottaa stereotyyppioita. Arkiterapeuttinen tehtävä kasvattaa henkisiä voimavaroja sekä antaa psyykkistä energiaa. Muutosta avustavan tehtävän tarkoitus on muuttaa mielikuvia sekä terveystottumuksia ja -käyttäytymistä terveyttä edistävällä tavalla ja omaksua terveystaitoja syvällisellä tasolla. (Airinto-Friman 2007, 8.)

2.1 Terveyskasvatus osana terveyden edistämistä

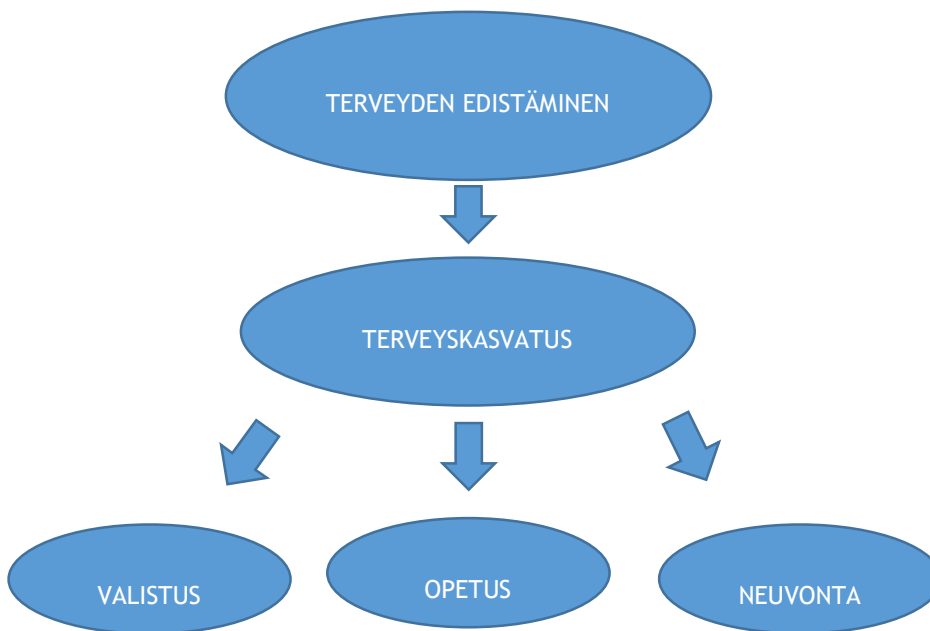
Terveyden edistämisellä tarkoitetaan toimia, joilla pyritään lisäämään terveyttä ja toimintakykyä sekä vähentämään terveysongelmia ja terveyseroja väestön keskuudessa. Sillä yritetään vaikuttaa terveyteen sekä hyvinvoinnin eri taustatekijöihin. Taustatekijöitä ovat mm. elintavat, elinolot, elinympäristö, elämänhallinta sekä toimivat ja saatavilla olevat palvelut. Rokotukset ja kansantautien ehkäisy ovat osa terveyden edistämistä. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä erilaiset seulonnat ovat esimerkkejä paikoista, missä terveyden edistämistä voidaan tehdä. (Terveyden edistäminen 2021.)

Terveyskasvatus kuuluu vahvasti osaksi terveyden edistämistä (Kuvio 1). Terveyskasvatuksen avulla pyritään mm. ehkäisemään sairauksia, joka osaltaan edistää terveyttä. (Kuokkanen 2010). Terveyskasvatuksen muotoja ovat valistus, opetus ja neuvonta (Kuvio 1).

Terveysvalistuksen tarkoitus on ylläpitää ajankohtaisia tietoja yllä. Valistus on useimmiten yksisuuntaista tiedon antamista, siinä kohteena on suurempi joukko ihmisiä.

Terveysopetuksen tarkoituksena on sellaisten taitojen ja tietojen kerääminen, joilla voidaan kehittää elämäntaitoja. Neuvonta on enemmän yksilökeskeisempää. Neuvontaan kuuluu kasvatuksellisia ja opetuksellisia piirteitä. Neuvonnassa molempien osapuolten tulee panostaa asiaan, jotta tavoite voidaan saavuttaa. Terveysneuvonnalla ja pyritään kehittämään

voimavaroja, jotta henkilö pystyy huolehtimaan toimintakyvystään ja hyvinvoinnistaan. Opetus ja neuvonta ovat siis usein kaksisuuntaista viestintää. (Teikari 2016.)



Kuvio 1: Terveyskasvatuksen kokonaiskuva (Kuokkanen 2010 & Teikari 2016.)

Kouluissa tehdään terveystiedon opettamista. Kouluterveydenhuollossa terveystiedon opettaminen on terveysohjausta ja -neuvontaa. Kouluterveydenhoitaja osallistuu terveystiedon opettamiseen yhdessä opettajien kanssa. Terveystiedon opettamisella tarkoitetaan terveyden edistämistä opettamisen ja tiedottamisen avulla. Terveystiedon kasvu ilman riskejä on yksi terveystiedon opettamisen tärkeimmistä tavoitteista. Lasten ja nuorten terveystiedon opettamisessa muodostetaan perusta terveydelle ja hyvinvoinnille myöhemmin aikuisuudessa. Jotta terveystiedon opettaminen on sellaista kuin kuuluu, tarvitaan terveydenhuollon ja koulun panostusta ammattiosaamiseen. Kouluissa tulee olla suunnitelmat, mitä asioita nuorille opetetaan, ja kuinka opetuksen tuloksia pystytään seuraamaan. Suunnitelmassa huomioidaan tärkeät terveystiedon opettamisen sisällöt kullekin vuosiluokalle. Terveystiedon opettamisen sisältöön vaikuttavia asioita ovat oppilaiden kehitystaso, ikä, käsityskyky ja ajattelun taso. Terveystiedon opettaminen on terveystiedon opettamisen lisäksi myös toimintaa, jossa oppilaat, koulu sekä kouluterveydenhuolto yhdessä kehittävät terveyttä ja hyvinvointia parantavia taitoja. Terveystieto on eri asia kuin terveystiedon opettaminen. Se on oppiaine, jonka avulla saadaan tietoa sairauksista sekä edistetään hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta. (Kovalainen, Roine & Viitasaari 2010.)

2.2 Seksuaaliterveys

Seksuaaliterveydellä tarkoitetaan hyvinvointia, joka liittyy seksuaalisuuteen. Siihen kuuluvat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja emotionaalinen hyvinvointi. Seksuaaliterveys edellyttää myönteistä asennetta ja kunnioitusta seksuaalisissa suhteissa sekä seksuaalisuudessa. Terve seksuaalisuhte on väkivallaton, eikä siihen liity pakottamista eikä syrjintää. (Seksuaalisuuden ja sukupuolen sanasto 2020.)

Hyvään seksuaali- ja lisääntymisterveyteen kuuluu myös suoja seksitaudeilta, raskauksien onnistunut suunnittelu sekä mahdollisuus saada turvallinen raskaus ja synnytys. Se, että pystyy nauttimaan osapuolia tyydyttävistä seksuaalisista suhteista ja että on mahdollisuus, ettei altistu kaltoinkohtelulle seksuaalisesta näkökulmasta ovat osa hyvää seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. (Mitä on seksuaaliterveys? 2021.)

Kun kyseessä on nuori henkilö, seksuaaliterveyteen liittyvät vahvasti nuoruuden kehittymisen vaiheet, murrosiän kehitys, raskaus sekä raskauden- ja seksitautien ehkäisy. Vaikkei seksi olisikaan vielä ajankohtainen asia nuoren elämässä, seksuaaliterveys on tärkeä asia nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia ajatellen. (Santalahti 2018.)

2.3 Seksuaalikasvatus

Seksuaalikasvatuksen tarkoitus on edistää seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. Seksuaalikasvatuksessa opitaan seksuaalisuuden kognitiivisia, sosiaalisia, emotionaalisia ja fyysisiä näkökulmia. Seksuaalikasvatus alkaa jo varhaislapsuudessa, ja se kestää aina aikuisuuteen saakka. Seksuaalikasvatukseen kuuluu tiettyjä osa-alueita, joita ovat seksuaalivalistus, seksuaaliopetus ja seksuaalineuvonta. Seksuaalivalistuksella tarkoitetaan tiedon jakamista yksisuuntaisesti. Seksuaaliopetus tapahtuu ryhmässä, ja siinä on mahdollisuus reflektoinnille. Seksuaalineuvonnassa annetaan yhdelle tai kahdelle ihmiselle apua dialogisesti. Seksuaaliohjausta voi tehdä missä tahansa ohjaus- ja hoitotyön kohtaamisessa, ja se on tilanteen mukaan tapahtuvaa sekä toiminnallista. (Edistä, ehkäise, vaikuta - Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020 2016.)

Seksuaalikasvatuksen pitäisi olla moninaisuutta ja lapsen oikeuksia kunnioittavaa. Yläasteikäisille tarjotaan tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista mm. Seurustelusta, rakkaudesta, seksistä ja intiimisuhteista. Lähisuhteväkivallasta sekä seksuaalisuutta loukkaavasta väkivallasta tulee myös opettaa. Lukiossa on myös terveystiedon kursseja, joissa aiheina ovat ihmissuhteet, mielenterveys ja seksuaaliterveys. Tätä kutsutaan seksuaaliopetuksiksi. Kouluissa tehdään seksuaalineuvontaa ja ehkäisyneuvontaa. Nuorille suunnattujen seksuaali- ja lisääntymisterveyspalveluiden palveluiden tulee olla esteettömiä, fyysisesti, psykososiaalisesti ja taloudellisesti helposti saavutettavissa huomioiden sukupuoli ja seksuaalisuuden moninaisuus. Myöskin terveystarkastuksissa huomioidaan seksuaaliterveys

(Edistä, ehkäise, vaikuta - Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020 2016.)

Kouluissa pitää huolehtia siitä, että seksuaalikasvatus toteutuu. Ohjauksen ei pidä olla pelottelevaa, vaan se on ei-tuomitsevaa ja myönteistä. Menetelmät vaihtelevat erilaisten ihmisten välillä. Seksuaalikasvatuksen on tarkoitus kunnioittaa nuoren yksityisyyttä ja rajoja. Nuoret otetaan mukaan seksuaalikasvatuksen järjestämiseen ja opetuksessa käytetään nuorille sopivaa kieltä. Heille siis annetaan tietoa asioista, mutta kannustetaan heitä myös itse pohtimaan näitä asioita. Kasvatus on jatkuvaa, nuorille tarjotaan terveydenhuolto- ja neuvontapalveluja ja se on tilannelähtöistä eli nuorten tarpeita huomioivaa. Vanhemmat ovat osa seksuaalikasvatusta. Nuoria autetaan ymmärtämään seksuaaliterveyden asioita. (Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa 2010.)

3 Valmentava koulutus

Valmentavan koulutuksen eli VALMA-koulutuksen tarkoituksena on opiskelijoiden valmentaminen taitoihin, joita tarvitaan tutkintokoulutuksessa. Sen avulla opiskelija saa myöskin aikaa valita oma ala ja tutustua niihin. Taitojen vahvistaminen lähtee opiskelijan omista tavoitteista. Koulutuksessa opiskelija parantaa taitojaan oppimisessa sekä arkielämässä tarvittavissa asioissa. (Valmentavat koulutukset 2021.)

Valmentavassa koulutuksessa opiskelija pystyy parantamaan taitojaan tiedonhankinnassa ja kehittää tarvittaessa kielitaitoaan. Opinnoissa pystyy myös tutustumaan työelämään työpaikoilla tehtävien vierailujen avulla, sekä pohtimaan omia jatko-opinto mahdollisuuksia. Valmentavan koulutuksen aikana opiskelija voi siirtyä ammatillisen oppilaitoksen puolelle, ja alkaa suorittamaan ammatillista tutkintoa, jos hänellä on siihen riittävän hyvät valmiudet. (Ammatilliseen koulutukseen valmentava koulutus - VALMA 2021.)

Valmentavan koulutuksen opiskelija on sellainen, joka tarvitsee opiskeluunsa erityistä tukea. Valmentavan koulutuksen opinnoissa on mahdollisuus saada erityisopetusta sekä muuta tarvittavaa ja yksilöllistä tukea. (Live 2021.)

Valmentavan koulutuksen opiskelijalla on mahdollisuus suunnitella opintojaan yhdessä opettajan kanssa, ja niiden perustana on opiskelijan omat tavoitteet. Opiskelija voi hakea valmentavaan koulutukseen peruskoulun jälkeen valmentavien koulutuksien haussa. Opiskelijan on myöskin mahdollista olla yhteydessä opinto-ohjaajaan ammatillisessa oppilaitoksessa, jos hän haluaa pyrkiä VALMA-koulutukseen. Jos opiskelija tarvitsee opinnoissaan vaativaa erityistä tukea, on sitä varten olemassa oma vaativan erityisen tuen haku. (Valmentavat koulutukset 2021.)

4 Opinnäytetyöprosessi

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida kaksi seksuaaliterveyteen liittyvää terveystuntia valmentavan koulutuksen opiskelijoille. Tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden tietoja keskeisimmistä seksuaaliterveyteen liittyvistä asioista.

4.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö eli toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisia opinnäytetöitä tehdään pääasiassa ammattikorkeakouluissa. Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyö työelämään liittyen, jonka tarkoituksena on ohjeistaa, järjesträä, järjestää ja kehittää käytännön toimintaa. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyy tuote, joka syntyy sen tuloksena. Projekti, kehittämissuunnitelma, ohjeistus, tietopaketti, kirja, tapahtuma, portfolio, cd-rom ja esittely- tai messuosasto ovat esimerkkejä mahdollisista tuotoksista. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu toiminnallinen osuus ja sen jälkeen tehtävä raportti. Raporttiin kuuluu teoreettinen viitekehys. (Pohjannoro & Taijala 2007.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on hyvä olla toimeksiantaja, jotta osaamista pystyy näyttämään laajemmin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuote tulee aina jonkin kohderyhmän hyödynnettäväksi, joten kohderyhmä ja sen rajaus pitää määrittellä jo opinnäytetyön alussa. Tämä on tärkeää, jotta tuotoksen sisältö pystytään tekemään. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tarkoitus saada yhdistettyä käytännön toteutus ja raportointi käyttäen tutkimusviestinnällisiä keinoja. (Vilkkä & Airaksinen 2003.) Tähän opinnäytetyöhön sopi toiminnallinen menetelmä, koska tavoitteena oli tehdä tuotos. Tässä tapauksessa tuotoksena oli kaksi oppituntia.

4.3 Yhteistyökumppani ja kohderyhmä

Yhteistyökumppanina toimi eräs toisen asteen ammatillinen erityisoppilaitos. Oppilaitoksessa voi opiskella ammatillisen perustutkinnon tai erikoisammattitutkinnon. Oppilaitos järjestää myös ammatilliseen koulutukseen valmentavaa koulutusta sekä työhön ja itsenäiseen elämään valmentavaa koulutusta. Opinnäytetyössä yhteistyöoppilaitoksesta ei käytetä sen omaa nimeä.

Kohderyhmänä oli peruskoulun juuri lopettaneiden 16-18-vuotiaiden nuorten ryhmä ammatillisessa erityisoppilaitoksessa. Opiskelijat tarvitsivat erityistä tukea, eli heillä oli tuen tarvetta keskittymisessä, oppimisessa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Monilla ryhmän nuorista oli mielenterveysongelmia. Mielenterveysongelmiin liittyy usein oppimisen ja tiedonkäsittelyn muutoksia, jotka näkyvät varsinkin keskittymisessä ja muistamisessa (Mielenterveyden ongelmiin liittyvät tiedonkäsittelyn vaikeudet 2022). Osa oli

maahanmuuttajataustaisia, ja enemmistö oli nuoria miehiä. Maahanmuuttajalla tarkoitetaan henkilöä, joka on syntynyt ulkomailla, ja muuttanut maasta toiseen (Käsitteet 2021). Kohderyhmään kuului paljon erilaisia nuoria. Osa oli eri kulttuurista lähtöisin, ja monilla nuorilla suomi ei ollut heidän äidinkieltensä. Monikulttuurisessa ohjauksessa on tärkeää, että opetus aloitetaan jo varhaisessa vaiheessa peruskoulussa. Opetuksen tulisi jatkua ammatilliseen peruskoulutukseen asti, ja sen jälkeenkin. Kielitaidon puute voi aiheuttaa haasteita maahanmuuttajataustaisten ohjauksessa. On tärkeää, että ohjaustilanteessa molemmat osapuolet ymmärtävät asian, ja että ohjaus on selkeää sekä rauhallista. (Korhonen & Puukari 2013.)

Koulussa on kolme valmentavan koulutuksen (VALMA) ryhmää, joissa jokaisessa on 10-12 opiskelijaa. Suunnitelman mukaan kaikista ryhmistä osallistuisi opiskelijoita tunneille. Kohderyhmä huomioitiin jo heti opinnäytetyön alusta asti siten, että tunneille pyrittiin keksimään kohderyhmälle sopivaa toiminnallisuutta. Toiminnallisuuden haluttiin olevan sellaista, että siihen pystyy osallistumaan matalalla kynnyksellä esimerkiksi pohtimalla asiaa vain omassa mielessään.

4.4 Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus

Tavoitteellinen ja suunnitelmallinen tutkimus on prosessi, jossa on erilaisia vaiheita. Näitä vaiheita ovat perehtyminen aiheeseen, suunnitelman tekeminen, suunnitelman toteutus ja tutkimuksen raportointi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013.) Toiminnallisen opinnäytetyön raportti etenee projektin ja siihen liittyvän työprosessin mukaan. Toiminnallisissa opinnäytetöissä raportilla ja itse tuotoksella on molemmilla suuri rooli opinnäytetyön kannalta. (Vilka & Airaksinen 2003, 82-83.)

Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin aiheanalyysin tekemisellä lokakuussa 2021. Tämän jälkeen oltiin yhteydessä kohdekoulun yhteyshenkilöön, jonka kanssa mietittiin aiheita seksuaaliterveystunneille. Yhteyshenkilö oli oppilaitoksen opettaja, ja hän kertoi omat toiveensa tuntien aiheista, joiden pohjalta tunteja alettiin suunnittelemaan. Yhteyshenkilö antoi vapaat kädet tuntien suunnitteluun ja aiheiden rajaamiseen. Aiheiden rajaamisessa otettiin huomioon kohderyhmä. Tuntien aiheiksi valikoituivat seksuaalisuus, seksuaaliterveys, murrosikä, seksuaalioikeudet, parisuhde, ehkäisy ja raskaus. Nämä aiheet valittiin sen takia, koska aiheet olivat yhteistyökumppanin toiveita. Myös opinnäytetyön tekijän mielestä aiheet olivat kohderyhmälle sopivia. Terveyskasvatuksen yksi muoto on opetus (Teikari 2016). Tunneilla oli tarkoitus käyttää hyödyksi osallistavia opetusmenetelmiä, joissa opiskelijat pääsisivät itse osallistumaan tunnin kulkuun. Aiheiden rajaamisen jälkeen aiheisiin paneuduttiin, ja etsittiin teorian tietoa luotettavista lähteistä. Yhteydenpitoa ja suunnitelman etenemistä käytiin läpi kohdekoulun yhteyshenkilön kanssa puhelimen ja sähköpostin välityksellä.

Opinnäytetyöhön etsittiin teoriatietoa, sekä tehtiin samalla suunnitelmaa. Opinnäytetyön suunnitelma oli valmis helmikuussa 2022. Teoriatieto ohjasi tuntien kulkua ja tuntien pohjaksi luotiin Powerpoint-esitykset, jotka toimivat havainnollistamisvälineenä. Esityksiin sisältyi teoriaa, kuvia, videoita ja pohtimistehtäviä. Esityksistä tehtiin selkokielisiä, helposti ymmärrettäviä ja visuaaliseen ulkoasuun panostettiin. Esityksiin ja tuntien suunnitteluun käytettiin riittävästi aikaa, jotta tunneista saatiin tehtyä mahdollisimman hyvin kohderyhmää palvelevia. Tunneista tehtiin myös tuntisuunnitelmat (Liite 5), joiden avulla pystyttiin selkeyttämään tuntien kulkua. Kummankin seksuaaliterveystunnin suunniteltu kesto oli 40 minuuttia. Tunneilla oli tarkoitus puhua hitaalla ja rauhallisella äänensävyllä, jotta opiskelijoiden olisi helpompi pysyä tunnin teemoissa mukana. Powerpoint-esitykset sekä tuntisuunnitelmat lähetettiin kohdekoulun yhteyshenkilölle maaliskuun 2022 alussa, joka myös hyväksyi ne.

Terveyskasvatustunnit olivat tämän opinnäytetyön toteutusvaihetta. Molemmat seksuaaliterveystunnit pidettiin perjantaina 1.4.2022, ja ne toteutettiin paikan päällä koulun tiloissa. Tunnit pidettiin kahtena kokonaisuutena yhdessä luokahuoneessa, jonne oli kokoontunut opiskelijoita kolmesta eri ryhmästä. Opiskelijoita osallistui tunneille yhteensä 13. Myös kohdekoulun yhteyshenkilö oli seuraamassa tunteja. Ensimmäisen tunnin aiheita olivat seksuaalisuuden kehittyminen, murrosikä ja seksuaalioikeudet. Tunnin aluksi esittelin itseni, ja opiskelijat saivat hetken aikaa pohtia, mitä sanasta seksuaaliterveys tuli mieleen. Tämän jälkeen katsottiin video aiheesta mitä seksuaalisuus on. Tämän jälkeen yritettiin saada videosta keskustelua aikaiseksi, mutta sitä ei syntynyt. Tunnin aiheita käytiin läpi Powerpoint-diojen avulla, ja opiskelijat saivat miettiä omassa mielessään tai sanoa ääneen omia ajatuksiaan. Opiskelijat eivät tuoneet ääneen ilmi omia mielipiteitään. Ensimmäisen tunnin kesto oli 35 minuuttia, jonka jälkeen pidettiin 10 minuutin mittainen tauko ennen seuraavaa osiota.

Toisen osion aiheita olivat parisuhde, toisen kunnioittaminen, raskauden ehkäisy sekä seksitautien ehkäisy. Aluksi yritin herätellä keskustelua videon avulla, mutta opiskelijat eivät lähteneet mukaan keskusteluun. Tämän jälkeen kerrottiin parisuhteesta, toisen kunnioittamisesta sekä raskauden- ja seksitautien ehkäisystä. Tunnilla katsottiin myös video kondomin oikeaoppisesta laitosta. Tämän jälkeen luokassa laitettiin kiertämään mallikappale hormonikierukasta, jonka kaikki pääsivät näkemään. Viimeisenä vuorossa oli Kahoot! tietovisa (Liite 3), jossa oli kysymyksiä tunneilla käydyistä aiheista. Nuoret saivat osallistua visaan omilla puhelimillaan. Visan tarkoituksena oli, että opiskelijat voisivat testata, kuinka paljon he muistivat tuntien asioista. Kahoot! tietovisaan osallistui 9 opiskelijaa. Tuntien päätteeksi opiskelijoilta kysyttiin, oliko heillä kysymyksiä. Kukaan ei tuonut esille niitä. Powerpoint-esityksen viimeiselle dialle oli koottuna hyviä nettisivuja, joista pystyisi etsimään lisää tietoa tuntien aiheista. Toisen tunnin kestoksi tuli 60 minuuttia. Tunneille oli varattu mukaan pieni määrä makeisia, joita halukkaat saivat tulla ottamaan tuntien loputtua.

5 Terveyskasvatustuntien aiheet

5.1 Seksuaalisuuden kehittyminen ja seksuaalisuuden moninaisuus

Seksuaalisuuden kehittyminen alkaa jo lapsuudessa, ja se jatkuu läpi ihmisen koko elinkaaren. Lapsuudessa muodostuu perusta seksuaalisuudelle ja minäkuvalle. Lapsen itsetuntoa ja myönteistä kehokuvaa edesauttavat varhainen vuorovaikutus, ihokontakti ja läheisyys rakastavien aikuisten kanssa. (Kosunen, Cacciatore & Hervonen 2003.)

Lapsuuden yksi tärkeä tehtävä on ottaa oma keho haltuun. Lapsi opettelee kehon eri nimiä sekä miten oma keho toimii. Seksuaalisuuden kehittyminen kulkee yhdessä yleisen kehittymisen kanssa. Lapset vertailevat kehoa muihin, ja kaipaavat tietoa. Lapsen tiedonjanoon tulee suhtautua myönteisesti. Lapselle seksuaalisuudesta puhuminen on tiedon saamista omasta kehosta, itsestä huolehtimisesta, ihmissuhteista ja ihmisenä olosta sekä puhetta omista oikeuksista. Kun lapselle kerrotaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, huomioidaan tiedon antamisen selkeys sekä ikätaso. Lapsen kysymyksiin pitää aina vastata. (Lapsen seksuaalinen kehitys 2021.)

Lapsen seksuaalisuuden kehittymistä voidaan kuvata seksuaalisuuden portaiden avulla. 3-9-vuotiaana lapset alkavat ihaillemaan esim. Omia vanhempiaan. Lasta tuetaan ja arvostetaan hänen rakkauden osoittamistaan. Lapselle opetetaan, että hänen tunteensa ovat hyviä. Joskus lapsi haluaisi parisuhteen oman vanhempansa kanssa. Tällöin lapselle kerrotaan, että häntä rakastetaan, mutta se ei ole mahdollista, ja kerrotaan, että hän aivan varmasti saa parisuhteen tulevaisuudessa. Tämän jälkeen tulee usein kodin ulkopuolinen ihailun kohde. Lapsi rakastaa silloin usein omaa rakastumisen tunnettaan, ja ajatusta siitä, että hän voi joskus saada niin mahtavan kumppanin itselleen. Aikuisen tulee olla hyväksyvä ja arvostava lasta kohtaan. Seuraava ihastus voi olla lähipiiristä joku samanikäinen ihminen. Tämä vaihe voi olla 8-12-vuotiaana. Ihastuksesta ei kerrota. Lapsen tunteet ovat voimakkaita ja ne voivat aiheuttaa hämmennystä. Lapsi pohtii, kelpaako hän ihastuksen kohteelleen. Lapsi myös pohtii seksuaalista identiteettiään. 9-14-vuotiaana tutusta rakkauden kohteesta saatetaan jo uskaltaa kertoa kaverille. Lapsi tarvitsee ystävän tukea ja hyväksyntää. Lapsi oppii puhumaan tunteistaan. 10-15-vuotiaana rohkeus kasvaa, ja lapsi tai nuori kertoo ihastukselleen, että on ihastunut tähän. Parisuhteen unelma muuttuu vahvemmaksi. Lapselle on tärkeää tietää, että ihastuksen kohde tietää hänen tunteistaan. Lasta tai nuorta tuetaan siinä, kuinka ihastumisen tunteesta olisi hyvä kertoa niin, että se kunnioittaisi ihastuksen kohdetta. (Seksuaalisuuden portaat 2019.)

15-18-vuotiailla nuorilla seksuaalisuuden kehityksessä on usein muuttuneeseen kehoon sopeutumisen ja seksuaalisen identiteetin löytämisen vaiheet. Nuori tutustuu itseensä, ja miettii mieheyttään tai naiseuttaan. Myöskin itsetyydytys voi liittyä usein nuoren elämään. Joillakin seksuaalisuuden herääminen voi aluksi olla ronskeja puheita ja käytöstä, joka

vähitellen muotoutuu sosiaalisemmaksi ja kokonaisvaltaisemmaksi. (15-18-vuotiaan seksuaalinen kehitys 2019.)

Seksuaalisuus voi olla hyvin moninaista. Seksuaalisella suuntautumisella tarkoitetaan sitä, että millaisiin ihmisiin kokee seksuaalista vetovoimaa. Seksuaalinen suuntautuminen saattaa vaihdella hyvinkin paljon nuoruudessa ja myöhemmin aikuisuudessakin. Heteroseksuaalisella suuntautumisella tarkoitetaan kiinnostusta vastakkaista sukupuolta kohtaan, ja homoseksuaalisella suuntautumisella samaa sukupuolta kohtaan. Biseksuaalisuudessa ihminen voi olla kiinnostunut sekä vastakkaisesta että samaa sukupuolta olevasta henkilöstä. Jotkut biseksuaalit kiinnostuvat ihmisestä vain hänen persoonansa takia, eikä sukupuolella ole niin suurta merkitystä. Panseksuaalisuus tarkoittaa sitä, että henkilö voi kiinnostua kaikista sukupuolista, eikä sukupuolella ole väliä. Aseksuaalit ja aromanttiset kokevat vain pienissä määrin tai eivät lainkaan seksuaalista tai romanttista kiinnostusta muita kohtaan. Omaa seksuaalisuutta ei ole pakko määritellä lainkaan, tai sen voi määritellä täysin omalla tavallaan. Seksuaalisuus on ollut aina moninaista. Tällä hetkellä suuntautumiseen vaikuttavia asioita katsotaan olevan mm. varhaislapsuuden kokemukset, elin- ja kasvuympäristö, ihmissuhteet, biologia ja elämäkokemukset. (Seksuaalinen suuntautuminen 2021.) Sukupuolella on monia ilmenemismuotoja. Sukupuolen katsotaan olevan sekä biologinen että juridinen kokemus. Ihmisen oma käsitys omasta seksuaalisuudestaan on tärkeää. Biologiseen sukupuoleen kuuluvat geneettisen, anatomisen ja hormonaalisen sukupuolen osa-alueet. Sosiaalinen sukupuoli sisältää kokemukselliset, kulttuuriset, sosiaaliset, persoonalliset ja juridiset osat sukupuolesta. Nimi ja henkilötunnus kuuluvat osaksi juridista sukupuolta. (Tietoa seksuaalisuudesta 2022.)

5.2 Murrosikä

Murrosikä kuuluu ihmisen kehitysvaiheisiin, ja siinä siirrytään aikuisuuteen. Muutoksia tapahtuu fyysisesti, hormonaalisesti, psykologisesti ja sosiaalisesti. Murrosikään kuuluu myös kehitystehtäviä. Nuori irtaantuu vanhemmistaan ja itsenäistyy, jäsentää seksuaalisuuttaan ja seksuaalista identiteettiään sekä etsii rooliaan sosiaalisessa mielessä. (Jokinen 2019.)

Nuoruusikä voidaan jakaa varhaiseen, varsinaiseen ja myöhäiseen murrosikään. Varhainen murrosikä tarkoittaa ikäkausia 12-14, varsinainen murrosikä ikäkausia 15-17 ja myöhäinen murrosikä ikäkausia 18-22. (Anttila & Turja 2013.)

Nuoruudessa myös aivot kehittyvät, ja nuoruusaika onkin toiseksi tärkein aivojen kehityksen vaihe varhaisvaiheiden jälkeen. Hormonaaliset muutokset nuoruudessa ovat yhteydessä aivojen kehitykseen. Puberteetin saavuttaessa nuori kasvaa lisääntymiskykyiseksi fyysisesti. (Hermanson & Sajaniemi 2018.)

Murrosikä alkaa yksilöllisesti. Kouluterveydenhuolto seuraa kehitystä. Tytöillä rintarauhaset alkavat kehittyä 8-13 vuoden iässä. Häpykarvoitus alkaa myös lisääntymään. Murrosiän

pituuskasvu voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Alkumurrosiässä kasvu on yleensä hitaampaa, ja sitä seuraa kasvupyrähdys, joka kestää arviolta kaksi vuotta. Kasvupyrähdysten jälkeen pituuskasvu tasaantuu ja loppuu. Tyttöillä kuukautiset alkavat usein kasvupyrähdysten jälkeen, kun kasvu muuttuu tasaisemmaksi. (Laine 2005.)

Poikien murrosikä alkaa yleensä ikävuosien 9-13 aikana. Ensimmäisiä merkkejä poikien murrosiän alkamisesta ovat kivesten kasvaminen, kivespussi venyminen ja tummeneminen sekä hienerityksen alkaminen. Kun kives on ainakin 2cm mittainen, sen kasvu katsotaan alkaneeksi. Kivekset kasvavat usein 15-vuotiaaksi asti, ja peniksen kasvu alkaa vuoden päästä kivesten kasvun alkamisesta. Ensimmäinen siemensyöksy tulee usein ikävuosien 13-15 aikana. Karvoitus alkaa lisääntymään sukuelimissä noin 12-vuotiaana, mutta parta alkaa kasvamaan vasta myöhemmin, noin armeijaikäisenä. Pojilla kasvupyrähdys tapahtuu vasta myöhäisvaiheessa. Noin 14-vuotiaana pojille tulee äänenmurros, joka on seurausta kurkunpään, sen lihasten ja kilpiruston kasvusta. Poikien murrosiän muutokset johtuvat testosteronihormonin vaikutuksesta. (Jalanko 2021.)

5.3 Seksuaalioikeudet

Seksuaali- ja lisääntymisterveys oikeudet tarkoittavat sitä, että jokaisella yksilöllä on oikeus päättää omista seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista. Päätökset yksilön tulee saada tehdä ilman pelkoa väkivallasta tai painostamisesta. Yksilön oikeus on saada päättää omasta kehostaan ja toteuttaa seksuaalisuuttaan valitsemallaan tavalla. Toisten seksuaalioikeuksien kunnioittaminen tulee myös huomioida. Seksuaalioikeudet ovat osa ihmisoikeuksia, ja niistä on tehty kansainvälisiä sopimuksia niiden turvaamiseksi. Jos seksuaalioikeudet eivät toteudu täysin, eivät myöskään muut oikeudet voi toteutua kunnolla. Seksuaalioikeuksien toteutuminen vaatii tiettyjä elämän perusehtoja, jotta ne voivat toteutua. Tällaisia ovat esimerkiksi riittävä ravinto, terveydenhoito, asunto sekä elinympäristön turvallisuus. Seksuaalioikeudet kuuluvat jokaiselle, ja ne ovat kaikille samat riippumatta etnisestä taustasta, sukupuolesta, terveydentilasta tai seksuaalisesta suuntautumisesta. (Seksuaali- ja lisääntymisterveys ja -oikeudet 2021.)

Keskeisimmiksi seksuaalioikeuksiksi voidaan määrittää seitsemän eri oikeutta. Jokaisella on oikeus seksuaalisuuteen, tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen sekä tietoon seksuaalisuudesta. Oikeus suojella itseä ja tulla suojelluksi, oikeus yksityisyyteen ja vaikuttamiseen sekä oikeus seksuaaliterveyspalveluihin ovat myös seksuaalioikeuksia. Jos ihmisen seksuaalioikeuksia loukataan, loukataan myös samalla hänen ihmisoikeuksiaan. Seksuaalioikeuksien loukkaamisella on kielteistä vaikutusta ihmisen kokonaishyvinvointiin sekä seksuaaliterveyteen. Seksuaalioikeuksia loukkaavat teot loukkaavat tai häiritsevät uhria, ja ne voivat olla joko eleitä, sanoja tai puheita. Seksuaalisen väkivallan muotoja ovat ahdistelu,

nimittely ja lähentely. Vakavan seksuaalisen väkivallan yksi muoto on raiskaus. (Itsemääräämis- ja seksuaalioikeudet 2018.)

Seksuaalioikeudet kuuluvat perusoikeuksiin. Maahanmuuttajataustaisille tulee antaa seksuaalikasvatusta Suomen seksuaalioikeuksista, koska joissain maissa nämä oikeudet voivat olla todella erilaisia verrattuna Suomeen. Teemoja, joista tietoa tulee antaa, ovat mm. tasa-arvo sukupuolten välillä, lainsäädäntö sekä naisten ja seksuaalivähemmistöjen oikeudet. (Seksuaalioikeudet Suomessa 2021.) Seksuaalioikeuksia edistämällä voidaan vaikuttaa myönteisesti kestävään kehitykseen. Väestöliitto on luonut nuorille suunnatun HURMA-lehden, joka käsittelee seksuaalioikeuksia. (Santalahti 2018.)

5.4 Parisuhde ja toisen kunnioittaminen

Parisuhde on yksi tärkeimpiä suhteita, ja sillä on vaikutusta niin henkiseen kuin fyysiseenkin terveyteen. Parisuhde on kahden ihmisen välinen suhde. Parisuhteen voi aloittaa missä vaiheessa tahansa. Parisuhteeseen kuuluu erilaisia vaiheita. Parisuhde alkaa rakastumisvaiheella, jota kuvaa voimakas kiinnostuminen toisesta. Kun suhde kehittyy, myös huuma laantuu, mikä on täysin normaalia. Rakastumisvaiheen jälkeen tulee itsenäistymisvaihe. Siinä ihannoinnin tilalle tulee realismi. Jotta suhde voi jatkua, tulee tässä vaiheessa osata hyväksyä kumppanin erilaisuus. Itsenäistymisvaihe saattaa myös päättyä eroon. Itsenäistymisvaiheen jälkeen tulee rakkausvaihe. Siinä henkilö pystyy hyväksymään toisen ja itsensä. Rakkausvaiheessa voi kokea itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi. Puoliso alkaa tuntumaan parhaalta ystävältä. (Parisuhde - Vaiheesta vaiheeseen 2021.)

Seksuaalisuus kuuluu osaksi parisuhdetta. Parhaimmassa tapauksessa seksuaalisuus vahvistaa parisuhdetta. Se voi luoda kiintymystä kumppaneiden välille läheisyyden ja intiimiyden kautta. Seksuaalielämä voi olla välillä tyydyttävämpää, ja välillä ei. Tämä on täysin luonnollista. Molempien kumppaneiden tulee panostaa ja ylläpitää seksuaalisuutta parisuhteessa. Omia halujaan on hyvä ilmaista, ja pyytää toista tekemään näitä asioita. Itsensä tunteminen on edellytys tyydyttävälle seksuaalisuudelle parisuhteessa. (Parisuhde ja seksuaalisuus 2018.)

Nuorille parisuhde voi tarkoittaa monia eri asioita. Siksi seurustelusuhteen määrittäminen nuorten kannalta on haastavaa. Nuorien seurustelusuhteita kuvaa usein lyhytkestoisuus, ja niissä voi olla enemmänkin tarkoituksena kokemusten hankinta. Nuorilla ystäväpiirillä voi olla myös vaikutusta seurustelusuhteisiin. Ihmiset voivat lähentyä, jos ystäväpiiri hyväksyy seurustelun. Nuorille tärkeitä asioita seurustelussa ovat turva, läheisyys, luottamus, seksuaalisuuden opettelu ja hyvä seura. Internetistä on tullut luontainen tapa nuorille löytää seurustelukumppani. Suhteeseen kuuluu olennaisena osana myös kunnioitus. Tasa-arvoinen

seurustelusuhde tarkoittaa sitä, että molemmat kunnioittavat toisiaan. Jokaisella saa olla esimerkiksi omaa aikaa ja harrastuksia. Seurustelusuhhteessa pitää aina muistaa toisen oikeus koskemattomuuteen. Tämä tarkoittaa kunnioitusta toisen seksuaalista-, fyysistä- ja psyykkistä itsemääräämisoikeutta kohtaan. Toisen kunnioitukseen liittyy yhdessä sovittujen asioiden ja yhteisten pelisääntöjen noudattaminen. (Aaltonen 2012.)

5.5 Raskauden ehkäisy ja seksitautien ehkäisy

Vastuu ehkäisystä kuuluu molemmille osapuolille. Useat kunnat tarjoavat maksutonta ehkäisyä alle 25-vuotiaille. Ehkäisystä puhuminen on osa vastuullista seksin harrastamista. Ehkäisyvaihtoehdoista kannattaa käydä puhumassa koulun terveydenhoitajan tai terveysaseman sairaanhoitajan kanssa. (Ehkäisy 2021.) Raskauden ehkäisy voidaan aloittaa milloin tahansa. Joissain ehkäisymenetelmissä on vasta-aiheita, jotka pitää käydä läpi ehkäisyä aloittaessa. Pääsääntöisesti terve, normaalipainoinen ja tupakoimaton nainen voi aloittaa minkä tahansa ehkäisymenetelmän käytön. (Raskauden ehkäisy 2021.)

Ehkäisyneuvontaa tarjoavat mm. terveyskeskukset sekä työterveys-, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto. Terveyskeskuksessa ehkäisyneuvontaa saa usein joko ehkäisyneuvolasta tai lääkärin vastaanotolla. Raskauden ehkäisyyn on saatavilla monia eri tuotteita. Valintaan vaikuttavia asioita ovat ikä, paino, lääkitykset, tupakointi, arvot ja yleinen terveydentila. Kun valitaan sopivaa ehkäisymenetelmää, on asiasta hyvä keskustella kumppanin kanssa. (Tiitinen 2021a.)

Yhdistelmäehkäisyvalmisteet sisältävät kahta eri hormonia. Yhdistelmäehkäisyvalmisteita ovat yhdistelmäehkäisytabletit, ehkäisykapselit ja ehkäisyruiskeet. Vain yhtä hormonia sisältäviä ehkäisyvalmisteita ovat minipillerit, ehkäisykapselit ja ehkäisyruiskeet. Ruiskeiden käyttö on Suomessa vähäistä. (Tiitinen 2021a.)

Hormonien ehkäisy tarkoitus on estää ovulaatio. Ehkäisytabletteja otetaan suun kautta, ehkäisykapselit laitetaan iholle ja ehkäisyruiskeet laitetaan emättimeen. Oikein käytettynä yhdistelmävalmisteet toimivat hyvin. Ne myös vähentävät esimerkiksi vuodon määrää ja kestoa kuukautisten aikana, kuukautiskipuja, vuotojen epäsäännöllisyyttä sekä aknea ja ihon rasvoittumista. (Raskauden ehkäisy 2021.)

Kierukoita on kahta erilaista tyyppiä. Hormonikierukka vapauttaa keltarauhashormonia. Kuparikierukan runkoon taas on kiinnitetty kuparilanka. Kierukka on hyvä pitkäaikainen ehkäisymenetelmä, ja kierukan käyttöikä on 3-10 vuotta. Kierukat estävät munasolun hedelmöitymistä sekä tekevät kohdun limakalvosta sellaisen, ettei munasolu pysty kiinnittymään siihen. (Tiitinen 2021b.)

Raskauden estemenetelmiä ovat kondomi, pessaari, spermisidi ja naisen kondomi. Ehkäisysieni on kemiallinen ehkäisymenetelmä. Ehkäisysieniä, pessareja, spermisidejä eikä naisen kondomeja ole saatavilla Suomesta, mutta niitä on verkkokaupoissa. Kondomi on ainut ehkäisymenetelmä, joka suojaa seksitaudeilta, kun sitä käytetään oikein. Lateksikondomi menee harvoin rikki tai liukuu pois. Lateksiton kondomi voi mennä helpommin rikki kuin lateksia sisältävä kondomi. Jälkiehkäisy tarkoittaa sitä, että raskaus ehkäistään ennen alkion kiinnittymistä, mutta yhdynnän jälkeen. Jälkiehkäisy toimii sitä paremmin, mitä nopeammin se otetaan käyttöön suojaamattoman yhdynnän jälkeen. Jälkiehkäisymenetelmiä ovat pillerit sekä kuparikierukka. Kuparikierukka on tehokkain jälkiehkäisymenetelmä. (Raskauden ehkäisy 2021.) Jälkiehkäisypilleri tulisi ottaa vähintään 72h kuluessa yhdynnästä. (Ehkäisy 2021).

Sterilisaation on ehkäisymenetelmä, joka suojaa raskaudelta pysyvästi. Sekä miesten että naisten sterilisaation haittavaikutuksia voivat olla kirurgisen toimenpiteen komplikaatiot, kuten kipu ja tulehdus. Haittavaikutukset ovat harvinaisia sterilisaation yhteydessä. (Raskauden ehkäisy 2021.)

Erityisesti uusien kumppaneiden kohdalla seksitautien ehkäisyyn kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Seksitaudit voivat tarttua emätin- ja anaaliyhdyntäessä tai suuseksissä, jos käytössä ei ole kondomia tai suuseksisuoja. Seksitaudit voivat myös tarttua tilanteissa, joissa siemennestettä tai emätineritettä pääsee limakalvolle. Seksitaudit eivät voi tarttua wc-pöntön, uima-altaan veteen tai saunan lauteiden välityksellä. (Hiltunen-Back 2019.) Kondomi suojaa parhaiten, kun sitä käytetään koko seksitilanteen ajan. Kondomeja on eri kokoisia ja mallisia, ja on tärkeää löytää itselle ja kumppanille sopivin. Kondomeja on saatavilla mm. Ruokakaupoista ja apteekkeista. Liukuvoide edesauttaa kondomin pysymistä ehjänä sekä sen paikallaan pysymistä. (Ehkäisy 2021.) Kondomin laitossa ensin avataan pakkaus varovasti. Tämän jälkeen tarkistetaan kondomin oikea rullaussuunta, vedetään esinahka taakse ja asetetaan kondomi terskan päälle. Kondomin päässä oleva pussi puristetaan tyhjäksi, jotta sinne ei jää ilmaa. Lopuksi kondomi rullataan peniksen päälle aina tyveen asti. (Miten kondomia käytetään 2018.) Yhdynnän jälkeen kondomi poistetaan varovasti, ja varmistetaan, että se on pysynyt ehjänä (Ehkäisynetti 2022).

Tavallisimpia seksitauteja ovat klamydia, tippuri, kuppa, sukuelinherpes, kondylooma ja HIV-infektio. Suomessa yleisimpiä ovat klamydia, sukuelinherpes ja kondylooma. Seksitaudit voivat olla aluksi oireettomia. Suojaamaton seksi sekä pienenkin epäilyksen herääminen ovat syitä hakeutua sukupuolitautitesteihin. Tutkimuksiin hakeudutaan omalle terveysasemalle, opiskelijaterveydenhuoltoon tai sukupuolitautien poliklinikalle. Kunnallisella puolella testaus on maksutonta. Oireita voivat olla kirvely virtsatessa, tihentynyt virtsaamistarve, rakkulat, näppylät, kutina, kirvely, kuume, kipu alavatsalla tai poikkeava vuoto emättimestä tai virtsaputkesta. Näytteitä voidaan ottaa verestä, virtsasta tai paikallisesti vanupuikolla. Tartunnan saanut on velvollinen kertomaan tartunnastaan seksikumppaneille. Jos seksitautia

ei hoideta, se voi aiheuttaa sisäsynnyntulehduksen, niveltulehduksen, lisäkivestulehduksen tai jopa hedelmättömyyttä. (Hiltunen-Back 2019.)

6 Opinnäytetyön arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin tärkein osa on tavoitteiden saavuttaminen. Useimmissa tapauksissa on hyvä pyytää palautetta kohderyhmältä. Palautetta voi pyytää tapahtuman onnistumisesta, luettavuudesta ja visuaalisuudesta. (Vilka & Airaksinen 2003, 154-159.)

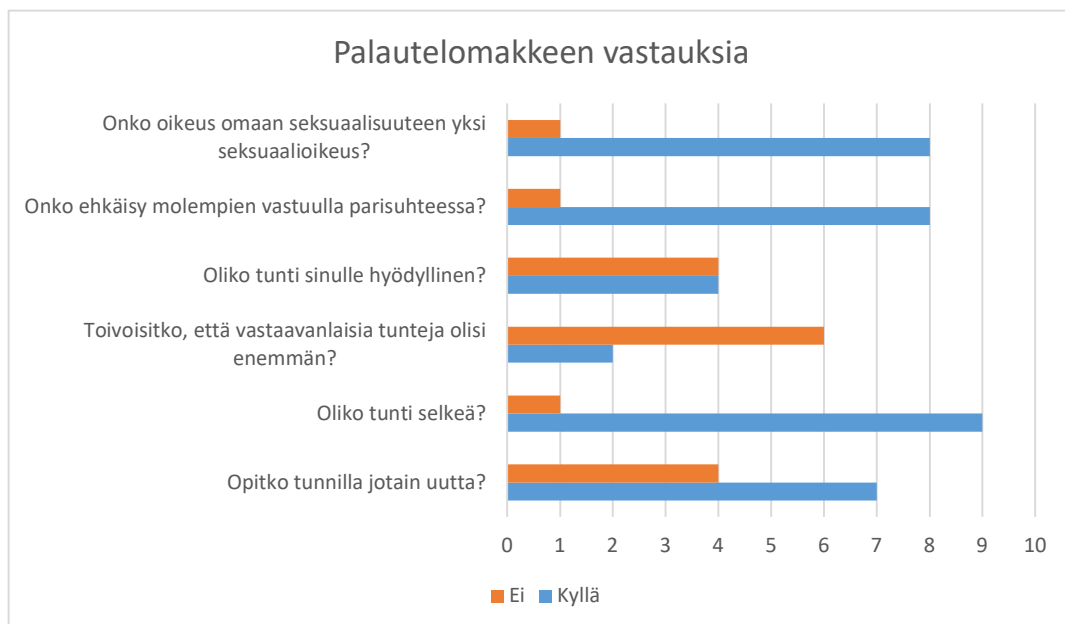
Tämän opinnäytetyön toteutusvaiheen, eli tuntien pitämisen jälkeen kerättiin palautetta opiskelijoilta paperisessa muodossa olevalla palautelomakkeella (Liite 1), jolla pystyttiin arvioimaan opinnäytetyön tuotoksen eli tuntien onnistumista. Ennen tuntien pitämistä koulun yhteyshenkilö oli alaikäisten opiskelijoiden kohdalla pyytänyt luvan kirjallisesti nuorten vanhemmilta palautteen antoon (Liite 4). Palaute kerättiin heti tuntien pitämisen jälkeen. Palautelomakkeesta tehtiin melko lyhyt ja nopea vastata, jotta useampi opiskelija antaisi palautetta. Myöskin tunneilla mukana ollut koulun yhteyshenkilö antoi kirjallista palautetta tunneista. Palautetta pyydettiin opiskelijoilta ja opettajalta sen vuoksi, jotta voitaisiin arvioida tuntien informatiivisuutta, hyödyllisyyttä ja selkeyttä. Palautelomakkeen saatekirjeessä (Liite 2) kerrottiin, miksi palautetta kerätään.

7 Opinnäytetyön tulokset

Opiskelijoista 11 oli saanut luvan antaa palautetta ja täytti palautelomakkeen. Seuraavassa kuviossa (Kuvio 2) on esitetty palautelomakkeen kyllä- ja ei-vastauksia. Kysymykseen ”Opitko tunnilla jotain uutta” seitsemän vastasi kyllä, neljä vastasi ei. Jatkokysymykseen edellisestä, ”Jos vastasit edellisessä kyllä niin mitä opit” vastauksissa mainittiin kuinka e-pillerit toimivat, seksitaudit, ehkäisyrenkaan toiminta, seksuaaliterveys sekä eri ehkäisymenetelmät naisille. ”Oliko tunti selkeä” yhdeksän vastasi kyllä, yksi vastasi ei ja yksi ei vastannut ollenkaan. Avoimeen kysymykseen ”mikä tunnissa oli parasta” saatiin vastauksiksi: ”kuunteleminen”, ”e-pillerit”, ”Kahoot varmaan” ja ”lopussa oleva kahoot, se auttaa muistamaan tärkeimmät asiat”. Yhdessä vastauksessa sanottiin ”en tiedä” ja kuudelta ei saatu vastausta tähän kohtaan.

Kohtaan ”toivoisitko, että vastaavanlaisia tunteja olisi enemmän” kuusi vastasi ei, kaksi vastasi kyllä, yksi jätti vastaamatta ja kahta vastausta ei pystytty tulkitsemaan. ”Oliko tunti sinulle hyödyllinen” neljä vastasi kyllä, neljä vastasi ei, yksi jätti vastaamatta ja kahta vastausta ei pystytty tulkitsemaan. ”Onko ehkäisy molempien vastuulla parisuhteessa”

kahdeksan vastasi kyllä, yksi vastasi ei, yksi jätti vastaamatta ja yhtä vastausta ei pystytty tulkitsemaan. ”Onko oikeus omaan seksuaalisuuteen yksi seksuaalioikeus” kahdeksan vastasi kyllä, yksi vastasi ei, yksi jätti vastaamatta ja yhtä vastausta ei pystytty tulkitsemaan. Avoimeen kysymykseen ”Mitä voisi parantaa/ koitko, että jokin aihe jäi huomiotta” yhdeksän ei vastannut mitään. Kohtaan saatiin kaksi vastausta: ”kaikki meni ihan hyvin” ja ”karkin sijaan olisi voinut saada kondomeja”. Avoimeen kysymykseen ”Muuta palautetta tunteista” yhdeksällä ei ollut palautetta ja kaksi oli vastannut ”Hyvin toteutettu” sekä että tunnilla oli helppo kuunnella.



Kuvio 2: Palautelomakkeen vastauksia

Palautelomakkeessa kysyttiin; Kuinka kiinnostavia seuraavat aiheet olivat?

Vastausvaihtoehtoina olivat ei yhtään, vähän, melko paljon ja paljon. Seksuaalisuuden syntymiseen ja sen moninaisuuteen kaksi vastasi melko paljon, viisi vastasi vähän ja kolme jätti kohdan tyhjäksi. Murrosikään yksi vastasi melko paljon, viisi vastasi vähän, kolme jätti kohdan tyhjäksi ja yhtä vastausta ei pystytty tulkitsemaan. Seksuaalioikeuksiin yksi vastasi paljon, kaksi vastasi melko paljon, neljä vastasi vähän ja kolme jätti kohdan tyhjäksi. Parisuhteeseen ja toisen kunnioittamiseen kuusi vastasi melko paljon, yksi vastasi vähän ja kolme jätti kohdan tyhjäksi. Raskauden ehkäisyyn kolme vastasi melko paljon, kolme vastasi vähän ja neljä jätti kohdan tyhjäksi. Seksitautien ehkäisyyn neljä vastasi melko paljon, kolme vastasi vähän ja kolme jätti kohdan tyhjäksi. Yhden vastaajan mielestä mikään tunnin aihe ei ollut yhtään kiinnostava.

Kohdekoulun yhteyshenkilö antoi palautetta suullisesti tuntien pitämisen jälkeen, ja laitto myös sähköpostin välityksellä palautteen kirjallisessa muodossa. Palautteessa nousi esille se, että tunneilla oli vähän liikaa informaatiota yhdelle päivälle. Myönteistä palautetta tuli aineiston selkeydestä, sen soveltuvuudesta nuorille sekä mm. videomateriaalista ja palautelomakkeesta. Kahoot! tietovisa todettiin toimivaksi, esitys koettiin rauhallisena ja opiskelijoille tarjottiin erilaisia mahdollisuuksia osallistua keskusteluun.

Kehittämisehdotuksiksi mainittiin tekstin vähentäminen diaa kohden ja toiminnallisuuden lisääminen. Palautteessa mainittiin myös osan kysymyksistä olleen liian laajoja ja keskeisiä käsitteitä olisi toivottu avattavan enemmän. Palautteen mukaan seksuaaliterveyden tunnit olivat kuitenkin onnistuneita, ja materiaaleja pystytään hyödyntämään jatkossakin.

8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön suunnitelman suurimpana heikkoutena oli se, että siinä ei ollut mietitty sitä, jos opiskelijat eivät lähde mukaan keskusteluun. Näin myöskin kävi, ettei keskustelua saatu aikaiseksi tuntien aikana. Seksuaaliterveyteen liittyvistä asioista puhuminen voi olla joillekin vaikeaa ja kynnys puhumiselle korkea. Tuntien kohderyhmänä oli erityisnuoria, mikä ehkä osaltaan lisäsi haastetta siihen. Tunneilla pidetty Kahoot! tietovisa sai opiskelijat vähän innostumaan, ja moni osallistuikin visaan. Palautelomakkeissa pari opiskelijaa mainitsi Kahootin olleen paras osa tunteja. Tunneille olisi voinut keksiä lisää samankaltaista toiminnallista opetusta.

Riskinä oli myös se, että tunneille ei välttämättä tule niin paljon opiskelijoita, kuin alkuun on tarkoitus. Kaikki opiskelijat eivät saapuneet paikalle, mutta sen mahdollisuus oli jo etukäteen tiedossa. Tunneilla pyrittiin kertomaan seksuaaliterveyteen liittyvistä tärkeimmistä asioista. Tunneilla oli kuitenkin todella paljon asiaa lyhyessä ajassa. Jos aiheita olisi ollut vähemmän, olisivat opiskelijat ehkä saaneet niistä paremmin tietoa irti, kun aiheisiin olisi paneuduttu paremmin. Myöskin kohdekoulun yhteyshenkilön antamassa palautteessa tämä nousi esille, mutta aiheiden suuri määrä yhdelle päivälle oli etukäteen tiedossa.

Aiheet valittiin yhdessä kohdekoulun yhteyshenkilön kanssa. Opiskelijoiden täyttämien palautelomakkeiden perusteella kaikki tunneilla käsitellyt aiheet eivät kuitenkaan olleet heistä kovin mielenkiintoisia. Kun tällaisia tunteja pidetään jatkossa, opiskelijoiden oma mielipide heille hyödyllisistä aiheista olisi hyvä ottaa huomioon. Näin se palvelisi vielä paremmin kohderyhmää. Aiheiden valinnassa olisi kannattanut etsiä tutkimukseen perustuvaa tietoa siitä, mistä aiheista kohderyhmän ikäisille nuorille kannattaisi kertoa. Esimerkiksi murrosikä aiheena saattoi olla jo tämän ikäisille nuorille tuttu, joten se ei ehkä sen vuoksi ollut niin kiinnostava.

Paperinen palautelomake oli hyvä, koska palaute saatiin heti. Saadun palautteen perusteella seksuaaliterveystunnit olivat osalle hyödyllisiä, ja osalle ei. Palautelomakkeen kahteen kysymykseen ”Onko ehkäisy molempien vastuulla parisuhteessa” ja ”Onko oikeus omaan seksuaalisuuteen yksi seksuaalioikeus” suurin osa tunneille osallistuneista osasi vastata näihin oikein. Vastausten perusteella ainakin suurin osa oppi nämä asiat. Suurin osa palautelomakkeeseen vastanneista myös oppi jotain uutta tuntien ansiosta, joten heidän tietojensa seksuaaliterveydestä voidaan katsoa lisääntyneen. Tunneille osallistui nuoria monesta eri kulttuurista, joten tiedon lisääminen on tärkeää.

Seksuaaliterveyden opetus kuuluu perusopetuksen opetussuunnitelmaan ja sitä opetetaan yläasteikäisille osana terveystiedon oppiainetta (Seksuaalikasvatuksen konteksti 2022). Palautelomakkeen perusteella osa nuorista vastasi, etteivät he saaneet uutta tietoa seksuaaliterveyden tunneista. Heidän voidaan siis olettaa tietäneen jo tunneilla käsitellyistä aiheista. Peruskoulussa on varmasti käyty näitä aiheita läpi, ja nuoret ovat voineet etsiä tietoa myös itse.

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tieteellinen tutkimus on luotettavaa, ja eettisesti hyväksyttävää, jos se tehdään hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden mukaan. Tutkimuseetiikan kannalta Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat vahvasti mm. rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Hyvän tieteellisen käytännön loukkaamista ja vilppi ja piittaamattomuus. Vilppiä voi olla plagiointi, sepittäminen, havaintojen vääristely tai anastaminen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Sosiaali- ja terveystieteiden eettinen neuvottelukunta on eettisten kysymysten käsitteittäjä ja suositusten antaja tällä alalla. Se myöskin seuraa teknologian kehitystä sosiaali- ja terveystieteillä eettiseltä kannalta katsottuna. (Etene 2022.)

Toiminnallisen opinnäytetyön kohdalla voidaan hyödyntää laadullisen tutkimuksen kriteereitä luotettavuudesta. Luotettavuutta voidaan arvioida luotettavuuskriteerien avulla. Luotettavuuskriteereitä ovat vahvistettavuus, uskottavuus, siirrettävyys ja refleksiivisyys. Luotettavuuden arviointi perustuu arvioon siitä, kuinka totuudenmukaista tietoa on pystytty tuottamaan. Luotettavuutta tulee arvioida tutkimuksissa tieteellisen informaation, tutkimustoiminnan sekä informaation hyödyntämisen näkökulmien takia. Opinnäytetyössä käytetään luotettavia lähteitä. Opinnäytetyön tarkoitus on nimetty, ja se on selkeä. Aineiston riittävyttä teoreettisesti näkökulmasta arvioidaan, kun teoriaperustaa kirjoitetaan. Myös opinnäytetyömenetelmä kuvataan riittävällä tavalla. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä lähdekritiikin avulla voidaan osaltaan pohtia opinnäytetyön luotettavuutta. Esimerkiksi tunnetun asiantuntijan ajantasainen ja uusi lähde on usein hyvä valinta. Lähteiden valinnassa laatu korvaa määrän. Lähteiden tulee olla tarpeellisia opinnäytetyön kannalta, ja työn kannalta turhia lähteitä ei pidä käyttää. (Vilka & Airaksinen

2003, 72-77.) Teoreettisen taustan kokoamiseen tässä opinnäytetyössä on pyritty käyttämään luotettavia lähteitä ja lähteitä on pyritty valitsemaan uusimpia lähteitä suosien. Tässä opinnäytetyössä huomioitiin suunnittelu, toteutus ja raportointi hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden mukaisesti.

Tunneille osallistuneilta alaikäisiltä pyydettiin lupa palautteen keräämiseksi paperista lomaketta (Liite 4) hyödyntäen. Lomakkeen saatetekstissä kerrottiin, miksi tunnit pidetään, ja että palautetta kerätään, jotta voidaan arvioida tuntien onnistumista. Palautelomakkeet täytettiin täysin nimettöminä, eikä niistä pystynyt tunnistamaan ketään yksittäistä henkilöä. Tämä kerrottiin myös luvan pyytämisen yhteydessä. Palautelomakkeet säilytettiin ja analysoitiin luottamuksellisesti ja ne hävitettiin asiaankuuluvalla tavalla.

8.2 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisehdotukset

Kohdekoulu sai seksuaaliterveystunneille tehdyt Powerpoint-esitykset omaan käyttöönsä ja he voivat hyödyntää niitä jatkossa opetuksessaan. Jatkotutkimuksena ehdotetaan seksuaalikasvatuspäivää, jossa opiskelijat voisivat itse vaikuttaa aiheisiin. Näin aiheet olisivat nuorille varmasti hyödyllisiä, ja he voisivat itse kertoa, mistä aiheista kaipaavat lisää tietoja. Aiheita voisi jakaa myös useammalle tunnille, jottei yhdelle tunnille tule liikaa asiaa.

Lähteet

Painetut

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18. painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Korhonen, V. & Puukari, S. 2013. Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. Juva: Bookwell Oy.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos. Helsinki: Edita.

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

Sähköiset

15-18-vuotiaan seksuaalinen kehitys. 2019. MLL. Luettu 14.12.2021.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-seksuaalinen-kehitys/>

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. THL. Luettu 21.12.2021. Juvenes Print - Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90817/Opas_21%20_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ammatilliseen koulutukseen valmentava koulutus - VALMA. 2021. Opintopolku. Luettu

24.11.2021. <https://opintopolku.fi/wp/ammattillinen-koulutus/%EF%BB%BFammatilliseen-peruskoulutukseen-valmentava-koulutus/>

Edistä, ehkäise, vaikuta - Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. 2016. Luettu 22.11.2021.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Ehkäisy. 2021. Nuortennetti. Luettu 14.1.2022.

<https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/ehkaisy/>

Ehkäisynetti.fi. 2022. Kondomi. Luettu 3.2.2022.

<https://www.ehkaisynetti.fi/ehkaisymenetelmat/kondomi>

Etene. 2022. Luettu 9.1.2022. <https://etene.fi/tehtavat>

Harkitsetko hakemista Liveen? 2021. Livesäätiö. Luettu 21.10.2021.

<https://www.livesaatio.fi/hakijalle>

Hermanson, E & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys - mitä tapahtuu pinnan alla?

Duodecim. Luettu 21.12.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>

Hiltunen-Back, E. 2019. Sukupuolitaudit, seksitaudit. Terveyskirjasto. Luettu 15.2.2022.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00497>

Itsemääräämis- ja seksuaalioikeudet. 2018. Luettu 14.12. 2021.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaaliv%C3%A4kivalta/itsem%C3%A4%C3%A4r%C3%A4misoikeus-ja-seksuaalioikeudet>

Jalanko, H. 2021. Murrosiän viivästyminen pojilla. Terveyskirjasto. Luettu 21.12.2021.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00454>

Juslen, N.& Montonen, E. 2020. Tutkimusmatka upeaan kehoon. Luettu 24.11.2021.

http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/692b2034f3e36035bdb29a6ebf8e0ffa/1601116489/application/pdf/7261257/Vanhemman%20tietovihko_verkko.pdf

Kosunen, E., Cacciatore, R. & Hervonen, A. 2003. Seksuaalisuus elämänkaaressa. Duodecim.

Luettu 14.12.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93407>

Käsitteet. 2021. THL. Luettu 3.5.2022. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinemoninaisuus/tyon-tueksi/kasitteet>

Laine, T. 2005. Tytöstä naiseksi; murrosiän normaali kehitys ja tavallisimmat poikkeavuudet.

Duodecim. Luettu 21.12.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95187>

Lapsen seksuaalinen kehitys. 2021. Väestöliitto. Luettu 14.12.2021.

<https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/keho-ja-tunteet/lapsen-seksuaalisuus/>

Mielenterveyden ongelmiin liittyvät tiedonkäsittelyyn vaikeudet- 2022. Mielenterveystalo.

Luettu 3.5.2022. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/oppimisen_ja_tiedonkasittelyn_opas/Pages/osio2.aspx

Miten kondomia käytetään. 2018. Hyväkysymys.fi. Luettu 3.2.2022.

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miten-kondomia-kaytetaan/>

Mitä on seksuaaliterveys? 2021. Väestöliitto. Luettu 22.11.2021.

<https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/mita-on-seksuaaliterveys/>

Nuorten mielenterveyshäiriöt. 2021. THL. Luettu 9.12.2021.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Parisuhde ja seksuaalisuus. 2018. Terveyskylä. Luettu 21.12.2021.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaalisuus-el%C3%A4m%C3%A4nkaaressa/parisuhde-ja-seksuaalisuus>

Parisuhde - vaiheesta vaiheeseen. 2021. Mieli.fi. Suomen Mielenterveys ry. Luettu 21.12.2021.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/parisuhde-vaiheesta-vaiheeseen/>

Pohjannoro, H. & Taijala, B. 2007. Näkökulmia toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Theseus.

Luettu 21.10.2021.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8232/Pohjannoro.Hannu.Taijala.Beata.pdf?se>

Raskauden ehkäisy. 2021. Käypä hoito. Luettu 27.12.2021.

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50104#s8>

Santalahti, T. 2018. Nuorten seksuaalisuus ja seksuaaliterveys. Terveyskirjasto. Luettu

22.11.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/oos00001/nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys>

Seksuaali- ja lisääntymisterveys ja -oikeudet. 2021. Ihmisoikeudet.net. Luettu 14.12.2021.

<https://ihmisoikeudet.net/ihmisoikeudet/seksuaalioikeudet/>

Seksuaalikasvatuksen konteksti. 2022. Opetushallitus. Luettu 2.5.2022.

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kosketus/johdannoksi-seksuaalikasvattajalle/seksuaalikasvatuksen-konteksti>

Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. 2010. WHO. Luettu 9.11.2021.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Seksuaalinen suuntautuminen. 2021. Nuorten netti. MLL. Luettu 21.12.2021.

<https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/seksuaalinen-suuntautuminen/>

Seksuaalisuuden portaat. 2019. Hyväkysymys.fi. Luettu 14.12.2021.

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/seksuaalisuuden-portaat>

Seksuaalioikeudet Suomessa. 2021. THL. Luettu 14.12.2021.

<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalioikeudet-suomessa>

Seksuaalisuuden ja sukupuolen sanasto. 2020. Luettu 15.10.2021.

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/seksuaalisuus-puheeksi/seksuaalisuuden-ja-sukupuolen-sanasto>

Terveyden edistäminen. 2021. Kuntaliitto. Luettu 24.11.2021.

<https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/terveydenhuolto/terveyden-edistaminen>

Terveyskasvatus. 2016. Terveyskirjasto. Luettu 21.10.2021.

<https://www.terveyskirjasto.fi/ltt03440>

Tietoa seksuaalisuudesta. 2022. Mielenterveystalo. Luettu 7.2.2022.

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/seksuaalisuuden_omahoito/Pages/tietoa_seksuaalisuudesta.aspx#sukupuoli

Tiitinen, A. 2021a. Raskauden ehkäisy. Terveyskirjasto. Luettu 27.12.2021.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00165>

Tiitinen, A. 2021b. Kierukkaehkäisy. Terveyskirjasto. Luettu 27.12.2021.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00730/kierukkaehkaisy>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Luettu 9.1.2022.

https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Valmentavat koulutukset. 2021. Opetushallitus. Luettu 21.10.2021.

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/valmentavat-koulutukset>

Julkaisemattomat

Anttila, E-L & Turja, J. 2013. Murrosikä - kehitysvaihe lapsesta aikuiseksi. Ohjausmateriaali kouluterveydenhoitajan työn tueksi. Opinnäytetyö. Vaasa. Vaasan Ammattikorkeakoulu.

Kuokkanen, T. 2010. Terveyden lähteille - nuorten terveyskasvatus opas. Opinnäytetyö. Turku. Turun Ammattikorkeakoulu.

Airinto-Friman, T-M. 2007. Terveyskasvatus koulun kerhotoiminnassa. Kokonaiskoulupäiväprojektiin kuuluvien kerhojen ohjaajien käsityksiä terveyskasvatuksesta. Pro Gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.

Jokinen, R. 2019. Murrosiän seksuaalinen kehitys. Opinnäytetyö. Turku. Turun Ammattikorkeakoulu.

Kolari, T. 2007. Nuorten kokemuksia kouluterveydenhoitajan toteuttamasta seksuaalikasvatuksesta. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos.

Kovalainen, E., Roine, S. & Viitasaari, I. 2010. TERVEYSKASVATUS ALAKOULUSSA Kouluterveydenhoitajan ja opettajien roolit terveyskasvatuksen toteutuksessa opettajien kokemana. Opinnäytetyö. Hämeenlinna. Hämeen ammattikorkeakoulu.

Teikari, S-M. 2016. Aktiivisesti liikkuvien nuorten ravitsemusohjaus: mobiilisovellus terveyskasvatuksen työkaluna. Opinnäytetyö. Seinäjoki. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Kuviot

Kuvio 1: Terveyskasvatuksen kokonaiskuva (Kuokkanen 2010 & Teikari 2016.)	8
Kuvio 2: Palautelomakkeen vastauksia	21

Liitteet

Liite 1: Palautekysely	31
Liite 2: Saatekirje vastaajalle:	33
Liite 3: Kahoot-tietovisa	34
Liite 4: Lupalomake palautteen keräämiseen	36
Liite 5: Tuntisuunnitelmat	37

Liite 1: Palautekysely

Opitko tunnilla jotain uutta?	Kyllä	Ei		
Jos vastasit edelliseen kyllä niin mitä opit?				
Oliko tunti selkeää?	Kyllä	Ei		
Mikä tunnissa oli parasta?				
Kuinka kiinnostavia seuraavat aiheet olivat? Seksuaalisuuden syntyminen ja sen moninaisuus Murrosikä Seksuaalioikeudet Parisuhde ja toisen kunnioittaminen Raskaudenehkäisy Seksitautien ehkäisy	Ei yhtään	Vähän	Melko paljon	Paljon
Toivoisitko, että vastaavanlaisia tunteja olisi enemmän?	Kyllä	Ei		
Oliko tunti sinulle hyödyllinen?	Kyllä	Ei		
Onko ehkäisy molempien vastuulla parisuhteessa?	Kyllä	Ei		
Onko oikeus omaan seksuaalisuuteen yksi seksuaalioikeus?	Kyllä	Ei		
Mitä voisi parantaa / koitko, että jokin aihe jäi huomiotta?				

Muuta palautetta tunnista				
---------------------------	--	--	--	--

Liite 2: Saatekirje vastaajalle:

Hei. Olen terveydenhoitajaopiskelija Laurea Otaniemestä. Teen opinnäytetyötä, jonka aiheena on seksuaaliterveyden edistäminen. Tämä on palautekysely seksuaaliterveyden tunneista. Vastauksien perusteella arvioidaan tunnin onnistumista. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja käsitellään luottamuksellisesti, joten ketään ei pysty tunnistamaan vastauksista. Vastaaminen vie max 5 minuuttia. Kiitos ajastanne ja vastauksistanne!
Ystävällisin terveisin, Roosa Peltonen

Liite 3: Kahoot-tietovisa

1. Mikä voi olla nuorelle tärkeää seurustelussa? (Valitse oikeat vaihtoehdot):
 - **Turva**
 - **Luottamus**
 - **Läheisyys**
 - **Hyvä seura**

2. Mikä on parisuhteen toinen vaihe? (Valitse yksi oikea vaihtoehto):
 - Rakastumisvaihe
 - Rakkausvaihe
 - **Itsenäistymisvaihe**

3. Parisuhteessa pitää kunnioittaa toista. **Totta** vai tarua?

4. Mikä ei ole yleinen seksitauti Suomessa? (Valitse yksi oikea vaihtoehto):
 - Klamydia
 - Kondylooma
 - **HIV**

5. Seurustellessa on tärkeää muistaa toisen oikeus koskemattomuuteen. **Totta** vai tarua?

6. Mitä oireita seksitautiin voi liittyä? (Valitse oikeat vaihtoehdot):
 - **Kutina**
 - Päänsärky
 - **Näppylät**

7. Mistä seksitautinäytteitä voidaan ottaa? (Valitse oikeat vaihtoehdot):
 - **Virtsasta**
 - Sormenpäätä
 - **Verestä**

8. Seksitautia ei voi saada, jos syö ehkäisytabletteja. Totta vai **tarua**?

9. Kondomi on ainut ehkäisymenetelmä, joka suojaa seksitaudeilta. **Totta** vai tarua?

10. Seksitaudit voivat tarttua myös suuseksissä. **Totta** vai tarua?

11. Mistä saa ehkäisyneuvontaa? (Valitse oikeat vaihtoehdot):

- **Opiskeluterveydenhuolto**
- **Terveyskeskus**
- Psykologi

12. Mikä näistä on yhdistelmäehkäisyvalmiste? (Valitse yksi oikea vaihtoehto):

- Minipillerit
- **Ehkäisyrengas**
- Ehkäisykapseli

13. Kuparikierukasta vapautuu hormonia. Totta vai **tarua**?

14. Miten nopeasti jälkiehkäisytabletti tulisi ottaa? (Valitse yksi oikea vaihtoehto):

- 5 päivän kuluessa
- **72 h kuluessa**
- Viikon kuluessa

Liite 4: Lupalomake palautteen keräämiseen

Lupa nimettömän palautteen keräämiseen

Laurea amk terveydenhoitajaopiskelija Roosa Peltonen pitää Valma-ryhmien opiskelijoille Terveys ja hyvinvointi -opintoihin liittyvän opetustunnin. Opetustunnin sisältönä on Seksuaaliterveys.

Opetustunnin pitäminen on osa hänen opinnäytetyötään.

Opetustuntien jälkeen hän kerää opiskelijoilta palautetta opetustunnista. Yksittäistä opiskelijaa ei voi tunnistaa palauttaa perusteella. Palaute kerätään tuntien arviointia varten.

Opiskelija _____

Saa vastata palautekyselyyn

Päiväys

Huoltajan allekirjoitus _____

Liite 5: Tuntisuunnitelmat

TUNTISUUNNITELMA

1. Oppitunti

Tunnin pitäjä: Roosa Peltonen
1.4.2022 klo 9-11:15

Ryhmä: Valma-opiskelijoiden 3 eri ryhmää Aika:

Tunnin aihe: Seksuaalisuuden kehittyminen, murrosikä ja seksuaalioikeudet.

Tunnin päätavoite: Opiskelijat ymmärtävät, että seksuaalisuus kehittyy koko elämän ajan ja he oppivat keskeisiä käsitteitä.

Tunnin jaksot	Jakson aihe	Tavoite	Työtapa ja materiaalit
10min	Orientaatiota seksuaaliterveyteen.	Saada opiskelijat pohtimaan, mitä seksuaaliterveys tarkoittaa.	Esittelen itseni. Vuorovaikutteinen keskustelu. Opiskelijat voivat aluksi pohtia, mitä ajatuksia aihe seksuaaliterveys herättää joko kirjoittamalla, sanomalla ääneen tai miettimällä omassa mielessä. Opiskelijat voivat kertoa asioita tai sanoja, joita sanasta seksuaaliterveys tulee mieleen.
5min	Mitä seksuaalisuus on?	Saada opiskelijat kiinnostumaan aiheesta, ja	Video.

		ymmärtämään että jokainen voi itse määrittellä oman seksuaalisuutensa.	Kysytään, ovatko opiskelijat samaa mieltä videon kanssa/ onko heillä omia ajatuksia aiheesta.
5min	Seksuaalisuus, seksuaaliterveys ja sukupuoli	Muistuttaa opiskelijoille mieleen mitä mainitut käsitteet tarkoittavat	Powerpoint diat
10min	Seksuaalisuuden syntyminen, sen moninaisuus, murrosikä ja seksuaalioikeudet.	Lisätä opiskelijoiden tietoja aiheista.	Luento Video Powerpoint diat
10min	Kerrataan opitut asiat.	Opiskelijat muistavat kertauksen avulla tunnilla käydyt asiat paremmin.	Puhuminen ja keskustelu. Käydään yhdessä läpi tunnilla käytyjä asioita. Kysytään, onko kysymyksiä, ja pyydetään vastaamaan palautelomakkeeseen.

2. Oppitunti

Tunnin pitäjä: Roosa Peltonen
1.4.2022 klo 9-11:15

Ryhmä: Valma-opiskelijoiden ryhmä

Aika:

Tunnin aihe: Parisuhde, toisen kunnioittaminen, raskauden- ja seksitautien ehkäisy.

Tunnin päätavoite: Tavoitteena on, että opiskelijat oppivat raskaudenehkäisymenetelmiä, ja että he oppivat terveeseen parisuhteen merkkejä.

Tunnin jaksot	Jakson aihe	Tavoite	Työtapa ja materiaalit
5min	Mitä rakkaus on?	Tavoitteena on saada opiskelija pohtimaan rakkauden merkitystä.	Video, keskustelu Herätellä mielenkiintoa, käydään yhdessä läpi ovatko opiskelijat samaa mieltä videon kanssa.
5min	Parisuhte ja toisen kunnioittaminen	Tavoitteena on saada opiskelija pohtimaan parisuhdetta ja toisen kunnioittamisen tärkeyttä.	Powerpoint diat
5min	Miten välttää seksitaudit?	Opiskelija tietää, kuinka seksitaudeilta voi suojautua.	Video
20min	Raskauden- ja seksitautien ehkäisy	Opiskelija tietää raskaudenehkäisymenetelmiä. Opiskelija tietää seksitaudeista.	Puhuminen, video, opiskelijoiden toiminnallinen opetus. Käydään läpi Powerpoint dioja raskauden- ja seksitautien ehkäisystä. Katsotaan video kondomin laitosta. Opiskelijat pääsevät näkemään mallikappaleen ainakin kierukasta.

			<p>Tehdään Kahoot-tietovisa, jossa kysymyksiä tunneilla käydyistä asioista. Tällä testataan opiskelijoiden oppimaa.</p>
5min	Lopetus		<p>Kysytään, onko kysymyksiä. Viimeisellä dialla hyviä sivuja, joista voi etsiä lisää tietoa. Pyydetään täyttämään palautelomake.</p>