

Opinnäytetyö (YAMK)

Sosiaali- ja terveysala, kliininen asiantuntijuus

2022

Sari Honkavaara

# Ammattiin opiskelevien nuorten terveyden edistäminen ja päihteettömyyden tukeminen

– Vuosikello Turun ammatti-instituuttiin



OPINNÄYTETYÖ (YAMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK

2022 | 70 sivua, 44 liitesivua

Sari Honkavaara

# Ammattiin opiskelevien nuorten terveyden edistäminen ja päihteettömyyden tukeminen

- Vuosikello Turun ammatti-instituuttiin

Ammattiin opiskelevien nuorten terveys on huonompi kuin heidän lukiolaisten ikätovereidensa ja nuorten terveyskäyttäytymisessä on suuria eroja näiden kahden toisen asteen koulutusmuodon välillä. Nuorten terveyserojen polarisoitumiseen on siis puututtava järjestelmällisesti ja laaja-alaisesti.

Tämän kehittämisprojektin tavoitteena oli ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukeminen, Turun ammatti-instituuttiin (TAI) nuorten terveyden edistämisen toiminnan kehittäminen, yhtenäistäminen ja jatkuvuuden varmistaminen yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun organisoiman ANKKURI-hankkeen kanssa. Kehittämisprojektin tarkoituksena oli suunnitella nuorten terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen vuosikello TAI:iin.

Vuosikellon nuorten terveyden edistämisen teemoiksi valikoituivat kirjallisuuteen pohjaten *tupakkatuotteet, alkoholi ja huumeet, mielenterveys, seksuaaliterveys, fyysinen aktiivisuus, liikunta ja painonhallinta sekä ruutu-aika ja tietotekniikka*. Vuosikellon pohjana käytettävä aineisto kerättiin sähköisellä Jamboard-työpajatyöskentelyllä. Työpajassa vuosikellon sisältö hahmoteltiin yhteistyössä ANKKURI-hankeessa työskentelevän TAI:n henkilökunnan muodostaman asiantuntijaraadin kanssa. Valmis tuotos arvioitettiin asiantuntijaraadilla Webropol-kyselyn avulla.

Vuosikello toimii vuositason työsuunnitelmana, jonka avulla organisaatio voi aikatauluttaa, suunnitella ja arvioida vuoden toimintoja. Vuoden prosessit on kuvattu graafisena kellotaulun muotoisena kuviona. Vuosikellon juurruttamiseksi osaksi TAI:n pysyvää toimintaa järjestettiin henkilökunnalle koulutusta vuosikellon käyttöön. Vuosikellon avulla nuorten terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen työ on hyvin suunniteltua ja aikataulutettua, tavoitteellista, osallistavaa ja vaikuttavaa.

Ammattiin opiskelevat nuoret hyötyvät tutkitusti erilaisista toiminnallisista ja räätälöidyistä terveyden edistämisen interventioista ja henkilökohtaisen ohjauksen yhdistelmästä. Nuoret haluavat vaikuttaa ja osallistua toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Vuosikello on laaja, tutkittuun tietoon perustuva toiminnallinen kokonaisuus, jossa nuorten tarpeet otetaan mahdollisimman moniulotteisesti huomioon. Osa vuosikellossa esitellyistä toiminnoista on TAI:ssa jo organisaation strategiaan integroitua toimintaa ja osa taas täysin uutta ja pilotoimatonta, joten vuosikello on alati organisaation tarpeisiin mukautuva työkalu. Henkilökunnan jatkuva terveyden edistämisen koulutuksen tarve on huomioitava toiminnan toteutuksessa, jotta nuorille tarjottava tieto on aina ajantasaista ja luotettavaa.

## ASIASANAT:

Terveyden edistäminen, ammattikoululaiset, ammatillinen koulutus, nuoret, terveys, terveyskäyttäytyminen

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Advanced Nursing Practice

2022 | 70 pages, 44 pages in appendices

Sari Honkavaara

## Promoting vocational school students' health

- An annual activity clock for the Turku Vocational Institute

The health of students in vocational education is worse than that of their high school peers, and there are big differences in the health behaviors of young people between these two forms of secondary education. The polarization of health inequalities among young people therefore needs to be addressed systematically and comprehensively.

The aim of the development project was to increase the well-being and decrease the substance abuse of young people studying in vocational school. Another aim of the development project was to develop, unify, and ensure the continuity of the Turku Vocational Institute's youth health promotion activities in cooperation with the ANKKURI project organized by Turku University of Applied Sciences. The purpose of the development project was to design an annual activity clock for the promotion of young people's health and to decrease substance abuse at the Turku Vocational Institute.

A systematic literature review and a workshop by a panel of experts were used as methods of development. Based on the literature, *tobacco products, alcohol and drugs, mental health, sexual health, physical activity, exercise and weight management, and screen time and information technology* were selected as the themes of the annual activity clock. The workshop and data gathering were executed on a virtual Jamboard platform. In the workshop, the content of the annual activity clock was outlined in cooperation with a panel of experts formed by the staff of the Turku Vocational Institute working on the ANKKURI project. The finished output was evaluated by the expert panel using a Webropol survey.

The activity clock serves as an annual work plan that allows the organization to schedule, plan, and evaluate the year's activities. The health promoting processes of the year are described in the form of a graphic clock face. To implement the annual activity clock into the permanent operations of the Turku Vocational Institute, training was provided for the staff in the use of the annual clock. With the help of the annual activity clock, the work of promoting the health of young people and supporting their drug-free life is well-planned and scheduled, purposeful, inclusive, and effective.

Young people in vocational school benefit from a variety of functional and tailored health promotion interventions and a combination of personal guidance. Young people want to influence and participate in the planning and implementation of activities. The annual activity clock is an extensive functional tool based on literature. The annual clock is an extensive functional entity based on researched knowledge, in which the needs of young people are taken into account in as many dimensions as possible. Some of the functions presented in the annual clock are already integrated into the organization's strategy, and some are completely new and unpiloted, so the annual clock is a tool that adapts to the needs of the organization and is forever evolving. The continuing need for staff training in health promotion must also be remembered so that the information provided to young people is always up-to-date and reliable.

### KEYWORDS:

Health promotion, vocational school students, vocational education, and training, young, health, health behavior

# SISÄLTÖ

<b>Käytetyt lyhenteet ja sanasto</b>	<b>8</b>
<b>1 Johdanto</b>	<b>8</b>
<b>2 Kehittämiprojektin lähtökohdat</b>	<b>9</b>
2.1 Tausta ja tarve	9
2.2 Tarkoitus ja tavoite	10
2.3 Toimintaympäristö ja projektiorganisaatio	10
<b>3 Nuorten terveystietäytyminen ja terveyden edistäminen</b>	<b>12</b>
3.1 Nuorten terveyden edistäminen	12
3.2 Nuorten terveyteen ja päihteiden käyttöön vaikuttavat tekijät	13
3.3 Ammattiin opiskelevien nuorten nikotiinituotteiden käyttö	14
3.4 Nuorten alkoholin ja muiden päihteiden käyttö	16
3.5 Ammattiin opiskelevien nuorten mielenterveys ja mielenterveyttä tukevat asiat	17
3.6 Ammattiin opiskelevien nuorten seksuaaliterveys	19
3.7 Ammattiin opiskelevien nuorten liikuntatottumukset, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta	20
3.8 Nuorten tietotekniikan käyttö ja ruutu-aika	21
3.9 Turun ammatti-instituutin nuorten terveyden edistämisen toiminta	22
3.10 Vuosikello	24
<b>4 Kehittämiprojektin toteutus</b>	<b>25</b>
4.1 Kehittämiprojektin eteneminen	25
4.2 Kehittämismenetelmät, aineistonkeruu ja aineiston analyysi	26
4.2.1 Kirjallisuuskatsaus	26
4.2.2 Kirjallisuuskatsauksen tulosten teemoittelu	30
4.2.3 Työpajatyöskentely ja asiantuntijaraati	30
<b>5 Työpajan ja asiantuntijaraadin tulokset</b>	<b>34</b>
5.1 Tupakkatuotteet	34

5.2 Alkoholi ja huumeet	35
5.3 Mielenterveys	35
5.4 Seksuaaliterveys	36
5.5 Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta	36
5.6 Ruutuaika ja tietotekniikka	37
5.7 Yleistä keskustelua ja teemojen sijoittelua vuosikelloon	37
<b>6 Kehittämiprojektin tuotos</b>	<b>39</b>
6.1 Nuorten terveyden edistämisen ja päihteettömyyden vuosikello TAI:iin	39
6.1.1 Tupakkatuotteet	41
6.1.2 Alkoholi ja huumeet	42
6.1.3 Mielenterveys	43
6.1.4 Seksuaaliterveys	44
6.1.5 Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta	45
6.1.6 Ruutuaika ja tietotekniikka	46
<b>7 Johtopäätökset ja pohdinta</b>	<b>48</b>
7.1 TAI:n ympärivuotinen terveyden edistämisen toiminta	48
7.2 Teemoitettu toiminta ja aktiviteetit vuosikellossa	50
<b>8 Kehittämiprojektin arviointi ja jatkokehittämisehdotukset</b>	<b>57</b>
8.1 Tuotoksen arviointi	57
8.1.1 Webropol-kyselyn tulokset	57
8.1.2 Vuosikellon implementointi	60
8.2 Kehittämiprojektin ja projektipäällikön toiminnan arviointi	61
8.3 Kehittämiprojektin eettisyys ja luotettavuus	65
8.4 Jatkokehittämisehdotukset	68
<b>9 Lopuksi</b>	<b>70</b>
<b>Lähteet</b>	<b>71</b>

## Liitteet

Liite 1. Kirjallisuushakukoonti

Liite 2. Kirjallisuushaun tulokset

Liite 3. Tutkimusten teemoittelu

Liite 4. Saatekirjeet

Liite 5. Työpajan tuottama aineisto

Liite 6. Nuorten terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen vuosikello Turun ammatti-instituuttiin

Liite 7. Vuosikellon aktiviteetit 2023

Liite 8. ”Vuosikellon arviointi”-Webropol-kysely

Liite 9. Kehittämisprojektin viestintäsuunnitelma

## Kuvat

Kuva 1. Sähköisen työpajan ulkoasu (Honkavaara 2021).	32
Kuva 2. Nuorten terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen vuosikello (Honkavaara 2022).	40
Kuva 3. Nuorten terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen vuosikellon aktiviteetit (Honkavaara 2022).	41

## Kuviot

Kuvio 1. Kehittämisprojektin eteneminen ja aikataulu (Honkavaara 2020).	25
Kuvio 2. Tiedonhakuprosessi PRISMA Flow Diagramia mukailleen (Honkavaara 2022).	29
Kuvio 3. Työpajan toteutus (Honkavaara 2021).	33
Kuvio 5. Vastaajien koulutusala (Webropol 2022).	58
Kuvio 6. Vuosikellon arviointi (Webropol 2022).	59
Kuvio 7. Vuosikellon käytön opastuksen tarve (Webropol 2022).	59

Kuvio 7. Kehittämisprojektin vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat;  
SWOT-analyysi (Honkavaara 2022).

65

## **Taulukot**

Taulukko 1. Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit (Honkavaara 2021). 28

## Käytetyt lyhenteet ja sanasto

Appi	Applikaatio, sovellus, softa, ohjelma
”e”-etuliite	Elektroninen
EU	Euroopan Unioni
HOKS	Henkilökohtainen oppimisen kehittämissuunnitelma
Intranet	Organisaation lähiverkko, jota käytetään yrityksen tai yhteisön sisäiseen viestintään ja tietojenkäsittelytoimiin
LinkTree	”Linkkipuu”; ilmainen viitesivusto, johon voi kerätä haluamansa aihealueen tai yrityksen internetlinkit yhteen sijaintiin käytön helpottamiseksi ( <a href="https://linkt.ee">https://linkt.ee</a> )
LSSY	Lounais-Suomen syöpäyhdistys
MLL	Mannerheimin lastensuojeluliitto
NIKO jekti	LLSY:n Terveysten edistäminen nuorten arjessa -projekti
SAKU ry liitto	Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto
Some	Sosiaalinen media (esim. Facebook, Instagram, Snapchat)
Sote	Sosiaali- ja terveysala
Stakes	Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus
STM	Sosiaali- ja terveysministeriö
TAI	Turun ammatti-instituutti
TENK	Tutkimuseettinen neuvottelukunta
THL	Terveysten ja hyvinvoinnin laitos
Turun AMK	Turun ammattikorkeakoulu



# 1 Johdanto

Nuorten terveyden ja päihteettömyyden tukeminen ammattikouluissa on tärkeää, sillä ammattiin opiskelevien nuorten terveys on huonompi kuin heidän lukiolaisten ikätovereidensa (Karvonen & Koivusilta 2010, 80). Ammattioppilaitoksissa opiskelevien nuorten humalahakuinen juominen on lisääntynyt (Kosola, Nieminen & Nieminen 2018, 870–871; THL 2019) ja he käyttävät nikotiinituotteita huomattavasti enemmän kuin lukiolaiset (Karvonen & Koivusilta 2010, 83; Kosola, Nieminen & Nieminen 2018, 871; Nurmi ym. 2015, 179; Haravuori & Raitasalo 2017 1783–1784; THL 2019). Myös huumeiden käytössä, koulukiusaamisen ja luvattomien poissaolojen ilmenemisessä, fyysisessä aktiivisuudessa, turvaseksissä, nukkumisessa ja ravitsemuksessa sekä ylipainossa on eroja koulutusmuotojen välillä lukiolaisten eduksi (THL 2019).

Tämä osakehittämiprojekti toteutettiin osana Turun ammattikorkeakoulun organisoimaa ANKKURI-hanketta. ANKKURI-hanke toteutetaan Turun ammattikorkeakoulun, Turun ammatti-instituutin, Turun kaupungin hyvinvointi- ja sivistysalojen, Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen sekä EHYT ry:n yhteistyönä. Hanke on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen rahoittama. (ANKKURI-hanke 2020.) ANKKURI-hankkeen päätavoitteena on ammattikoululaisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen ja terveyden edistämisen toimintojen juurruttaminen osaksi ammattikoulutoimintaa eri toimijoiden johtamis- ja yhteistyön mallintamisen avulla.

Tämän kehittämisprojektin tarkoituksena on ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukeminen, Turun ammatti-instituutin nuorten terveyden edistämisen toiminnan kehittäminen, yhtenäistäminen ja jatkuvuuden varmistaminen. Projektin tavoitteena on suunnitella nuorten terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen vuosikello Turun ammatti-instituuttiin. Vuosikello hahmoteltiin ANKKURI-hankkeessa työskentelevän TAI:n henkilökunnan kanssa työpajatyöskentelynä. Vuosikello on kehittämisprojektin konkreettinen kirjallisuuteen ja nuorten parissa työskentelevien ammattitaitoon perustuva teemotettu tuotos.

## 2 Kehittämiprojektin lähtökohdat

### 2.1 Tausta ja tarve

Ammattiin opiskelevien nuorten terveys on heidän lukiolaisia ikätovereitaan huonompi useilla eri indikaattoreilla mitattuna (Karvonen & Koivusilta 2010, 80). Ammattiin opiskelevat nuoret käyttävät enemmän tupakkatuotteita (Karvonen & Koivusilta 2010, 83; Kosola, Nieminen & Nieminen 2018, 871; Nurmi ym. 2015, 179; Haravuori & Raitasalo 2017, 1783–1784; THL 2019), ja huumeita, ovat ylipainoisempia ja fyysisesti vähemmän aktiivisia, mutta taas seksuaalisesti aktiivisempia kuin lukiolaiset (THL 2019). Täysin raittiiden nuorten määrä on viimevuosina lisääntynyt (Karvonen & Koivusilta 2010, 83; Haravuori & Raitasalo 2017, 1784; Kosola, Niemelä & Niemelä 2018, 865, THL 2021), toisaalta alkoholin riskikäyttö on lisääntynyt (Bonevski ym. 2013, abstrakti; Karvonen & Koivusilta 2010, 83). Nuoren päihteiden käyttö on merkittävä terveysuhka (Aho ym. 2019, 754; Haravuori & Raitasalo 2017, 1784; Pirskanen 2007, 30, 113) ja ennustaa päihde- ja elämänhallintaongelmia myös aikuisuudessa (Pirskanen 2007, 32; Haravuori & Raitasalo 2017, 1782; Kosola, Niemelä & Niemelä, 2018, 865, 867); tämän vuoksi ongelmiin on syytä puuttua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

Ammattikoululaisista nuorista suurin osa saa laadukkaasti toteutetun terveystarkastuksen vuosittain, lähes kaikki kokevat heillä olevan mahdollisuus keskustella mieltään painavista asioista luotettavan aikuisen kanssa ja yli puolet kokevat saavansa opettajilta välittävää ja oikeudenmukaista kohtelua (THL 2019; THL 2021). Kuitenkin viidesosa ammattikoululaisista kokee, etteivät ole saaneet koulukuraattorilta ja lähes kymmenes osa kokee, etteivät ole saaneet terveydenhoitajalta riittävää tukea, vaikka sitä ovat hakeneet (THL 2019). Nuorten hyvinvoinnin parantamiseksi on siis myös moniammatillisesti kehittämisen tarvetta. Nuoret viettävät suurimman osan arkipäivistään opintojen parissa, joten oppilaitokset ovat etulinjassa tarjoamassa tukea nuorten päihteettömyyteen ja apua päihteiden käytön lopettamisen tueksi (Aho 2019, 37, 71–72). Oppilaitos voi jakaa tietoutta myös muista terveellisistä elintavoista ja jaksamista tukevasta ruokavaliosta (Bonevski

ym. 2013, abstrakti) ja edistää nuorten seksuaaliterveyttä erilaisin interventioin (Kuortti & Halonen 2018, 874; Pakarinen ym. 2019, 863–864).

## 2.2 Tarkoitus ja tavoite

Tämän kehittämisprojektin **tarkoituksena** on Turun ammatti-instituutin toiminnan kehittäminen ja terveyden edistämisen työn linkittyminen ammatti-instituutin opiskelutoimintaan. Projektin pääasiallisena tarkoituksena on siis terveyden edistämisen työn ja toiminnan jatkuvuus Turun ammatti-instituutissa. Kehittämisprojektin tavoitteena on ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukeminen.

Kehittämisprojektin **tavoitteena** on luoda selkeä kuvaus oppilaitoksessa tapahtuvasta terveyden edistämisen toiminnasta, erityisesti nuorten elintapoihin ja päihteettömyyteen liittyen. Tavoitteena on lisäksi TAI:ssa työskentelevien ammattilaisten tietotason lisääminen ja vastuiden selkiintyminen. **Tuotoksena** terveyden edistämisen toiminnan tukemiseksi kehitettiin vuosikello (Innokylä 2020). Vuosikello hahmoteltiin yhdessä ANKKURI-hankkeessa työskentelevän TAI:n henkilökunnan kanssa työpaja- ja asiantuntijaraati-työskentelyinä. Vuosikello on kehittämisprojektin konkreettinen tuotos ja se teemoitettiin aiempaan tutkimustietoon perustuen ja muodostamaan nuorten parissa työskentelevien ammattitaitoa hyödyntäen.

## 2.3 Toimintaympäristö ja projektiorganisaatio

Tämän kehittämisprojektin ja koko ANKKURI-hankkeen toimintaympäristönä on Turun ammatti-instituutti (TAI). TAI on Turun kaupungin sivistystoimialaan kuuluva oppilaitos, joka tarjoaa Turun alueella opetusta yli 20 eri koulutukseen perustutkintona, kaksoistutkintona tai oppisopimuskoulutuksena. TAI:lla on Turun alueella seitsemän koulutusta tarjoavaa koulutaloa ja vuosittain koulutaloissa opiskelee noin 8000 opiskelijaa (TAI 2021a; TAI 2020b). Työntekijöitä ammatti-instituutissa on 530 (TAI 2020b). Ammatillisen koulutuksen hallintoon kuuluvat

rehtori, palvelualuejohtaja, taloussihteeri sekä johtava koulutustarkastaja. Opetustyötä johtavat koulutuspäälliköt. (TAI 2021b.) Kehittämiprojektin kohderyhmänä ovat Turun ammatti-instituutissa opiskelevat 16–21-vuotiaat nuoret. Kehittämiprojektin tuotos luodaan kuitenkin TAI:n opiskelijoiden parissa työskentelevien ammattilaisten käyttöön, jolloin TAI:n terveyden edistämisen työhön liittyvä henkilökunta on kehittämiprojektin välittömänä kohderyhmänä. Tuotoksesta hyötyy koko toimintaympäristö. (ANKKURI-hanke 2021; Silfverberg 2005, 38.)

Kehittämiprojektin projektiryhmän muodosti projektipäällikkönä toimiva projektityöntekijä. Ohjausryhmän muodostivat kolmikantamallin mukaisesti projektipäällikkö, ohjaava opettaja, toisena ohjaajana ANKKURI-hankkeen projektipäällikkö sekä työelämämentori. (Ahonen 2015, 15.) Lisäksi noin joka toinen kuukausi koontuu ANKKURI-hankkeen YAMK-opiskelijoiden ohjausryhmä, jossa ovat mukana muut hankkeeseen osaprojekteja tekevät Turun ammattikorkeakoulun YAMK-opiskelijat, hankkeen projektipäällikkö ja ajoittain ohjaavat opettajat. Lisäksi osaprojektin toteutumisen tukena on käytettävissä noin joka toinen kuukausi kokoontuva hankkeen yhteistyöryhmä, jossa oli mukana hankkeen sidosryhmien edustajia. Hankkeen johtoryhmä taas muodostuu tärkeimpien sidosryhmien vaikutusvaltaisimmista asiantuntijajäsenistä ja sen tarkoituksena on tukea, valvoa ja ohjeistaa projektiorganisaatiota projektin eri vaiheissa (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 119–120). Projekteihin kohdistuu usein ulkopuolista ohjausta ja vaatimuksia myös resurssien muodossa esimerkiksi kunta-, valtio- tai EU-tasolla (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 109, 128). Tämän hankkeen rahoittajana toimii THL (ANKKURI-hanke 2020).

## 3 Nuorten terveystyöskäyttäytyminen ja terveyden edistäminen

### 3.1 Nuorten terveyden edistäminen

Terveyttä pidetään ihmisoikeutena ja moniulotteisena hyvinvointina. Terveys ei ole vain sairauden puuttumista, vaan sitä voidaan myös kuvailla kokonaisvaltaisena arkielämän voimavarana (STM 2006, 15; WHO 2009, 17), johon vaikuttaa yksilön subjektiivisen näkemyksen lisäksi hänen fyysinen ja sosiaalinen ympäristönsä (WHO 2009, 17, 29). Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveys on fyysistä, psyykkistä, sosiaalista hengellistä ja emotionaalista hyvinvointia (STM 2006, 15). Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on ylläpitää ja parantaa terveyttä ja työkykyä, vaikuttaa terveyden taustatekijöihin, ehkäistä sairauksia, vahvistaa mielenterveyttä ja kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja. Terveyden edistämisen toiminta voi kohdistua yksilöön, tiettyyn ryhmään tai koko väestöön. (Terveydenhuoltolaki 2010.) Ensisijainen vastuu omasta hyvinvoinnista ja terveydestä on toki jokaisella ihmisellä itsellään (STM 2006, 13).

Opiskeluterveydenhuollon vastuulla on edistää ja seurata opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä (Terveydenhuoltolaki 2010). Opiskeluterveydenhuollon avulla opiskelijoille taataan esimerkiksi turvallinen oppimisympäristö, varhainen puuttuminen ongelmiin, yksilöllisen tuen ja ohjauksen antaminen ja tarvittaessa hoitoon ja tutkimuksiin ohjaaminen (Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 2013). Opiskeluterveydenhuolto tarjoaa koko oppilaitosta koskevan yhteisöllisen toiminnan lisäksi yksilöllistä opiskelijahuoltoa, johon kuuluvat lääkärin, terveydenhoitajan ja koulukuraattorin palvelut (Isosomppi ym. 2017, 127; Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 2013).

Haitalliseen terveystyöskäyttäytymiseen, kuten päihteiden käyttöön, epäterveellisiin ruokailutottumuksiin ja fyysiseen passiivisuuteen kyetään vaikuttamaan nuoruudessa tehokkaasti (WHO 2020). Terveyden edistäminen tulisi nähdä tärkeänä kasvatuksellisenä tehtävänä osana opettajien työtä (Ulmanen 2016, 21), mutta vastuu opiskeluhuollosta on kuitenkin kaikilla opiskeluyhteisön työntekijöillä

(Kempainen 2012, 9). Oppilaitoksissa nuorten terveyden edistämistä voidaan toteuttaa monin eri tavoin, kuten informoimalla, hanketoiminnalla ja suunnitelmallisena terveystoimintana (Ulmanen 2016, 21). Moniammatillinen yhteistyö opiskelijahuollossa on matalan kynnyksen toimintaa, jonka avulla mahdollisiin ongelmiin voidaan puuttua jo varhaisessa vaiheessa (Isosomppi ym. 2017, 127). Nuorten terveyden edistämisen työ on vaikuttavinta, kun terveyden edistämisen interventiot ovat integroituina opetussuunnitelmaan ja toiminta tapahtuu yhteistyössä nuorten, kouluympäristön ja -yhteisön, vanhempien ja paikallisten yhteistyötahojen kanssa (Patja 2006, 53; Ulmanen 2016, 21).

### 3.2 Nuorten terveyteen ja päihteiden käyttöön vaikuttavat tekijät

Päihteiden käyttö on merkittävä uhka nuoren terveydelle (Aho ym. 2019, 754; Haravuori & Raitasalo 2017, 1784; Pirskanen 2007, 30, 113). Enemmistö nuorista kokeilee päihteitä jo varhaisnuoruudessa (Aho ym. 2019, 755; Kosola, Niemelä & Niemelä, 2018, 865; Pirskanen 2007, 112) ja tietynlainen riskikäyttäytyminen kuuluukin nuoruuden ikävaiheeseen (Bonevski ym. 2013, abstrakti; Kalliala-Heino 2010, 113). Nuoruudessa aloitettu päihteiden käyttö kuitenkin ennustaa ongelmia myöhemmässä elämässä (Pirskanen 2007, 32; Haravuori & Raitasalo 2017, 1782; Karvonen & Koivusilta 2010, 83; Kosola, Niemelä & Niemelä, 2018, 865, 867).

Nuorten yleisin päihteidenkäytön syy on rentoutuminen ja hauskanpito. Runsaasti päihteitä käyttävät nuoret käyttävät päihteitä kuitenkin myös pahan olon lievittämiseen. (Pirskanen 2007, 79.) Nuoret usein aliarvioivat päihteidenkäyttöön ja arvioivat sen riskittömäksi (Pirskanen 2007, 108). Erilaisilla tekijöillä, kuten nuoren vanhemmilla (Aho ym. 2017, 852; Karvonen & Koivusilta 2010, 83), sosioekonomisella asemalla (Hiscock ym. 2012, 108), muualla kuin kotona asumisella (Aho ym. 2017, 847; Aho 2019, 64; Pirskanen 2007, 89), koulukiusaamisella (Aho ym. 2017, 846; Aho ym. 2019, 755), ystäväpiirillä, ystävien tuella ja nuoren päihdetietoudella on todettu olevan yhteys nuorten päihteidenkäyttöön (Aho 2019, 36–37, 40; Pirskanen 2007, 106–107). Nuoruus on itsenäistymisen aikaa, jolloin nuori ottaa etäisyyttä vanhempiinsa ja kaveripiirin vaikutus korostuu

entisestään (Kaltiala-Heino 2010, 107–108; Nurmi ym. 2015, 154, 171; Pirskanen 2007, 19; THL 2013, 13). Nuoret viettävätkin pääosin aikaansa kaveri- tai perhepiirissä sekä koulussa (Nurmi ym. 2015, 153, WHO 2020, 46), joten koti ja koulu ovat nuorille keskeisimmät toimintaympäristöt.

Kouluympäristön ja sen henkilökunnan vaikutusta nuorten päihteiden käyttöön on kuitenkin tutkittu verrattain vähän (Aho 2019, 37; Ulmanen 2011, 68–69). Koululaitos voi tukea nuorten päihteettömyyttä esimerkiksi kieltämällä tupakkatuotteiden käytön koulun alueella - myös henkilökunnalta - ja tarjoamalla apua päihteiden käytön lopettamisen tueksi (Aho 2019, 37, 71–72). Kouluterveydenhuollon tehtävänä on myös seuloa nuorten päihteidenkäyttöä ja tarjota tietoa ja tukea käytön vähentämiseksi ja lopettamiseksi. Nuoren ongelmista voi saada vihiä myös havainnoimalla hänen ulkoista olemustaan, mielialaansa ja käytöstään. (Pirskanen 2007, 33; Ulmanen 2011, 28.) Nuorten käytöksessä hyvinvoinnin huononeminen ja päihteiden käyttö näkyy usein koulupoissaoloina (Karvonen & Koivusilta 2010, 84; Kosola, Niemelä & Niemelä 2018, 869; Ulmanen 2011, 28, 68).

Ulmasen Pro Gradu -tutkielmassa (2011, 26–28) haastatellut opettajat ovat laittaneet merkille nuorten moninaiset terveysongelmat, kuten lisääntyneet mielen-terveysongelmat ja ylipainon. He nostivat merkittäväksi nuorten hyvinvointia uhkaavaksi tekijäksi tupakkatuotteiden käytön. Opettajat kokevat nuorten saavan parhaimman tuen päihdeongelmiinsa perusterveydenhuollosta ja sosiaalihuollosta. Tutkielmassa pohdittiin, kuuluuko terveyden edistäminen ylipäättänsä opettajan työhön. Opettajien haastattelussa tulee ilmi myös selvä polarisoituminen; osa nuorista voi paremmin kuin esimerkiksi reilu vuosikymmen sitten ja marginaaliosa nuorista voi kokonaisvaltaisesti todella huonosti. WHO:n (2020) mukaan nuorten terveyden epätasa-arvoisuus on jo globaali ongelma.

### 3.3 Ammattiin opiskelevien nuorten nikotiinituotteiden käyttö

Nuorten tupakointi vähenee vuosi vuodelta. Kuitenkin yhä neljännes nuorista tupakoi (Pirskanen 2007, 102) ja jopa noin kolmannes ammattikouluopiskelijoista tupakoivat tai käyttävät jotakin nikotiinituotetta päivittäin (Aho ym. 2017, 852; Aho

ym. 2019, 754; Aho 2019, 64; Bonevski ym. 2013, abstrakti; THL 2021). Myös poikien nuuskaaminen on lisääntynyt (Haravuori & Raitasalo 2017, 1782); viidenes ammattiin opiskelevista pojista nuuskaa päivittäin (THL 2021). Päivittäin tupakoivat nuoret pitävät muita vähemmän koulusta, heillä on enemmän luvattomia poissaoloja ja he kokevat saaneensa vähemmän tukea opettajilta kuin tupakointimattomat nuoret (Aho 2019, 70). Tupakkatuotteiden käyttö on myös yhteydessä heikentyneeksi arvioituun terveydentilaan ja opiskelijaterveydenhuollon palveluiden käyttöön (Isosomppi ym. 2017, 131, 136).

Tupakoinnin, huumausaineiden käytön ja humalahakuisen juomisen välillä on todettu olevan yhteys ja nuorten alkoholin käyttö ja tupakointi usein liittyvät toisiinsa (Aho ym. 2017, 846; Patja 2006, 53; Pirskanen, 2007, 26, 32, 75). Nuorten tupakointiin vaikuttavat perhetekijät, kuten perhemuoto, vanhempien tupakointi, työttömyys ja etenkin äidin koulutustaso (Aho ym. 2017, 852; Aho 2019, 34; Isosomppi ym. 2017, 130). Kuitenkin tutkimuksissa on todettu ystäväsuhteilla olevan vanhempia suurempi vaikutus nuorten tupakointiin (Aho 2019, 37, 71).

Nuoret itse raportoivat käyttävänsä nikotiinituotteita mm. sosiaalisista syistä (Aho 2019, 37; Dijk ym. 2007, 118), tylsyydestä, kiinnostuksesta tupakkatuotteita kohtaan, lievittääkseen psyykkistä pahaa oloa (Aho 2019, 37, 45), rentoutuakseen tai ylipäätään tavan vuoksi (Dijk ym. 2007, 119). Tupakointia saatetaan myös pitää osana identiteettiä, jolloin tapaa pidetään näin perusteltuna (Aho 2019, 79–80). Tupakoivat nuoret tietävät tupakoinnin haitoista, mutta he kokevat tupakoinnista olevan heille enemmän hyötyä kuin sen lopettamisesta (Aho 2019; 45). Kuitenkin monet tupakoivat nuoret kertovat haluavansa lopettaa tupakoinnin, mutta ei lähitulevaisuudessa. Syitä tupakoinnin lopettamiseen näiden nuorten mukaan on tupakkatuotteiden liiallinen kallistuminen ja sairastuminen tupakoinnin vuoksi. Nuoret eivät kuitenkaan odota tukea tupakoinnin lopettamiseksi. (Dijk ym. 2007, 119, 122.)

Lainsäädännöllä ja oppilaitoksen tupakointikäytänteillä on vaikutusta nuorten tupakointiin. Andersen ym. (2019) huomasivat tutkimuksessaan, että Tanskassa Savuton kouluympäristö -lain piirissä olevilla kouluilla oli parempi käsitys hyvistä tupakointikäsitteistä kuin lain piirin ulkopuolelle jääneillä kouluilla. Lain piirissä



olevilla koulukampuksilla ilmeni vähemmän näkyvää tupakointia ja opiskelijoiden tupakointiprosentti oli pienempi. Kouluissa, joissa hyväksyttiin oppilaiden ja henkilökunnan yhteistupakointi, oli suurempi todennäköisyys sille, että opiskelija tupakoi.

Tupakoinnin lopettamisinterventioiden vaikuttavuudesta on melko neutraaleja tuloksia. Erilaisilla päihdeinterventioilla voidaan vaikuttaa nuorten tupakkatuotteiden käyttöön. On tutkimustietoa siitä, että terveyden edistämisen interventiolla voidaan ehkäistä sitä, etteivät satunnaisesti tupakoivat nuoret ala tupakoimaan säännöllisesti, vaikka interventiolla ei saataisikaan säännöllisesti tupakoivaa nuorta vähentämään tupakointiaan. (Andersen ym. 2016; Ulmanen 2011, 27.) Tupakkatuotteisiin liittyvällä terveystietotunnilla voidaan ainakin lisätä nuorten tietoisuutta tupakoinnista, sen haitoista, tupakoimattomuudesta ja nikotiinittomuuden eduista (Nurminen 2010, 21).

### 3.4 Nuorten alkoholin ja muiden päihteiden käyttö

Raittiiden nuorten määrä on lisääntynyt 2000-luvulla (Haravuori & Laitasalo 2017, 1784; Kosola, Niemelä & Niemelä 2018, 865, THL 2021), mutta puolella nuorista esiintyy alkoholin riskikäyttöä (Bonevski ym. 2013, abstrakti) ja nuoret saavat usein ensikosketuksensa päihteisiin alkoholista (Kosola, Niemelä & Niemelä, 2018, 865). Alkoholin riskikäyttö lisääntyy tutkimusten mukaan vuosi vuodelta ja on yleisempää toisen asteen koulutuksessa ammattikoululaisilla. Humalahakuinen juominen on yhteydessä toistuviin alkoholinkäyttökertoihin. (Pirskanen 2003, 77, 102–103; Kosola, Niemelä & Niemelä 2018, 866.) Humalajuominen lisää riskikäyttäytymistä (Kosola, Niemelä & Niemelä 2018, 869) ja sillä on myös haitta- seurauksia, kuten loukkaantuminen, muiden satuttaminen (Haravuori & Laitasalo 2017, 1782), sammuminen ja muistin menetys (Pirskanen 2003, 77, 102–103). Tyttöjen huumaavien päihteiden käytöllä on myös lisääntyvä riski seksuaaliselle väkivallalle (Pirskanen 2007, 31).

Suomessa nuorten päihteiden käyttö on moniin muihin kehittyneisiin maihin verraten alkoholipainotteista, mutta myös huumeiden, erityisesti kannabiksen,

käyttöä esiintyy (Haravuori & Raitasalo 2017, 1784; Nurmi ym. 2015, 179; Pirskanen 2007, 20; THL 2021). Nuorten alkoholin käyttöön onkin yhteydessä muut päihteet (Haravuori & Raitasalo 2017, 1786; Pirskanen 2003, 75). Viidesosa ammattikoululaisista raportoi kokeilleensa laittomia huumeita ainakin kerran (THL 2021). Tämä on huolestuttavaa, sillä alkoholin ja huumausaineiden käytön varhainen aloitusikä enteilee myöhempää ongelmakäyttöä aikuisuudessa (Haravuori & Raitasalo 2017, 1782; Nurmi ym. 2015, 179).

Nuorten huumeidenkäyttöön voidaan vaikuttaa erilaisin interventioin vielä senkin jälkeen, kun nuori on kokeillut huumeita. Changin ym. (2018, 8) tutkimuksen mukaan perinteistä terveysopetusta intensiivisemmällä useita oppitunteja sisältävällä e-kurssilla on vaikutusta nuorten huumeiden käyttöön, stressinhallintakykyyn ja kykyyn kieltäytyä huumeista. Intensiivisemmän opetuksen jälkeen nuoret osaavat myös paremmin eritellä huumeidenkäytön hyviä ja huonoja puolia. Myös nuorten alkoholin riskikäyttöön kehitetyllä useita viikkoja kestäneellä interventiolla on saatu kohtalaisia tuloksia (Haug ym. 2017, 24). Toisaalta on tutkimustietoa myös siitä, ettei varhaisvaiheen intervention pituudella ole merkitystä nuorten terveyskäyttäytymisen muokkaamisessa. Tärkeintä on tavoittaa riskissä olevat nuoret. (Chang ym. 2018, 8.)

### 3.5 Ammattiin opiskelevien nuorten mielenterveys ja mielenterveyttä tukevat asiat

Mielenterveyttä suojaavat tekijät vähentävät mielenterveysongelmien riskiä, kun taas mielenterveyden riskitekijät lisäävät sitä. Kouluilla on merkittävä rooli nuorten mielenterveyden ja kuormittuneiden opiskelijoiden tukemisessa sekä mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä ja siitä on vastuussa koko henkilökunta. (THL 2013, 9–12.) Ystävät koulussa, luotettu aikuinen elämässä, positiivinen asenne kouluun ja se, että he osaavat nimetä omia vahvuuksiaan ja onnistumisiinsa, ovat nuorten mieltämiä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Riskitekijöinä nuoret pitävät stressiä, yksinäisyyttä, negatiivisia koulukokemuksia ja kykenemättömyyttä nimetä omia onnistumisia ja vahvuuksia. Tutkimustiedon mukaan yli puolella nuorista on useita mielenterveyttä suojaavia ominaisuuksia, mutta on

huolestuttavaa, että viidesosalla ilmenee mielenterveyden riskitekijöitä elämässään. (Greus, 2020, 28.)

Mielenterveysongelmat ovat nuoruusikäisten merkittävin sairausryhmä. Kansainvälisen tutkimustiedon mukaan jopa 25 % nuorista kärsii jostakin diagnoosiluokituksen kriteerit täyttävästä mielenterveyden häiriöstä. Yleisimpiä nuorten mielenterveysongelmia ovat ahdistuneisuus, käytöshäiriöt, päihdehäiriöt ja masennustilat. Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat suurimman osan nuorten sairastamiseen liittyvästä toimintakyvyn ja elämänlaadun huononemisesta ja kärsimyksestä. Vaikka nuorten mielenterveysongelmien lisääntymisestä ei juuri ole tutkimusnäyttöä, hakeutuminen nuorisopsykiatrian hoidon piiriin on kasvanut voimakkaasti (Kaltiala-Heino 2010, 108, 114.) Toisaalta tuoreimpina tutkimustuloksina voidaan todeta COVID-19-pandemian lisänneen nuorten masennus- ja ahdistuneisuusoireilua (Racine ym. 2021).

Ahdistuneisuus on yksi yleisimmistä nuorten mielenterveysongelmista ja ammatikoululaisilla on todettu lukiolaisia enemmän ahdistuneisuutta. Vanhempien osallisuus ammattiin opiskelevien nuorten elämään vaikuttaa nuorten ahdistuneisuuteen. Tyttöjen ahdistuneisuutta lisää se, ettei vanhemmat tunne nuoren ystäväpiiriä. Poikien ahdistuneisuuteen vaikuttaa se, ettei vanhemmat tiedä nuoren viikonloppuviettopaikoista. (Karjalainen ym. 2017, 114–115, 120–122). Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan kolmannes ammattiin opiskelevista nuorista on ollut viimeisen vuoden aikana huolissaan mielialastaan. Lohdullisesti yli 80 % ammatikoululaisista kokee saaneensa tukea ja apua oppilaitoksensa aikuisilta tai vanhemmiltaan.

Tutkimustiedon mukaan positiivisella mielenterveyskirjallisuudella on myönteistä vaikutusta sekä henkiseen että fyysiseen hyvinvointiin. Onkin tärkeää sisällyttää perinteiseen mielenterveyteen liittyvään terveysopetukseen tietoa siitä, kuinka kehittää ja ylläpitää mielenterveyttä. (Bjørnsen ym. 2019, 111, 114.) Lisäksi turvallisen aikuisen, kuten opettajan, löytyminen kouluympäristöstä on tärkeää ja tukee nuorten hyvinvointia (Greus 2020, 42). Nuorten mielenterveyttä voidaan tukea esimerkiksi antamalla tietoa, tarjoamalla keskusteluapua, suojelemalla, käyttäytymistä muuttamalla, kehittämisellä, itsearviointilla, ongelmanratkaisu- ja

tavoitekeskeisyydellä (Celik & Toruner 2019, abstrakti) sekä tukemalla heidän tulevaisuuden suunnitelmiaan ja -haaveitaan (Greus 2020, 46). Myös koulukiusaamiseen, sen havaitsemiseen ja siihen puuttumiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota, sillä kiusaamiseen puuttuminen on sekä kiusattujen että opettajien kokemuksen mukaan riittämätöntä (Kivi 2012, 38–39).

### 3.6 Ammattiin opiskelevien nuorten seksuaaliterveys

Seksuaaliterveys on moniulotteinen fyysisen, emotionaalisen, sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tila (Kuortti & Halonen 2018, 836; Ritamo, Kosunen & Liinamo 2006, 60). Seksuaaliterveyteen voidaan liittää myös seksuaalioikeudet-käsite, joka tarkoittaa oikeutta seksuaalisuuteen liittyvään tietoon ja terveydenhuoltoon. Oppilaitosten tulee olla myös seksuaaliterveyden näkökulmasta tasarvoisia ja turvallisia. Esimerkiksi seksuaalista häirintää ja seksuaalisiin vähemmistöihin kuuluvien syrjintää ei tule hyväksyä. (Ritamo, Kosunen & Liinamo 2006, 60.) Ammattiin opiskelevat nuoret arvioivat seksuaalisen minäpystyvyytensä ja seksuaaliterveytensä korkealle tasolle, mutta seksuaalisen häirinnän kokeminen on yleistä. Jopa kolme neljäsosaa ammattikoulunuorista on kokenut jonkinlaista seksuaalista väkivaltaa. Väkivallan kokemisen, seksuaaliterveyden ja seksuaalisen minäpystyvyyden välillä on katsottu olevan yhteyksiä. (Heimonen 2015, 42, 47, 88.)

Lukiolaisiin verraten ammattikoululaisista suurempi osa on seksuaalisesti aktiivisia (THL 2021). Suomalaisnuorten seksuaaliterveys on pääosin hyvä (Kuortti & Halonen 2018, 873), mutta ammattikoululaisten seksuaalikäyttäytymiseen liittyvä tietämys ja ehkäisykäyttö on lukiolaisia heikompaa (Pakarinen ym. 2017, 141, 145; Pakarinen ym. 2019, 863; THL 2021). Vähiten nuorilla on tietoutta seksitautien oireettomuudesta ja HIV-infektiosta. Poikien tietämys on huomattavasti tyttöjä heikompaa. Ammattikoululaiset tytöt pitävät kouluhenkilökunnasta kouluterveydenhoitajaa luotettavana tiedonlähteenä seksuaaliterveyteen liittyen, kun taas pojat pitävät tärkeimpänä tiedonlähteenään opettajaa. (Pakarinen ym. 2017, 141, 144, 146.) Internet on kuitenkin nuorten pääasiallinen tiedonlähde, joka saattaa olla ongelmallista; mediasta voi saada myös vääränlaista tietoa seksistä

ja seksuaalisuudesta ja sosiaalinen media voi lisätä epärealistisen kehonkuvan muodostumista (Kuortti, M. & Halonen, M. 2018, 876).

Seksuaaliterveyden edistämiseksi tarvitaan moniammatillista yhteistyötä ja osaamista viranomaisien, opetushenkilökunnan ja terveydenhuollon ammattilaisten välillä (Kuortti & Halonen 2018, 875; STM 2021). Yhdeksi vaikuttavaksi seksuaaliterveysinterventioksi on havaittu yhdistelmä terveystiedon opetusta, kirjallisia materiaaleja ja ilmaisten kondomien jakelua (Kuortti & Halonen 2018, 874; Pakarinen ym. 2019, 863–864). Hollannissa on myös hyviä kokemuksia seksuaaliterveysintervention ja klamydiatetausmahdollisuuden tarjoamisesta ammatikoulukampuksilla (Spauwen ym. 2011). Suomessakin on jatkuvasti keskustelua seksitautien testauksen kynnyksen alentamisesta (Kuortti & Halonen 2018, 874).

### 3.7 Ammattiin opiskelevien nuorten liikuntatottumukset, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta

Terveysliikunta on terveyttä edistävää tai ylläpitävää fyysistä aktiivisuutta, johon ei liity liiallisen urheilun aiheuttamia vaaroja ja haittoja. Terveysliikunta jaetaan perus- ja kuntoliikuntaan. Kuntoliikunta on hengitys- ja verenkiertoelimistöä tai tuki- ja liikuntaelimestöä kehittävää liikuntaa, kun taas perusliikunnaksi lasketaan kohtuullisesti kuormittava ns. arki- ja hyötyliikunta, jolloin liikkumisen lisäksi tehdään jotain muuta hyödyllistä, kuten kävellään kouluun tai tehdään pihatöitä. (Fogelholm 2006, 47.) Lasten ja nuorten kasvava ylipaino on ongelma, joka lisää sairastuvuutta aina vain nuoremmalla iällä. Ruokatottumukset vaikuttavat merkittävästi tiettyjen kansansairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien ja tyypin 2 diabeteksen riskitekijöihin. Terveiden edistämistä ovat kaikki yhteiskunnalliset toimenpiteet, jotka lisäävät liikunnan harrastamista ja ehkäisevät lihomista lapsuudesta lähtien. (Martikainen 2006, 45.)

Nuorten fyysinen passiivisuus on suuri huolenaihe, sillä maailmanlaajuisesti 80 % nuorista ei liiku tarpeeksi (Abildsnes ym. 2017, 2; Bonevski ym. 2013, abstrakti; Forsberg & Jyrkkä 2014, 63). Ammatikoululaiset nuoret harrastavat hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa vapaa-aikana lukiolaisia ikätovereitaan vähemmän

(Forsberg & Jyrkkä 2014, 44). Fyysinen aktiivisuus on siitäkin syystä tärkeää, että se vaikuttaa fyysisen terveyden lisäksi psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Jopa kolmasneljäsosa ammattikoululaisista nuorista on ylipainoisia (Bonevski ym. 2013, abstrakti; THL 2021) ja melkein puolet kokevat painonsa jollain tavalla epäsovivaksi (THL 2021). Atleettisuuteen panostavan ja suorituspainotteisen liikunnan harrastajilla kertyy enemmän päivittäisiä askelia ja heillä on vähemmän epäterveellisiä elintapoja, kuten tupakointi, runsas ruutuaika tai epäsäännöllinen ateriarytmi verrattuna liikunnan hauskuuteen panostavilla liikkujilla (Abildsnes ym. 2017, 2, 7). Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan puolet ammattiin opiskelevista nuorista ei syö joka arkiamu aamupalaa, yli kolmannes ei syö koululounasta päivittäin ja noin 16 % syö karkkia tai juo sokeroituja juomia päivittäin tai lähes päivittäin.

Kouluilla on merkittävä rooli kouluruokailun ja -liikuntaa tarjoamalla. Liikunnanopetuksella ja sen sisällöllä on vaikutusta nuorten liikunnallisuuteen. Tutkimustiedon mukaan paras koululiikuntaopetus on yhdistelmä hauskuutta ja vakavampia, tuloksiin tähtääviä urheilusuorituksia. Nuoret arvostavat ammattitaitoisia liikunnanopettajia ja vaikutusmahdollisuutta tuntien sisältöön. (Abildsnes ym. 2017, 2, 7.) Oppilaitoksilla on myös mahdollisuus tarjota tietoutta terveellisestä ruokavaliosta esimerkiksi terveystiedon opetuksella ja kotitaloustunneilla (Bonevski ym. 2013, abstrakti). Painonhallinnan tukena voidaan käyttää myös tietokonepohjaisia interventioita (Ezendam ym. 2012, 28).

### 3.8 Nuorten tietotekniikan käyttö ja ruutuaika

Yksi suomalaisten nuorten kehitystrendeistä 2000-luvulla on ollut tieto- ja viestintätietekniikan räjähdysmäinen kehitys ja niiden vakiintuminen osaksi nuorten elämää. Tämä mahdollistaa sen, että ystävät ovat tavoitettavissa aina. (Nurmi ym. 2015, 185.) Tietotekniikasta on tullut pysyvä osa nuorten arkea ja se onkin hyvä työkalu nuorten tavoittamiseen myös terveyden edistämisen näkökulmasta (WHO 2020, 46). On kuitenkin huomioitava, ettei digitaalisten alustojen käyttö ole täysin ongelmaton (Celik & Toruner 2019, abstrakti, WHO 2020, 46) ne voivat

lisätä nuorten haavoittuvuutta (WHO 2020, 46) ja tekee esimerkiksi kiusaamisen kitkemisestä yhä haastavampaa (THL 2013, 52). Suurin osa suomalaisista toisen asteen opiskelijoista viettää ruudun edessä yli kaksi tuntia päivässä. Ammattikoululaisista pojista ruudun edessä yli neljä tuntia päivässä viettää reilu kolmannes. (THL 2021.) Ruudun edessä vietetty aika näkyy nuorten liikuntatottumuksissa (Forsberg & Jyrkkä 2014, 47, 54) ja tämä näkyy myös ammattiin opiskelevien unitottumuksissa, sillä yli puolet heistä nukkuu alle kahdeksan tuntia yössä (THL 2021).

Nuorten tietotekniikkakeskeisyyttä voidaan hyödyntää erilaisilla terveyden edistämisen appeilla ja ohjelmilla (Chang ym. 2013, 3–4; Bannink ym. 2014, 6; Celik & Toruner 2019, abstrakti; Dijk ym. 2007, 114; Ezendam ym. 2012, 28; Haug ym. 2017, 6; WHO 2020, 46) ja nuoret kokevatkin ne pääosin hyödyllisinä (Bannink ym. 2014, 6; Celik & Toruner 2019, abstrakti; Ezendam ym. 2012, 30). Nuorten terveystietämisen muuttamisen ei tarvita pelkästään tietotekniikkaa, vaan elektronisiin interventioihin voidaan yhdistää muitakin vaikutuskeinoja, kuten tarvittaessa annettavaa ammattilaisen keskusteluapua (Bannink ym. 2014, 4). E-interventioiden lisäksi nuorten terveyden edistämiseksi on luotu useita konkreettisia terveyden edistämisen toimintamalleja, kuten tupakoimattomuutta edistävä toimintamalli (Nurminen 2010, 20), toimintaa ohjaava vuosikello (Kemppainen, 2012, 56), kiusaamisen vastainen toimintamalli (Kivi 2012, 49), seksuaaliterveyden edistämisen interventio (Pakarinen ym. 2019, 859) ja nuorten päihteettömyyttä tukeva varhaisen puuttumisen malli koulu- ja terveydenhuoltoon (Pirskanen 2007, 113).

### 3.9 Turun ammatti-instituutin nuorten terveyden edistämisen toiminta

Turun ammatti-instituutin nuorten terveyden edistämisen työstä koko organisaation tasolla vastaa opiskelijahuollon ohjausryhmä, joka valitsee lukuvuosittain terveyden edistämisen painopisteet. Painopisteet valitaan erilaisia arviointimenetelmiä ja hyvinvointiin liittyviä kartoituksia hyödyntäen, jollaisia ovat esimerkiksi kouluterveyskysely ja tasa-arvo- ja yhdenmukaisuuskysely. Opiskelijahuollon ohjausryhmän muodostavat rehtori, opintosihteeri, opiskelijatoiminnan

koordinaattorit, psykologit, terveydenhoitajat, opettajat, erityisopettajat ja koulutuspäälliköt. (TAI 2020d.)

Jokaisella koulutalolla on oma opiskeluhyvinvointiryhmä, jonka muodostavat vaihtelevalla kokoonpanolla opinto-ohjaaja, koulukuraattori, psykologi, terveydenhoitaja, koulutuspäällikkö, tiimivastaava sekä opettajien ja opiskelijakunnan edustajat. Opiskeluhyvinvointiryhmät tekevät koulutalokohtaiset suunnitelmat lukuvuosittain keväisin. Ryhmän vastuulla on erilaisten opiskeluhyvinvointiin liittyvien tapahtumien organisointi. Tällaisia on esimerkiksi erilaiset liikunta- ja yhteisöllisyystapahtumat, pedagogiset iltapäivät, messu- ja rastitapahtumat, avoimien ovien päivät ja alakohtaiset tutustumispäivät, jatko-opiskeluinfot, kotiväenillat, kolmannen sektorin vierailut, opiskelijoiden kuulemistilaisuudet, koulukuvaukset ja erilaiset juhlat, kuten valmistujaiset sekä kevät- ja joulujuhlat. (TAI 2020c.; TAI 2020d.)

Opetussuunnitelman mukaisen terveystieteiden toteuttaa liikunnanopettaja työkyvyn ja hyvinvoinnin oppitunneilla. Terveystieteiden opetuksessa käsiteltäviä terveyden edistämisen teemoja ovat ravitsemus, uni, liikkuminen, seksuaaliterveys, mielen-terveys, tunne- ja vuorovaikutustaidot, ergonomia, päihteet, työturvallisuus ja ensiapu. Terveystieteiden opetuksessa korostuu koulutalojen savuttomuus ja yhteistyö kolmannen sektorin yhdistysten, kuten Turun kriisikeskuksen ja Tule-keskuksen kanssa. Lisäksi liikunnanopettaja keskustelee paljon opetuksen ohessa yksittäisten opiskelijoiden kanssa heitä askarruttavista aiheista. (Lehtinen 2021; Opetushallitus 2021.)

Turun ammatti-instituutin opiskelijoilla on lisäksi käytettävissään erilaisia yksilökohtaisia tukipalveluita. Näiden palveluiden piiriin kuuluvat koulukuraattorin, koulupsykologin, terveydenhoitajan, psykiatrisen sairaanhoitajan ja lääkärin palvelut. Terveydenhoitaja toteuttaa jokaiselle opiskelijalle laajan kartoittavan terveystarkastuksen ensimmäisen opiskelijavuoden aikana. COVID-19-pandemian vuoksi TAI on saanut tukipalveluihinsa lisäresurssia yhden koulupsykologin ja koulukuraattorin verran. (Lehtinen 2021; TAI 2020a.)



### 3.10 Vuosikello

Vuosikello on vuositason työsuunnitelma, jonka avulla organisaatio voi aikatauluttaa, suunnitella ja arvioida vuoden toimintoja. Vuoden prosessit voidaan kuvata graafisena kellotaulun muotoisena kuviona. Vuosikellon avulla on koko vuoden toiminta helposti nähtävissä ja muokattavissa. (Eloranta ym. 2017, 92; Innokylä 2020.) Vuosikello on hyvä teemoittaa ja rytmittää opiskeluvuoden ja kansallisten ja kansainvälisten teemapäivien ja viikkojen ohjaamana. Joka kuukaudelle voi olla oma teemansa, jota toiminnot noudattavat. (Raappana & Pulju 2018.) Vuosikellon hyötynä on toiminnan suunnitelmallisuus ja ennakointi, päällekkäisyyksien näkyväksi tekeminen, prosessien ja toimintojen läpinäkyvyys ja niiden synkronointi (Innokylä 2020).

Oppilaitokseen tuotettavan vuosikellon kehittelyyn vaikuttavat opiskelumaailman ajankohtaiset aiheet, oppilaitoksen jo olemassa olevat käytänteet, opetussuunnitelman tavoitteet, tutkimustieto nuorten terveyden edistämisestä sekä erityisesti jatkokehittämisvaiheessa opiskelijoilta, henkilökunnalta ja huoltajilta saatu palaute (Raappana & Pulju 2018). Tässä kehittämissuunnitelmassa vuosikellon tavoitteena on luoda selkeä kuvaus ammattioppilaitoksessa tapahtuvasta nuorten terveyden edistämisen toiminnasta kellotaulun muotoisena grafiikkana. Tuotos on saatavilla sekä staattisena kuvatiedostona että sähköisenä muokattavana, synkronoitavana ja jaettavana työvälineenä.

## 4 Kehittämiprojektin toteutus

### 4.1 Kehittämiprojektin eteneminen

Kehittämiprojektin ideointivaihe toteutettiin syksyn 2020 aikana ja suunnitelmavaihe opinnäytetyösopimuksineen ja projektisuunnitelmineen saatiin päätökseen elokuussa 2021. Tämän jälkeen osaprojektissa siirryttiin suoraan toteutusvaiheeseen järjestämällä aineistonkeruu sähköisenä työpaja- ja asiantuntijaraatityöskentelyä loka-marraskuussa 2021. Syksyn 2021 aikana työpajatyöskentelyn pohjalta kehitettiin osaprojektin vuosikello Turun ammatti-instituuttiin. Kehittämiprojektin tulosten väliraportointi toteutui ANKKURI-hankkeen YAMK-opiskelijoiden ohjausryhmässä marraskuussa 2021.

Projektin etenemistä raportoitiin ja arvioitiin säännöllisesti kehittämiprojektin varsinaiselle ohjausryhmälle sekä YAMK-opiskelijoiden ohjausryhmälle ja projektin tuotos esiteltiin Turun ammattikorkeakoulun TALK-seminaarissa keväällä 2022 ja Kansainvälisillä päivillä posteriesityksenä sekä ANKKURI-hankkeen omissa tapahtumissa tai julkaisuissa. Alla olevassa kuviossa havainnollistetaan tämän kehittämiprojektin aikataulu ja eteneminen.



Kuvio 1. Kehittämiprojektin eteneminen ja aikataulu (Honkavaara 2020).

## 4.2 Kehittämismenetelmät, aineistonkeruu ja aineiston analyysi

### 4.2.1 Kirjallisuuskatsaus

Kehittämisprojektin yhtenä kehittämismenetelmänä käytettävän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli kartoittaa tutkimuksellista tietoa nuorten terveystyöskäytännöistä ja terveyden edistämisestä nuoruudessa. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, mitkä ovat vaikuttavimmat menetelmät päihitteettömyyden tukemiseen ja terveyden edistämiseen ja millaisia nuorten päihitteettömyyttä tukevia ja terveyden edistämisen malleja tai interventioita on jo olemassa. Tavoitteena oli selvittää, miten näitä malleja voidaan hyödyntää ammattikouluympäristössä ja miten aiemmissa tutkimuksissa on huomioitu moniammatillisuuden näkökulma.

Kirjallisuuskatsauksen **tutkimuskysymykset** olivat:

1. Millaista nuorten terveystyöskäytännön on?
2. Millaisia nuorten terveyden edistämisen ja päihitteettömyyttä tukevia malleja tai interventioita on jo luotu, ja mitkä ovat vaikuttavimmat menetelmät päihitteettömyyden tukemiseen ja terveyden edistämiseen nuorilla?
3. Miten ammattikoulu ympäristönä ja sen henkilökunta on huomioitu terveyden edistämisen näkökulmasta?

Tietokantahaut suoritettiin joulutammikuussa 2020–2021. Kirjallisuuskatsausta päivitettiin syksyn 2021 ja kevään 2022 aikana lisää manuaalisen haun avulla. Tietokantahakusanat määriteltiin MeSH-asiasanastoa ja aiempaa tutkimuskirjallisuutta apuna käyttäen. Englanninkielisiksi hakusanoiksi muodostuivat *adolescent, young adult, youth, teen, teenager, health promotion, vocational school, vocational education, second degree school* ja *model*. Suomalaisina vastineina käytettiin hakusanoja *nuori, terveyden edistäminen, nuorten terveyden edistäminen, ammattikoulu* ja *malli*. Käytettyjä englantia- ja suomenkielisiä tietokantoja olivat CINAHL Complete, Medic, PsycINFO ja PubMed. Hakulausekkeita muokattiin testihakujen avulla kutakin tietokantaa parhaiten palveleviksi. Lisäksi materiaalia

haettiin manuaalisella haulilla käyttäen apuna hakukone Googlea ja Google Scholaria.

CINAHL Completesta löydettiin *adolescents OR teenagers OR young adults OR health promotion AND vocational school/vocational education* -hakusanayhdistelmällä sekä 15 vuoden vuosirajauksella 34 tulosta, joista valittiin otsikon perusteella 11 tutkimusta. Abstrakteihin tutustumisen jälkeen artikkeleista karsittiin yksi tutkimus pois. Kokoteksti -tasolla kaikki kymmenen tutkimusta todettiin käyttökelpoiksi. Medic-tietokannassa hakuja tehtiin hakulausekkeella *nuori OR nuoret AND terveyden edistäminen*. Vuosirajausta ei tehty. Hakutuloksia saatiin 249 kappaletta, joista otsikkotasolla valittiin 31 tutkimusta. Abstrakteihin tutustumisen jälkeen hyväksyttiin viisi tutkimusta. PsycINFO-tietokannasta saatiin tulokseksi hakulausekkeella *adolescents OR teenagers OR young adults OR teen OR youth AND health promotion AND vocational school* ja 15 vuoden vuosirajauksella 54 tutkimusta. Otsikkotasolla tarkasteltuna valittiin 20 tutkimusta, joista yhdeksän hyväksyttiin abstraktitason tarkastelulla. Koko teksti -tasolla valittiin seitsemän tutkimusta. PubMed-tietokannasta hakusanoilla *adolescent OR youth OR young OR young adult AND health promotion AND vocational school OR second-degree school AND model* tulokseksi saatiin 1551 tutkimusta. Näistä 15 valittiin otsikon perusteella ja abstraktin perusteella viisi kappaletta. Nämä kaikki viisi tutkimusta otettiin käyttöön myös kokoteksti -tasolla.

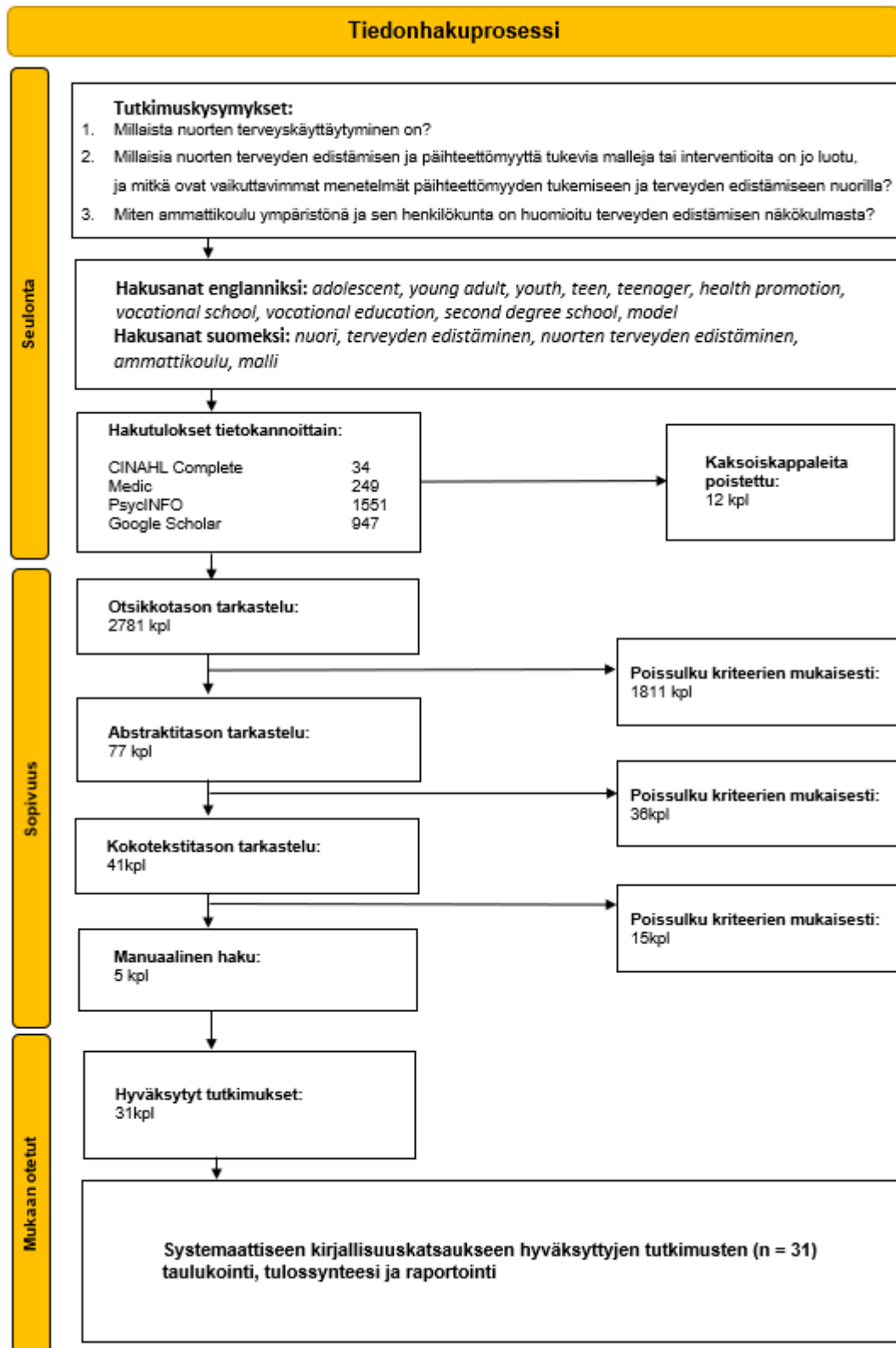
Tietokantahakuja täydennettiin tekemällä hakuja Google Scholarissa. Hakulausekkeella *nuorten terveyden edistäminen OR adolescence health promotion AND ammattikoulu OR vocational school AND malli OR model* hakutuloksia saatiin 947 kappaletta. Otsikkotasolla tarkasteltuna tutkimuksia löytyi 52 kappaletta, joista 27 tutkimusta todettiin soveltuviksi myös abstraktien luvun jälkeen. Google Suolain avulla löydettiin 12 käyttöön soveltuvaa tutkimusta. Myös Google-hakua käytettiin taustoittamiseen.

Sisäänottokriteerit (Taulukko 1.) täyttäviä tutkimuksia löydettiin kaikista tietokannoista yhteensä 31 kappaletta. Näistä 19 tutkimusta sisälsi jonkinlaisen terveyden edistämisen mallin tai intervention ja/tai tutkimusympäristönä oli ammattikoulu. Loput tutkimukset otettiin mukaan joko yleisen nuoruuden ikäkauden

taustoittamisen tueksi tai ne sisälsivät jonkin arvokkaan näkökulman tai osa-alueen nuorten terveyden edistämisestä ja terveystyöskäytymisestä yleisesti. Kaksi-toista näistä tutkimuksista olivat sellaisia, jotka löytyivät erillisillä hauilla vähintään kahdesta eri tietokannasta. Tiedonhakuprosessi on näkyvillä Kuviossa 2.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Koko teksti saatavilla	Ei koko tekstiä saatavilla
Enintään 15 vuoden aikaiset tutkimukset	Yli 15 vuoden ajalta olevat tutkimukset
Kielenä englanti, suomi	Kaikki muut kielet
Nuorten terveyden edistämiseen liittyvät tutkimukset	Ei aiheeseen liittyvät (pääosin lääketieteelliset) tutkimukset
Tieteelliset alan tutkimukset, pro gradu -tutkielmat, väitöskirjat, erityistä harkintaa noudattaen YAMK-opinnäytetyöt, virallisten tahojen raportit	Muut alan artikkelit, opinnäytetyöt  Tutkimus löytynyt jo toisesta tietokannasta

Taulukko 1. Tutkimusten sisäänotto- ja poissulkukriteerit (Honkavaara 2021).



Kuvio 2. Tiedonhakuprosessi PRISMA-Flow Diagramia (2020) mukailten (Honkavaara 2022).

#### 4.2.2 Kirjallisuuskatsauksen tulosten teemoittelu

Hakuprosessin sisäänottokriteerit täyttävät tutkimukset luettiin huolellisesti ja jokaisesta tutkimuksesta etsittiin keskeiset nuorten terveyden edistämisen teemat. Joissain tutkimuksessa teemoja esiintyi useita ja jotkut olivat keskittyneet vain yhteen nuorten terveyden edistämisen aihealueeseen. Lähes kaikissa tutkimuksissa muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta toimintaympäristönä tai tutkimuksen kohteena olivat nimenomaan ammattioppilaitos ja ammattiin opiskelevat nuoret, joten tämä oli jo oletuksena jaottelua tehdessä. Lisäksi kiinnitettiin huomiota siihen, onko tutkimuksissa käytetty terveyden edistämisen interventioita, luotu jonkin uusi toimintamalli ja onko tutkimuksessa otettu huomioon moniammatillinen yhteistyö.

Tutkimuksista nostettuja nuorten terveyden edistämisen teemoja jatkojalostettiin kuudeksi pääteemaksi. Nämä teemat ovat **tupakkatuotteet, alkoholi ja huumet, mielenterveys, seksuaaliterveys, liikunta, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta sekä ruutuaika ja tietotekniikka**. Näitä kirjallisuudesta nostettuja nuorten terveyden edistämisen teemoja käytettiin pohjana työpajatyöskentelylle. Tutkimusten teemoittelu on havainnollistettu Liitteessä 3.

#### 4.2.3 Asiantuntijaraati ja työpajatyöskentely

Asiantuntijaraati on tutkittavan tai kehitettävän alan asiantuntijoista muodostuva ryhmä, jonka valintaan voi vaikuttaa esimerkiksi työkokemuksen tai tieteellisten julkaisujen määrä. Sopivan kokoinen asiantuntijaraati muodostuu vähintään kahdesta ja mielellään enintään 20 alan ammattilaisesta. (McGardland Rubio ym. 2003, 96.) Työpaja on tapaaminen, jossa osallistujat saatetaan työskentelemään yhteisen päämäärän eteen erilaisin vuorovaikutuksellisin keinoin. Työpajassa osallistujat vaihtavat keskenään mielipiteitä, ideoita, ajatuksia, näkemyksiä ja tietoa ja tämän prosessin yhteenveto on kehittämismenetelmän tuotos. (Eloranta ym. 2017, 91.)

Tässä kehittämissuorituksessa aineistonkeruu toteutui perusteellisen kirjallisuuskatsauksen lisäksi ANKKURI-hankkeen sidosryhmien asiantuntijoista muodostetun asiantuntijaraadin ammattitaitoa hyödyntäen työpajatyöskentelyllä. Työpajaan kutsutut henkilöt (n = 12) valikoitiin sen perusteella, että he työskentelevät Turun ammatti-instituutissa ja ovat aktiivisina toimijoina ANKKURI-hankkeessa. Heille lähetettiin kutsu ja saatekirje (Liite 4) työpajatyöskentelyyn, joka sisälsi työskentelyohjeistuksen ja työpajan toteutusaikataulun. Lisäksi työskentelyyn kutsuttiin saatekirjeen lähettämisen jälkeen vielä kolme henkilöä lisää muiden osallistujien suosituksesta. Yhteensä asiantuntijaraatiin kuului siis 15 Turun ammatti-instituutissa ja ANKKURI-hankkeessa toimivaa ammattilaista.

Työpaja toteutettiin aikataulu- ja COVID-19-pandemiatilanteen vuoksi sähköisesti Googlen Jamboard-alustaa hyödyntämällä lokakuussa 2021. Työskentelyä havainnollistamaan työryhmällä oli käytettävissään kehittämissuorituksiin luotu vuosikellopohja, ja kirjallisuuden avulla hahmotellut nuorten terveyden edistämisen kuusi pääteemaa (*tietotekniikka ja ruutuaika, nikotiinituotteet, alkoholi ja huumet, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta, mielenterveys ja seksuaaliterveys*). Jäsentelyn tukena työryhmällä oli nähtävillä teemoihin liittyviä kansainvälisiä sekä kansallisia terveyden edistämisen teemapäiviä ja -viikkoja. Jokainen osallistuja sai osallistua työskentelyyn oman aikataulunsa puitteissa ja niin monena eri ajankohtana kuin koki tarpeelliseksi ja mielekkääksi. Työryhmän ja tämän osaprojektin projektipäällikön käytettävissä oli lisäksi viestiseinä, jonne saattoi jättää muille osallistujille kysymyksiä, ideoita tai kehitysehdotuksia kaikkien osallistujien nähtäville. Sähköisen työpajan ulkoasu on nähtävissä Kuvassa 1 ja työpajan toteutus on kuvattu Kuviossa 3.





Kuva 1. Sähköisen työpajan ulkoasu (Honkavaara 2021).

Työpajan antia täydennettiin vielä marraskuun alussa 2021 asiantuntijaraadin avulla ANKKURI-hankkeen yhteistyöryhmän kokouksessa Teams-videopuhelun välityksellä. Kokouksessa kehittämishankkeen projektipäällikkö esitteli lyhyesti opinnäytetyönsä aiheen ja tavoitteen. Yhteistyöryhmän kokouksessa projektipäälliköllä oli tarkoituksena kerätä asiantuntijaryhmältä vielä lisätietoa TAI:n nykyisestä terveyden edistämisen työstä. Puutteellisista teemoista keskusteltiin lyhyesti ja työskentelyä jatkettiin Jamboard-linkin takana. Jamboard-linkki pidettiin avoimena työskentelylle yhteensä neljän viikon ajan. Työpajan viimeisessä osiossa asiantuntijaraatia pyydettiin arvioimaan tuotoksen viimeistelemätöntä muotoa (Liite 4) Webropol-kyselyn avulla (Liite 8).



Kuvio 3. Työpajan toteutus (Honkavaara 2022).

## 5 Työpajan ja asiantuntijaraadin tulokset

Työpajassa oli keskustelijoiden käytettävissä jokaiselle teemalle oma keskusteluseinänsä. Lisäksi asiantuntijaraadin käytössä oli ”Viestiseinä”, jolle sai jättää viestejä ja kommentteja toisille asiantuntijoille ja kehittämisprojektin projektipäällikölle tai kirjoittaa yleisesti kehittämisideoita nuorten terveyden edistämisen työlle Turun ammatti-instituutissa. Tähän osioon tuli paljon merkintöjä asiantuntijaraadilta. Lisäksi raadin käytettävissä oli vuosikellopohjahahmotelma, johon he saivat itse sijoittaa teemapäiviä ja -viikkoja. Sähköisen työpajan ulkoasu on nähtävillä Kuvassa 1., eteneminen on kuvattu Kuviossa 3. ja työpajan tuottama aineisto on taulukoitu Liitteessä 5.

### 5.1 Tupakkatuotteet

TAI:n nykyisinä nikotiinittomuuden ja savuttomuuden interventioina työpajassa mainittiin Savuton koulu -järjestyssääntö. Oppilaitoksen ulkotiloissa savuttomuudesta muistutetaan ja sisätiloissa tupakka- ja nikotiinituotteet takavarikoidaan. Lisäksi tästä tulee merkintä opiskelijan henkilökohtaiseen oppimisen kehittämissuunnitelmaan (HOKS). Toistuvista rikkomuksista annetaan kirjallinen varoitus järjestyssääntöjen rikkomisesta. Työpajassa tuotiin esiin Sun valinta! -tupakoinnin lopettamisen malli, joka on asiantuntijoiden mukaan toteutettu ainakin kerran Turun ammatti-instituutissa.

Uusina ideoina esiteltiin Niko-projektin Säkitön syyskuu -kampanja ja Touko-terveysbussi, opiskelijoiden toteuttamat yksittäiset teemapäivät. Ehkäisevän päihdetyön viikkoon toivottiin opiskelijoiden kanssa suunniteltua ja toteutettua toimintaa viikon jokaiselle päivälle. Asiantuntijat toivat esiin koulutalojen ja yhteistyökumppanien välisen yhteistyön tärkeyden. Mainittiin, että jos jossain koulutalossa tuotetaan materiaalia, olisi sitä hyvä ja suositeltavaa jakaa muihinkin koulutaloihin. Lisäksi koettiin tarpeellisena sopia työssäoppimispaikkojen kanssa, kuinka voitaisiin harjoittelujaksojen aikana entisestään vahvistaa nikotiinittomuutta tukevia asenteita ja toimintatapoja.

## 5.2 Alkoholi ja huumeet

TAI:n toimintaperiaatteena on, että jos opiskelijan huomataan olevan päihtyneenä koulutiloissa, hänet ohjataan terveydenhoitajan vastaanotolle. Tilanteesta informoidaan opiskelijan vastuuopettajaa. Tällöin yhdessä kartoitetaan opiskelijan tilannetta sekä tarpeen mukaan aloitetaan moniammatillinen yhteistyö esimerkiksi päihde- ja sosiaalihuollon kanssa. Yhteistyö vanhempien kanssa on huomioitu esimerkiksi ANKKURI-hankkeen kanssa toteutetulla huoltajien koulutustilaisuudella. Lähitulevaisuudessa on myös tarkoituksena, että mielenterveys- ja päihdetyöhön suuntautuneet lähihoitajaopiskelijat toteuttavat päihdetietoisuustunteja muille ammattiin opiskeleville nuorille MLL:n vertaispäihdekasvattajakoulutuksen käytyään.

Lukukauden alkuun toivottiin toimintaa, joka lisää opiskelijan tietoutta hänen omasta päihteiden käytöstään. Alkuvuoden tapahtumista mainittiin myös Tipaton tammikuu, johon toivottiin päihteettömyyskilpailua nuorille. Tässä yhteydessä mainittiin uudelleen ehkäisevän päihdetyön viikko ja toivomuksena oli viikon jokaiselle päivälle toimintaa nuorten kanssa suunnitellen. Peräänkuulutettiin myös pysyvää toimintaa ja mainittiin ns. ”hyvinvointikoordinaattorit”, jotka olisivat jatkuvasti koulutaloilla käytettävissä. Tuotiin myös esille aiheeseen liittyviä hyödyllisiä ja luotettavia nettisivuja ja -palveluja sekä nuorille että heidän huoltajilleen.

## 5.3 Mielenterveys

Jos TAI:ssa herää huoli nuoresta, on yhteisenä toimintatapana ottaa yhteyttä opiskelijan vastuuopettajaan, joka lähtee kartoittamaan tilannetta ja avuntarvetta. Uusina ideoina tuotiin esiin vuosikelloon sijoitettava mielenterveysviikko, jonka toteutuksesta vastaisivat vaihtuvat opettajat ja opiskelijaryhmät. Aloituspäiviin toivottiin mielenterveyttä koskevaa toimintaa ja tehtävää. Konkreettisena uutena ideana tuotiin esiin ”Hyvän mielen lähettiläät”. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijat voisivat valita valinnaiseksi tutkinnon osaksi ”Hyvän mielen lähettiläänä” toimimisen, joka sisältäisi erilaisia tapahtumia koulussa teemaviikkojen mukaisesti esimerkiksi yhteistyössä nuoriso-ohjaajien kanssa. Tämä idea toteutunee

syyslukukautena, ensimmäisen kerran syksyllä 2022. ANKKURI-hankkeen yhteistyöryhmän kokouksessa tuotiin teemaan liittyen esiin idea TAI:n internet-sivuilla olevasta ”LinkTree” -viitesivustosta, johon olisi kerättyä nuorille ja heidän huoltajilleen hyödyllisiä mielenterveyteen liittyviä tietolinkkejä ja ohjeita, mistä haakea apua.

#### 5.4 Seksuaaliterveys

Seksuaaliterveydestä keskusteleminen TAI:ssa nähtiin nykyisellään terveydenhoitajan tehtävänä terveystarkastusten yhteydessä. Uutena ideana oli, että seksuaaliterveys saisi myös oman teemaviikon; toteutuksen suunnittelisivat opiskelijat itse opettajajohtoisesti. Ehdotettiin myös teemapäivää, jonka aiheena olisi mm. parisuhde, tasa-arvo, ehkäisy, seksitaudit, seksuaalinen häirintä ja (parisuhde)väkivalta. Tähän liitettiin nuorten yleisten seksuaaliterveyteen liittyvien uskomusten käsittelyä Totta/Tarua -tyylisellä visalla. Julisteita toivottiin esille koulutaloihin ja TAI:n tarjoamille nettisivuille ja intranettiin. Nähtiin tarve, että koulun henkilökunnan kanssa käydään keskeiset asiat läpi häirintävapaasta koulusta (esim. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisemiseksi). Yksi asiantuntijoista kiteytti, että seksuaalikasvatuksen ydintehtävä on nuorten haastaminen pohtimaan omia ja toisten arvoja, asenteita, seksuaalioikeuksia ja oikeutta itsemäärittelyyn.

#### 5.5 Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta

Tässä yhteydessä TAI:n tämänhetkiseksi opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden tukemisen toiminnaksi mainittiin Liikkuva toinen aste -hanke. Todettiin kuitenkin toiminnan vaihtelevan paljon koulutaloittain, sillä joissain koulutaloissa on liikunnallisesti toimivimmat tilat kuin toisilla. Koulutaloihin toivottiinkin tiloja, välineitä ja pelejä, joita otetaan ohjaamaan vaihtuvat asiantuntijat TAI:n yhteistyökumppaneilta, esimerkiksi Turun kaupungilta tai Turun AMK:lta. Mainittiin myös yhteistyöfirmojen, esimerkiksi kuntosalien, kanssa, joissa kokeilukerta on ilmainen ja tarjotaan edullista opiskelijahintaa liikuntapalveluihin. Haluttiin tehdä aktiivinen arki

mahdolliseksi myös kouluarjessa ehdottamalla opiskelijoiden käytössä olevaa liikuntarataa koulutaloihin. Toivottiin myös erilaisten liikuntaryhmien ja harrastusvaihtoehtojen esittelyjä koulutaloille.

Eräs asiantuntija totesi innovatiivisesti, että joissain tilanteissa opiskelija voi myös seistä perinteisen pulpetissa istumisen sijaan. Painonhallintaan ja terveellisiin ruokatottumuksiin liittyen TAI:ssa halutaan entisestään korostaa kouluruokailun merkitystä. Tähänkin teemaan liittyen toivottiin nuorten laatimia kampanjoita, sekä toivottiin aloituspäiviin yhdistettävän terveys- ja elintavat -kokonaisuutta laajemminkin. Tämä nähtiin hyvänä lähtökohtana heti ensimmäisen opiskeluvuoden ensipäivinä.

#### 5.6 Ruutuaika ja tietotekniikka

Ruutuaikaan ja tietotekniikkaan liittyen asiantuntijat eivät maininneet TAI:ssa olevan nykyisiä nuorten terveyden edistämisen käytänteitä. Uusina ideoina tuotiin toiveena tietoisukuja koulutaloihin näkyville nuorille nuorten toteuttamina ja käytännön esimerkkejä siitä, mihin kaikkeen muuhun hyödylliseen aikaan voi käyttää, jos vähänkin vähentää ruutuaikaa per päivä tai viikko. Etätuntien väliin ehdotettiin lyhyitä taukojumppaosioita, jotka suunnitellaan, kuvataan ja tuotetaan yhdessä nuorten kanssa. Yksi asiantuntija ehdotti, että koulutaloihin kutsutaan some-vaikuttaja kertomaan, miten hän itse rajaa ruutuaikaansa, vaikka some-vaikuttaminen osa hänen työtään. Yleisesti toivottiin riittävästi muuta aktiviteettia kouluarkeen, jotta kännykkä ikään kuin unohtuu.

#### 5.7 Yleistä keskustelua ja teemojen sijoittelua vuosikelloon

TAI:n nuorten terveyden edistämisen toimintakauden alkuun elo-syyskuulle ehdotettiin pakettia hyvinvoinnista; ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ryhmäytymis- ja aloituspäiviin toivottiin kattavaa terveyden edistämisen kokonaisuutta, joka olisi toteutettavissa aina. Syyskuusta oli varattu yksi viikko Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen Niko-projektin Säkittömän syyskuun -kampanjaviikoksi ja

lokakuulta yksi viikko haluttiin pyhittää SAKU ry:n Hyvinvointivirtaa ammatilliseen koulutukseen -teemaviikoksi. Marraskuuhun sijoitettiin kansalliset mielenterveys- ja ehkäisevän päihdetyön teemaviikot. Alkuvuoteen kevätlukukaudelle oli hahmoteltu helmikuuhun ystävänpäivään 14.2. liittyen ystäväviikko ja huhtikuuta ehdotettiin seksuaaliterveyden teemaviikon ajankohdaksi.

Työpajan viestiseinällä mainittiin, että TAI:ssa tulisi ottaa mallia lukiosta opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen, sillä ammatillisessa koulutuksessa tähän keskitytään vähemmän. Tähän liittyen toivottiinkin terveyden edistämisen koulutusta ammattilaisille säännöllisesti tarjolle, sillä tämä edesauttaa teemapäivien ja -viikkojen ynnä muiden terveyden edistämisen toimintojen toteutumista jatkossa. Viestiseinällä painotettiin, että TAI:ssa olisi hyvä olla ns. nuorten hyvinvoinnin koordinaatio -vastuuryhmä kaikille terveyden edistämisen toiminnoille, jotka koordinoisivat toimintaa, vuosikelloa ja laatisivat toiminnoille vastuuhenkilötaulukon.

Yksi asiantuntijoista mainitsi ANKKURI-hankkeen yhteistyöryhmän kokouksessa kokeneensa työpajaan osallistumisen hankalaksi, sillä uutena työntekijänä hänellä ei ole TAI:n nykyisistä käytänteistä riittävästi tietoa. Työpajan viestiseinällä toivottiin yhteistä koulutusta henkilökunnalle, kun vuosikello on valmis, jotta henkilöstö saa tietoa ja saa osallistua toiminnan suunnitteluun alusta asti. Vuosikelloon liittyen oli ehdotuksena automaattisovellus, joka kertoisi nuorelle, vanhemmille ja koulun työntekijöille, mitä vuosikellossa on meneillään ja millaista toimintaa on tulossa seuraavaksi vuoden mittaan.

Tilaisuudet, tapahtumat, vierailut, vierailijat haluttiin takaisin oppilaitoksen arkeen, kun COVID-19 pandemian puitteissa on mahdollista. Esimerkiksi ulkoisia esikuvia toivottiin koulutaloille erilaisiin tilaisuuksiin. Lisäksi peräänkuulutettiin yhteisiä sääntöjä päihteisiin ja tupakkatuotteisiin ja säännöt tulisi olla näkyvissä joka taholle. Tässä yhteydessä mainittiin ympäristötekijöiden huomioonottaminen, esimerkiksi koulutaloilta tulisi yhdenmukaisesti ottaa tupakkapaikat pois käytöstä.

## 6 Kehittämiprojektin tuotos

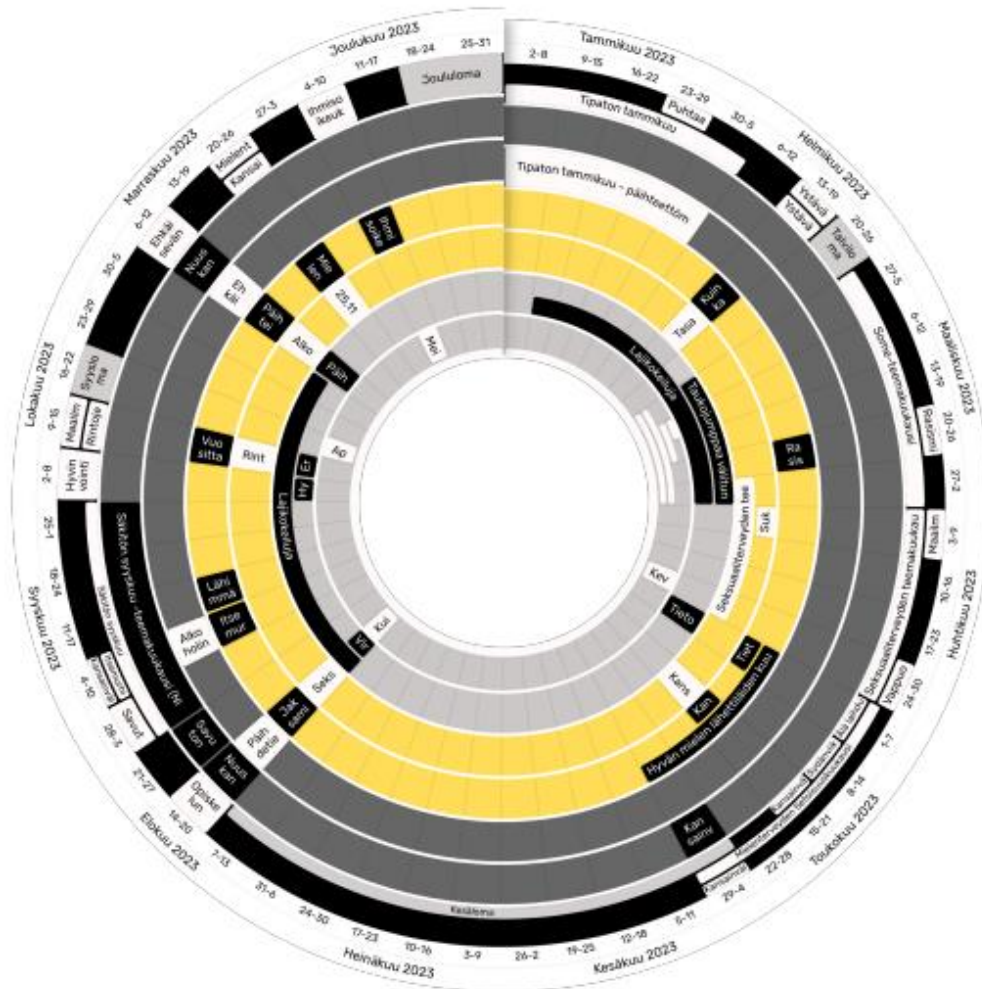
### 6.1 Nuorten terveyden edistämisen ja päihteettömyyden vuosikello TAI:iin

Vuosikello esitellään Kuvassa 2 ja 3 ja Liitteessä 6 ja 7. Vuosikellokuvio on kello-  
taulun muotoinen myötäpäivään kulkeva vuosikalenteriin pohjaava ympyrä. Ym-  
pyrä muodostuu vuosikellon sisältöä kuvaavista renkaista. Uloin rengas kuvastaa  
kuluvaan opiskeluvuotta kuukausina ja viikkoina. Toiseksi ylin rengas määrittää  
kouluvuoden lomakaudet ja kansainväliset sekä kansalliset terveyden edistämi-  
sen teemapäivät. Näiden kahden vuosikellon jäsentelyä määrävän päärenkaan  
sisäpuolella ovat varsinaiset nuorten terveyden edistämisen aktiviteetteja kuvaa-  
vat teemarenkaat. Vuosikello on teemoitettu ja jäsenneilty aikaisemman tutkimus-  
tietoon ja asiantuntijaraadin toteuttaman työpajan tuloksiin pohjaten. Tuotos luo-  
ttiin Plandisc-ohjelmistolla ja ulkomuoto viimeisteltiin graafikon toimesta ANK-  
KURI-hankkeen ilmeen mukaiseksi. Vuosikello on mahdollista kuvata staattisena  
ja liitettävänä tai tulostettavana kuviona sekä sähköisenä muokattavana, synkro-  
noitavana ja jaettavana ohjelmistona Plandisc-ohjelmiston avulla.

Terveyden edistämisen teemarenkaat (*tupakkatuotteet, alkoholi ja huumeet, mie-  
lenterveys, seksuaaliterveys, fyysinen aktiivisuus, liikunta ja painonhallinta sekä  
ruutuaika ja tietotekniikka*) on kuvattu omin teemavärein ja renkaille on sijoiteltu  
kouluvuoden aikataulua tukien ja kalenterivuoden teemapäiviä hyödyntäen erilai-  
sia teemapäiviä, -viikkoja ja -kuukausia. Monessa toiminnossa linkittyy useampi  
eri teema. Osa toiminnasta (kuten terveydenhoitajan terveystarkastus ja vastaan-  
otto) jakautuu koko opiskeluvuodelle ja on tarjolla ajankohdasta riippumatta.  
Nämä toiminnot näkyvät vuosikellon sisimpinä renkaina koko vuoden mittaisina  
toimintoina. Osa vuosikelloon sisälletystä toiminnasta on jo aiemmin hyväksi to-  
dettua toimintaa ja osa toiminnasta toteutetaan vastuuopettajien ja opiskelijoiden  
yhteistyönä lähempänä toteutusajankohtaa. Toimintaa ja lopullista vuosikelloa on  
tarkoitus jatkuvasti kehittää ja muokata.



## NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA PÄIHTEETTÖMYYDEN TUKEMINEN 2023



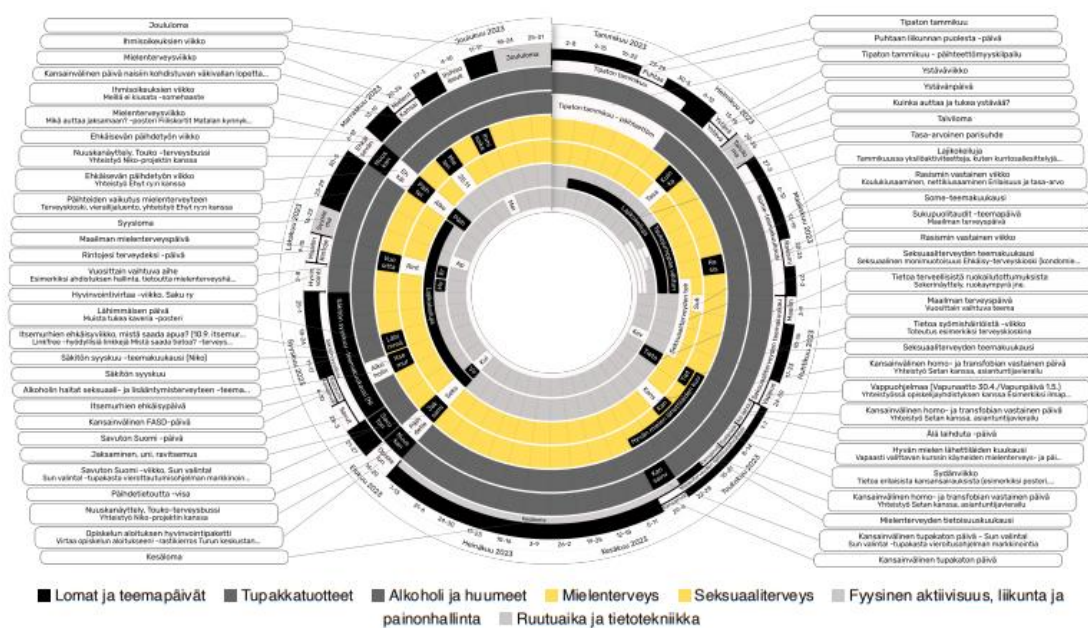
■ Lomat ja teemapäivät ■ Tupakkatuotteet ■ Alkoholi ja huumeet ■ Mielenterveys ■  
Seksuaaliterveys ■ Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja painonhallinta ■ Ruutu-aika ja tietotekniikka

Kuva 2. Nuorten terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen vuosikello (Honkavaara 2022).

## NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA PÄIHTEETTÖMYYDEN TUKEMINEN 2023



ANKKURI



Kuva 3. Nuorten terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen vuosikellon aktiviteetit (Honkavaara 2022).

### 6.1.1 Tupakkatuotteet

Tupakkatuotteet on huomioitu vuosikellossa kuudessa eri aktiviteetissa jaettuna molemmille lukukausille. Kevätlukukauden aikana toiminta linkittyi kansalliseen sydänviikkoon ja kansainvälisen tupakaton -päivään. Sydänviikolla toiminta painottuu terveellisiin elämäntapoihin, kansansairauksiin ja erityisesti sydän- ja verisuonisairauksiin esimerkiksi tietoutta lisäävillä postereilla ja Röökkikroppa-sivustoa esittelemällä. Tässä yhteydessä on hyvä myös hyödyntää ANKKURI-hankeeseen toteutettua Totta/Tarua -tietovisaa. Kansainvälisen tupakattoman päivän agendana on jo TAI:ssa aiemmin hyödynnetyn Sun valinta! -tupakasta vieroittautumisohjelman markkinointi.

Syyslukukaudella tupakkatuotteet huomioidaan opiskelun aloituksen hyvinvointipaketissa päihdetietousvisalla ja Touko-terveysbussivierailulla yhteistyössä

Niko-projektin kanssa. Elokuun lopulla vietetään Savuton Suomi -viikkoa, jolloin jälleen markkinoidaan Sun valinta -ohjelmaa ja pyritään saamaan mahdollisimman moni ammattiin opiskeleva nuori mukaan. Niko-projektin luotsaama Säkitön syyskuu pitänee aikaisemman toteutuksen mukaisesti sisällään erilaisia posteireita, somekampanjan, nuuskanäyttelyn, Touko-terveysbussivierailun ja Rööki-kropan esittelyä nuorille. Marraskuun ehkäisevän päihdetyön viikon aikana tupakatuotteet huomioidaan moninaisesti esimerkiksi antamalla nuorille tietoa päihteiden vaikutuksesta koko elimistöön, mielenterveyteen, seksuaali- ja lisääntymisterveyteen, liikuntasuoritukseen, uneen ja ravitsemukseen. Toteutustapana voi olla esimerkiksi terveyskioski tai vierailijaluento. Tässä yhteydessä on hyvä tehdä tiivistä yhteistyötä Ehyt ry:n, Niko-projektin, Turun kaupungin nuorisotyöntekijöiden ja koulutalojen sairaanhoitajien kanssa ja hyödyntää erilaisia terveyden edistämisen ja päihhteettömyyden appeja.

#### 6.1.2 Alkoholi ja huumeet

Alkoholi ja huumeet on huomioitu vuosikellossa viidessä eri aktiviteetissa jaetuna molemmille lukukausille. Vuoden ensimmäinen kuukausi on nimetty Tipaton tammikuu -teemakuukaudeksi, joka pitää sisällään päihhteettömyyskilpailun ammattiin opiskeleville nuorille ja koko TAI:n henkilökunnalle. Sydänviikolla alkoholi ja huumeet -teema linkittyy tupakatuotteiden tapaan terveellisten elämäntapojen edistämiseen ja kansansairaustietoisuuteen.

Syyslukukaudella alkoholi ja huumeet -teema on näkyvillä opiskelun aloituksen hyvinvointipaketissa osana päihdetietousvisaa. Kansainvälisenä FASD -päivänä aiheena on alkoholin haitat seksuaali- ja lisääntymisterveyteen. Tämän teemapäivän toteutuksessa voidaan hyödyntää mahdollisuuksien mukaan Turun ammattikorkeakoulun kättilö- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden osaamista. Ehkäisevän päihdetyön viikolla alkoholi ja huumeet -teema on vahvasti esillä jälleen esimerkiksi osana terveyskioskia tai asiantuntijavierailua. Tarkoituksena on antaa nuorille tietoa päihteiden vaikutuksesta koko elimistöön, mielenterveyteen, seksuaali- ja lisääntymisterveyteen, liikuntasuoritukseen, uneen ja ravitsemukseen. Tässäkin yhteydessä on hyvä tehdä yhteistyötä Ehyt ry:n, koulutalojen oman

terveydenhuollon henkilökunnan, Niko-projektin ja Turun kaupungin hyvinvointi- ja sivistystoimialan kanssa. Erilaisia päihteettömyyttä tukevia appeja ja sivustoja on hyvä markkinoida nuorille.

### 6.1.3 Mielenterveys

Mielenterveys on huomioitu vuosikellossa kymmenessä eri aktiviteetissa jaettuna molemmille lukukausille. Helmikuussa ystävänpäivän yhteyteen on suunniteltu ystävä- ja parisuhdeviikko, joka yhdistää mielenterveyden ja seksuaaliterveyden teemoja. Mielenterveysnäkökulmaa tuodaan teemaviikkoon ”Kuinka auttaa ystävää” -tietoiskuun ja kutsutaan kampuksille asiantuntijavierailija keskustelemaan tasa-arvoisesta parisuhteesta. Tässä yhteydessä voidaan toimia yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan kanssa. Maaliskuussa rasismin vastaisella viikolla käsiteltävinä aiheina ovat koulu- ja nettikiusaaminen sekä erilaisuus ja tasa-arvo.

Toukokuu on nimetty mielenterveyden tietoisuuskuukaudeksi. Tämän teemakuukauden toteutuksesta ja vertaistuen antamisesta vastaavat erityisen vapaasti valittavan kurssin käyneet mielenterveys- ja päihdehoitotyöhön suuntautuvat lähihoitajaopiskelijat yhteistyössä opettajien kanssa. Toukokuussa on myös Älä laihduta -päivä, jolloin opiskelijoille annetaan tietoa syömishäiriöistä esimerkiksi terveiskioskitoteutuksena ja terveellisistä ruokailutottumuksista esimerkiksi sokeri-näyttelyllä ja ruokaympyrällä havainnollistaen. Toukokuussa vietetään myös kansainvälistä homo- ja transfobian vastaista päivää, joka linkittyy seksuaaliterveyteen.

Syyslukukaudella mielenterveysteema näkyy vahvasti. Teema esitellään jo heti opiskelun aloituksen hyvinvointipaketissa, jossa yhtenä aiheena on jaksaminen ja uni. Tässä yhteydessä on tarkoitus myös esitellä erilaisia terveyttä ja opiskelua tukevia appeja ja nettisivuja. Syyskuussa on itsemurhien ehkäisyn teemaviikko, jolloin ammattiin opiskelevia nuoria ja heidän huoltajiaan informoidaan ja muistutetaan, siitä mistä hakea ja saada apua haastavissa tilanteissa. Hyödyllisistä

internetlinkeistä kerätään LinkTree, joka julkaistaan Turun ammatti-instituutin nettisivuilla ja ne ovat jatkuvasti saatavilla.

Maailman mielenterveyspäivä on 10.10., jolloin opiskelijoille tarjotaan vuosittain vaihtuvaa mielenterveysteemaista ohjelmaa. Aiheina voi olla esimerkiksi ahdistuksen hallinta tai mielenterveyden häiriöt. Ohjelma suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden kanssa. Marraskuussa on mielenterveysviikko, jolloin ammattiin opiskeleville nuorille tarjotaan matalan kynnyksen keskusteluapua esimerkiksi terveystietokioskin tai nuorisotyöntekijöiden toimesta. Keskustelun tukena voidaan käyttää esimerkiksi Mikä fiilis? -posteria ja fiiliskortteja. Joulukuussa vietetään ihmisoikeuksien viikkoa, jonka tarkoituksena on tietoisuuden lisääminen ja some-etiketin läpikäyminen. Tietoisuutta pyritään lisäämään Meillä ei kiusata! -somehaasteen avulla, jossa voidaan käyttää rekvisiittana #meillääeikiusata-hashtagia ja aiheeseen liittyviä siirtotatuointeja.

#### 6.1.4 Seksuaaliterveys

Seksuaaliterveys on huomioitu vuosikellossa yhdeksässä eri aktiviteetissa jaetuna molemmille lukukausille. Alkuvuodesta seksuaaliterveysteema näkyy mielenterveysteeman tavoin ystävä- ja parisuhdeviikolla aiemmin kuvatusti. Toukokuussa vietetään kansainvälistä homo- ja transfobian vastaista päivää, joka linkittyy aiemmin kuvatusti myös mielenterveysteemaan. Teemapäivänä opiskelijoille tarjotaan aiheeseen liittyvää tietoa esimerkiksi asiantuntijavierailun keinoin yhteistyössä Setan kanssa.

Huhtikuu on nimetty seksuaaliterveyden teemakuukaudeksi. Teemaa voidaan lähestyä konkreettisesti ehkäisyterveyskioskilla, jossa jaetaan kondomeja sekä tietoa erilaisista ehkäisytyypeistä. Tässä yhteydessä voidaan hyödyntää Totta/Taru-terveystietotestin seksuaaliterveyden osiota. Teemakuukaudesta käsiteltäviä tärkeitä aiheita ovat ainakin seksuaalinen koskemattomuus ja monimuotoisuus. Yhteistyötä voidaan tehdä Turun ehkäisyneuvolan kanssa sekä Turun ammattikorkeakoulun kanssa ja hyödyntää kättilö- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden osaamista.

7.4. vietetään maailman terveyspäivää ja seksuaaliterveyden teemakuukauteen osuen aiheena on sukupuolitaudit. Tämän teemapäivän kohdalla on hyvä hyödyntää vuosittain vaihtuvia käsiteltäviä aiheita. Huhti- ja toukokuun vaihteessa vietetään vappua, jolloin voidaan järjestää yhdessä opiskelijayhdistyksen kanssa rentoa vappuohjelmaa, esimerkiksi tarjoamalla ilmapalloja, tarroja tai siirtotatuointeja. Huhtikuun teemaan liittyen järjestetään myös Kevättä rinnassa -somehaaste, jossa voidaan hyödyntää aiemmin esiteltyä rekvisiittaa.

Syyslukukaudella on muutamia seksuaaliterveyteen liittyviä kansallisia ja kansainvälisiä teemapäiviä. Seksuaaliterveyden teema näkyy ensimmäisenä opiskelun aloituksen hyvinvointipaketissa, jolloin kerrataan tietoutta sukupuolitaudeista ja jaetaan jälleen kondomeja. 9.9. vietetään kansainvälistä FASD-päivää, jolloin käsiteltävänä aiheena on (linkittyen alkoholin ja huumeiden teemaan) alkoholin haitat seksuaali- ja lisääntymisterveyteen. Tässä kohtaa voidaan jälleen hyödyntää yhteistyötä Turun ammattikorkeakoulun sote-alan opiskelijoiden kanssa. 10.10. on Rintojesi terveydeksi -päivä, joka esitellään aiheenmukaisella posterilla koulutalojen käytävillä esimerkiksi viikon ajan. Marraskuussa vietetään kansainvälistä päivää naisiin kohdistuvan väkivallan lopettamiseksi. Tähän liittyen kutsutaan poliisi vierailulle keskustelemaan aiheesta lakinäkökulmasta, esimerkiksi seksuaalisesta häirinnästä, seksuaalirikoksista ja parisuhdeväkivallasta.

#### 6.1.5 Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta

Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta on huomioitu vuosikellossa kahdessatoista eri aktiviteetissa lähes vuoden jokaisena kuukautena. Alkuvuodesta järjestetään sekä kampuksilla että vierailuina erilaisia lajikokeiluja. Tammikuun lajikokeilut toteutetaan painottuen yksilölajeihin ja helmikuussa painotetaan ystäväteeman mukaisesti pari- ja ryhmäliikunta-aktiviteetteja lajiesittelyjen ja kampuksille rakennettavan liikuntaradan muodossa. 26.1. vietetään puhtaan liikunnan puolesta -päivä, jolloin järjestetään vaihtuvaa ohjelmaa, esimerkiksi Totta/Taruaterveystietotestin tai lajiesittelyvierailun muodossa. Maaliskuussa ruutuaikaan ja tietotekniikkaan linkittyen järjestetään taukoverryttelyä väli- ja vapaatunneille. Toiminta suunnitellaan, toteutetaan ja videoidaan opiskelijoiden kanssa

yhteistyössä. Syntyneitä materiaalia voidaan käyttää ympäri vuoden. Touku-kuussa liikunnan, fyysisen aktiivisuuden ja painonhallinnan teema linkittyy Älä laihduta -päivään ja sydänviikkoon aiemmin kuvatulla ohjelmalla.

Syyslukukauden aloituksessa teema näkyy vahvasti opiskelun aloituksen hyvinvointipaketin toteutuksessa, sillä se on tarkoitus järjestää rastikierroksena Turun keskustan ja koulutalojen ympäristössä. Elo-syyskuussa on taas erilaisten lajikoikeilujen vuoro; elokuussa keskitytään vielä ulkoiluun, kuten metsäkävelyyn, juoksukouluun ja erilaisiin ulkona pelattaviin pallopeleihin, kun taas syyskuussa siirrytään hallitoiminnan pariin (esimerkiksi ammunta ja jousiammunta, keilaus, uinti ja vesijuoksu).

Lokakuussa toimintaa järjestetään kampuksilla Liikuntaa koulutaloissa -haasteen muodossa, sisältäen esimerkiksi pelejä, liikuntaratoja ja -välineitä. Yhteistyötä kannattanee tehdä Liikkuva toinen aste -hankkeen kanssa. Viikko 40 on Hyvinvointivirtaa -viikko, joka toteutetaan yhteistyössä Saku ry:n kanssa. Lokakuun aikana on tarkoitus myös tarjota opiskelu- ja työergonomiatyöiskuja esimerkiksi posterein tai videoin. Materiaalia voidaan pitää nähtävillä ja käytettävissä ympäri vuoden.

#### 6.1.6 Ruutuaika ja tietotekniikka

Ruutuaika ja tietotekniikka on huomioitu vuosikellossa kahdeksassa eri aktiviteetissä jaettuna molemmille lukukausille. Maaliskuu on nimetty some-teemakuukaudeksi, johon linkittyy aiemmin esitelty taukoverryttelymateriaalin luominen. Myös rasismien vastaisen viikon nettikiusaamisaihe linkittyy ruutuajan ja tietotekniikan teemaan. Seksuaaliterveyden teemakuukauden Kevättä rinnassa -somehaaste ja ihmisoikeuksien viikon Meillä ei kiusata! -somehaaste linkittyvät luonnollisesti tähän teemaan.

Some-teemakuukauden aikana teemaa lähestytään esimerkiksi opiskelijoiden luomalla some-etiketti-posterilla ja erilaisten terveyden edistämisen appien ja internetsivujen esittelyllä (kuten ANKKURI-hankkeen Ankkurinappi-konsepti). Ruutuaika saa oman teemaviikon, jonka aikana pohditaan, miten seurata ja rajata

ruutuaikaa ja mihin kaikkeen muuhun aikaa jää, kun ruutuaikaa vähennetään. Some-kuukauden aikana kampuksille kutsutaan vieraaksi somevaikuttaja kertomaan sosiaalisesta mediasta työnä ja kuinka rajata ruutuaikaa, sosiaalisen median mielikuvista ja paineista sekä nettikiusaamisesta. Tämän teemaviikon aikana voidaan myös järjestää opiskelijagallup, jolla kerätään tietoa siitä, kuinka lisätä taukotiilojen viihtyvyyttä ja millaisia aktiviteetteja taukotiiloihin kaivataan, jotta kännykän käyttö ikään kuin unohtuisi. Syyslukukaudella tema näkyy opiskelun aloituksen hyvinvointipaketissa terveyden edistämisen appien esittelynä. Appeja, some-etiketti-posteria ja opiskelijagallupin tukoksia voidaan käyttää ympäri vuoden.



## 7 Johtopäätökset ja pohdinta

### 7.1 TAI:n ympärivuotinen terveyden edistämisen toiminta

#### Vastuopettaja ja muut tukitoimet

Opettajien työnkuvaan kuuluu nykypäivänä opetuksen lisäksi paljon oppilashuollollisia tehtäviä (Ulmanen 2011, 69). Turun ammatti-instituutissa jokaisella opiskelijalla on nimetty vastuopettaja, joka ohjaa ja tukee opiskelijoita yksilöllisen tarpeen mukaan. Opettajat usein huolehtivat myös järjestyssääntöjen toteutumisesta ja niiden rikkomisen jatkotoimista. Vastuopettajalla on keskeinen rooli opiskelijoidensa terveyden edistämässä ja tukemisessa, sillä usein hänellä on mahdollisuus luoda syvempi opettaja-opiskelija-suhde ryhmäläisiinsä. Nuorten terveyden edistäminen tulisikin nähdä yhtenä opettajan tärkeimmistä kasvatustehtävistä, mutta tämän osa-alueen hallinta vaatii luonnollisesti motivaatiota, koulutusta, resurssointia, kollegiaalisuutta ja moniammatillista yhteistyötä. (Ulmanen 2011, 56–59, 68–69.)

Terveydenhoitajat ovat terveydenhuollon ammattilaisia, jotka pitävät kampuksilla vastaanottoa ja toteuttavat kartoittavan terveystarkastuksen (TAI 2020a). On tutkittu, että nikotiini tuotteita käyttävät nuoret käyttävät muita enemmän terveystalveluita ja heillä on enemmän käyntejä opiskelijaterveydenhuollossa (Isosomppi ym. 2017, 126–127). Oppilaitoksen terveydenhoitajalla on tässäkin suhteessa etulyöntiasema nuorten terveystalveluytymisen kartoittamiseen ja siihen puuttamiseen.

Opiskelijoille tarjotaan muitakin tukitoimia, kuten opinto-ohjaajan, kuraattorin, psykologin, lääkärin ja psykiatrisen sairaanhoitajan palveluita. Yhteistyötä tehdään myös muiden toimijoiden, kuten työssäoppimisyksiköiden, erilaisten järjestöjen, poliisin sekä sosiaali- ja päihdehuollon kanssa (TAI 2020a). Opiskelijoiden tukitoimien tärkein tehtävä on syrjäytymisen ehkäisy ja opiskelukyvyn tukeminen (Isosomppi ym. 2017, 127). Vaikka osa ammattiin opiskelevista onkin jo täysi-ikäisiä, on yhteistyö ja yhteydenpito etenkin alaikäisten opiskelijoiden huoltajien kanssa huomioitava (Ulmanen 2011, 62).

## **Terveyden edistämisen työ**

WHO:n (2020, 47) mukaan jokaisen koulun tulisi olla terveyden edistämisen koulu, jossa käytetään koko oppilaitoksen potentiaalia kehittämällä fyysisesti ja sosiaalisesti turvallinen ja toiminnallinen ympäristö. TAI:ssa on jo olemassa paljon pysyvää ja jatkuvaa terveyden edistämisen toimintaa, joita määritellään TAI:n nykyisessä toimintasuunnitelmassa, kansallisessa opetussuunnitelmassa ja ANKKURI-hankkeen opinnäytetöissä. TAI:ssa yksi tärkeä osa terveyden edistämisen työtä on opetussuunnitelman mukainen terveystiedon opetus. Tässä yhteydessä käsitellään myös opiskelu- ja työergonomiaa. Opiskelijoiden hyvinvointia lisäävät myös monipuolinen kampuksilla tarjottava kouluruokailu sekä pääosin viihtyisät sekä toiminnalliset opiskelu- ja taukotilat. TAI:n järjestyssäännöt ovat yhteisiä kaikille, sisältäen savuton ja päihteetön koulu -järjestyssäännöt ja toimitatavat, jos opiskelija näitä sääntöjä rikkoo. On esimerkiksi todettu, että koulun nikotiinituotteiden vastaiset järjestyssäännöt ja myös henkilökunnan tupakoimattomuus edistävät ammattiin opiskelevien nuorten nikotiinittomuutta (Aho 2019, 37).

Terveyden edistämisen työ vaatii nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten säännöllistä kouluttautumista ja kollegiaalista tukea (Ulmanen 2011, 59), jotta toiminta on ajantasaista ja johdonmukaista. Hankkeisiin osallistuminen nähdään motivoivana keinona keksiä uutta toimintaa ja lisätä yhteistyötä eri tahojen välillä (Ulmanen 2011, 59). Ammattiin opiskelevat nuoret haluavat myös itse olla osallisina ja vaikuttaa kouluympäristöön ja heitä koskevaan toimintaan. Opiskelijat toivovat toiminnallista, virikkeellistä ajanvietettä esimerkiksi väli- ja hyppytunneille. Yhteisöllisyys ja yhteinen toiminta koetaan mielekkäänä ja hyvinvointia lisäävänä. (Kempainen 2012, 45–46, 48.)

TAI:ssa terveyden edistämisen toimintaa on jo kehitetty ja järjestetty säännöllisesti. Toimintaa on opettajajohtoisesti, mutta oppilaitoksilla on käytössään myös erillisiä oppilaiden hyvinvointiin erikoistuneita tiimejä. Hyvinvointikoordinaattorin ja hyvinvointikoordinaatioryhmän tehtävänä on koordinoida ja yhteistyössä toteuttaa erilaista terveyden edistämisen toimintaa. Työskentelyn tukena voidaan käyttää ANKKURI-hankkeen opinnäytetöiden tuotoksia, kuten ammattiin

opiskelevien nuorten voimavarat -opiskelijaprofiileita (Salomaa 2021), tulevaisuuden terveystieteiden toimintaa (Alaraudanjoki 2021), luovia menetelmiä hyödyntäviä case-pohjaisia terveystieteiden oppimismenetelmiä (Rautajuuri 2021), terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen toimintamalleja (Kirjavainen 2021) ja Totta/Tarua-terveystietotestiä (Lindegren 2021). ANKKURI-hankkeeseen opinnäytetyönä luotava Ankkurinappi-sovellus on konseptivaiheessa (Duong-Puuperä 2022).

## 7.2 Teemoitettu toiminta ja aktiviteetit vuosikellossa

### **Nikotiinituotteet**

Tupakointi on vuosi vuodelta vähenemässä, mutta edelleen noin kolmannes ammattikoululaisista tupakoi tai käyttää jotakin nikotiinituotetta päivittäin (Aho ym. 2017, 852; Aho ym. 2019, 754; Aho 2019, 64; Bonevski ym. 2013, abstrakti; Dijk ym. 2007, 114; THL 2021). Tupakointiin liittyy usein myös muita epäterveellisiä terveystottumuksia ja nikotiinituotteiden käyttö voi olla ensiaskel muuhun riskikäyttäytymiseen ja se voi ennakoida syrjäytymisvaaraa tai viestiä psyykkisestä pahoinvoinnista. Tupakoivat ammattiin opiskelevat nuoret pitävät yleisesti vähemmän koulunkäynnistä ja heillä on enemmän poissaoloja ja enemmän käynnejä opiskeluterveydenhuollossa. (Isosomppi ym. 2017, 127.) Ammattikoululaisten tupakoinnilla ja opettajilta saadulla tuella on myös todettu olevan yhteys (Aho 2019, 70), joten oppilaitoksilla on suuri vaikutus opiskelijoidensa nikotiinituotteiden käyttöön (Aho 2019, 71–72; Andersen ym. 2019, 5).

Nuoret raportoivat käyttävänsä nikotiinituotteita sosiaalisista syistä (Aho 2019, 37; Dijk ym. 2007, 118). Lopettaminen koetaan vaikeaksi, jos ystävät tupakoivat tai tarjoavat nikotiinituotteita (Dijk ym. 2007, 119). Oppilaitokset ovat suuri sosiaalinen ympäristö, jossa tupakointia ja nikotiinituotteiden käyttöä ei tule hyväksyä. Nuorille tehokkain tapa ehkäistä nikotiinituotteiden käyttöä ei ole pelkkä käytön kieltäminen, vaan erilaiset terveyden edistämisen ohjelmat ovat todettu tehokkaimmiksi (Ulmanen 2011, 60.) Tästä syystä jatkuva ja näkyvä nikotiinituotteiden haitoista opastava toiminta ja lopettamisen tukitoimet ovat äärimmäisen

tärkeitä ja paljon esillä vuosikellossa. Tiivistä yhteistyötä tehdään Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen Niko-projektin kanssa, jotta nuoret saisivat viimeisimmän tutkimustietoon pohjaavan tiedon ja kohtaamisia kuuntelevien ja lopettamiseen tukevien aikuisten kanssa.

### **Alkoholi ja huumeet**

Tiedetään, että alkoholin riskikäyttö lisääntyy jatkuvasti ja on yleisempää toisen asteen koulutuksessa ammattikoululaisilla. Humalahakuinen juominen on yhteydessä toistuviin alkoholinkäyttökertoihin ja lisää riskikäyttäytymistä. (Pirskanen 2003, 77, 102–103; Kosola, Nieminen & Nieminen 2018, 866, 869.) On myös huolestuttavaa, että viidennes ammattiin opiskelevista nuorista on kokeillut jotakin huumaavaa ainetta ainakin kerran (THL 2021) ja alkoholinkäytöllä on yhteys muiden päihteiden käyttöön (Pirskanen 2007, 75). Pirskasen väitöstutkimuksen (2007, 47–50, 87, 102) mukaan nuoret myös usein arvioivat omaa päihteidenkäyttöään vähäisemmäksi ja haitattommaksi. Nuorten tarpeiden tunnistaminen on kansainvälinen pulma, ja terveydenhoitajat tunnistavat päihteitä ongelmakäyttävän nuoren huonosti. Nuoret kaipaavat erityisesti aikuisilta tukea ja keskusteluapua päihteiden käytön lopettamiseen tai vähentämiseen sekä itsetunnon tukemiseen. Päihteidenkäyttö tutkitusti vähenee, kun nuorilla on hyvä itsetunto ja terveellisiä selviytymiskeinoja elämässään (Chang ym. 2018).

Vuosikellossa on huomioitu luotettavien aikuisten läsnäolo sekä ympäri vuoden toteutettavissa toiminnoissa (kuten terveydenhuollon ammattilaisten vastaanotot, hyvinvointikoordinaattori) ja teemoitetulla toiminnalla (kuten terveyskioskit ja asiantuntijavierailut). Nuorille annetaan ajantasaista ja oikeaa tietoa, sekä autetaan oman päihteiden käytön ja siitä aiheutuneiden haittojen arvioinnissa. Nuorille luontevaksi koettuja virtuaalisia alustoja, kuten appeja ja internetsivuja on tarkoitus hyödyntää toiminnan tukena (esimerkiksi Ankkurinappi, Totta/tarua-terveys-tietotesti, Röökkikroppa, Kahoot!-tietovisa), sillä sähköisillä interventioilla on todettu olevan vaikutusta nuorten päihteiden käyttöön (Chang ym. 2018; Haug ym. 2017, 6). Lisäksi sähköiset interventiot tavoittavat suuren määrän nuoria taloudellisesti kestäväällä tavalla (Haug ym. 2017, 6).

## **Mielenterveys**

Kolmannes ammattiin opiskelevista nuorista on ollut vuoden sisällä huolissaan mielialastaan, ja ahdistuneisuus on yksi yleisimmistä nuorten mielenterveyden ongelmista (Karjalainen ym. 2017, 114–115; THL 2021). Hakeutuminen nuorisopsykiatrian hoidon piiriin on kasvanut voimakkaasti (Kaltiala-Heino 2010, 114) ja COVID-pandemia on lisännyt nuorten mielenterveysoireilua entisestään (Racine ym. 2021). Nuoret kokevat yhä enemmän painetta pärjätä akateemisesti ja yhä harvempi pitää opiskelusta (WHO 2020, 44). Opiskeluilmapiiriin on näin ollen panostettava ja opiskelijat tarvitsevat kannustusta pärjätäkseen opinnoissaan (Ullmanen 2011, 68).

Mielenterveysongelmat ja psyykinen oireilu ovat tutkitusti todella yleinen nuorten terveysongelma, johon on monialaisesti puututtava. Oppilaitoksilla on merkittävä rooli nuorten mielenterveyden ja kuormittuneiden opiskelijoiden tukemisessa sekä mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä (THL 2013, 9–12). Mielenterveysteema näkyy terveyden edistämisen vuosikellossa vahvasti juuri akateemisen paineen ja mielenterveysongelmien yleisyyden vuoksi. Lisäksi mielenterveys ja sen tukeminen linkittyvät myös laajasti muihin nuorten terveysongelmiin, kuten uniryhtiin, ruokatottumuksiin, fyysiseen passiivisuuteen ja seksuaaliterveyteen. Mielenterveysteeman alle on otettu myös muita läheisiä tärkeitä teemoja, kuten ihmisoikeudet, rasismi, homo- ja transfobia, netti- ja koulukiusaaminen. Esimerkiksi terveystieteiden osastolla tarjotaan matalan kynnyksen keskusteluapua sitä tarvitseville ja haluaville nuorille sen kertaisesta toiminnan teemasta riippumatta.

## **Seksuaaliterveys**

Tutkimusten mukaan ammattikoululaiset ovat seksuaalisesti aktiivisempia kuin lukiolaiset ja ammattikoululaisten seksuaalikäyttäytymiseen liittyvä tietämys ja ehkäisykäyttö on lukiolaisia heikompaa (Pakarinen ym. 2017, 141, 145; Pakarinen ym. 2019, 863; THL 2021). Vähiten nuorilla on tietoutta seksivälitteisistä taudeista (Pakarinen ym. 2017, 141), joten perinteinen terveystiedon opetus on etenkin tästä näkökulmasta yhä validi terveyden edistämisen keino. Nuoret mainitsevat heidän pääasiallisen tiedonlähteensä olevan oppilaitos (Pakarinen ym.

2017, 146). Terveystiedon opetus, ilmaisten ehkäisyvälineiden jakelu, sekä kirjalliset materiaalit yhdessä ovat edelleen vaikuttava seksuaaliterveyden edistämisen muoto (Kuortti & Halonen 2018, 874; Pakarinen ym. 2019, 863–864). Seksuaaliterveyden edistämisessä tarvitaan moniammatillista yhteistyötä oppilaitoksen opetushenkilökunnan ja terveydenhuollon ammattilaisten ja kunnan viranomaisten välillä (Kuortti & Halonen 2018, 875; STM 2021).

On huolestuttavaa, että seksuaalisen häirinnän kokeminen on yleistä; jopa kolme neljäsosaa ammattiin opiskelevista nuorista on kokenut jonkinlaista seksuaalista väkivaltaa (Heimonen 2015, 42, 47, 88). Oppilaitosten tulee olla myös seksuaaliterveyden näkökulmasta tasa-arvoisia ja turvallisia; esimerkiksi seksuaalista häirintää ja seksuaalisiin vähemmistöjen syrjintää ei tule hyväksyä (Ritamo, Kosunen & Liinamo 2006, 60). Seksuaaliterveyden teemaan onkin pyritty tuomaan perinteisen terveysopetuksen rinnalle laajempaa näkemystä. Seksuaalisuusteeman alla käsitellään esimerkiksi tasa-arvoista parisuhdetta, seksuaalista koskemattomuutta ja monimuotoisuutta sekä parisuhdeväkivaltaa.

### **Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta**

Nuorten inaktiivisuus ja ylipaino on alati lisääntyvä globaali ongelma, johon puuttumisessa on selvästi epäonnistuttu (WHO 2020, 44). Tutkimusten mukaan suurin osa ammattikoululaisista eivät ole fyysisesti riittävän aktiivisia (Abildnes ym. 2017, 2; Bonevski ym. 2013, 185, 187; Forsberg & Jyrkkä 2014, 18–19) ja harrastavat hengästyttävää liikuntaa huomattavasti vähemmän kuin lukiolaiset (Forsberg & Jyrkkä 2014, 44). Abildnesin ym. (2017, 2, 8–9) mukaan nuoret arvostavat vaikutusmahdollisuuksiaan liikunnanopetuksen sisältöön ja vaikuttavin liikunnanopetus yhdistää liikunnan hauskuutta ja tuloksellisia urheilusuorituksia. Liikunnalla on vaikutusta fyysisen hyvinvoinnin lisäksi sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja nuorten osallistumisen liikunnantunneille on katsottu edistävän myös akateemista suoriutumista.

Vuosikellossa on huomioitu sekä erilaiset liikuntalajikokeilut että liikunnallinen toiminnallisuus yhdistettynä muuhun toimintaan, esimerkiksi rastikierroksen tai ulkopelien muodossa. Näin ollen fyysinen aktiivisuus ja toiminnallisuus on osa

oppilaitosten arkea. Lisäksi nuorille annetaan mahdollisuuksia löytää juuri itselle sopiva ja mielekäs liikuntamuoto esittelemällä erilaisia vaihtoehtoja. Painonhallintaa sivutaan esimerkiksi Älä laihduta -päivän ohjelmassa ja lisäämällä tietoisuutta syömishäiriöistä sekä terveellisistä ruokailutottumuksista.

### **Ruutuaika ja tietotekniikka**

Tietotekniikkaa voidaan pitää nuorten kohdalla kaksijakoisena (WHO 2020, 46), sillä vaikka runsaalla ruutuajalla on negatiivista vaikutusta koulumenestykseen ja fyysiseen aktiivisuuteen, voi toisaalta internetin ja tietotekniikan käytöllä olla myös positiivisia vaikutuksia koulunkäyntiin ja lukutaitoon (Forsberg & Jyrkkä 2014, 26, 34). Internet on myös nuorten pääasiallinen tiedonlähde, joka kaikkine mahdollisuuksineen saattaa olla myös ongelmallista; mediasta voi saada vääränlaista tietoa esimerkiksi seksistä ja seksuaalisuudesta ja sosiaalinen media voi lisätä epärealistisen kehonkuvan muodostumista (Kuortti & Halonen 2018, 876). Nykyaikana tietotekniikka on kuitenkin pysyvä osa sekä vapaa-ajan viettoa että opiskelu- ja työelämää, jota voidaan valjastaa myös terveyden edistämisen työhön (WHO 2020, 46).

On todettu, että internetpohjaisilla interventioilla voidaan vaikuttaa ainakin ruokailutottumuksiin ja fyysiseen aktiivisuuteen (Ezendam ym. 2012, 33), alkoholin riskikäyttöön (Haug ym. 2014, 6), matalankynnyksen mielenterveystukeen (Bannink ym. 2014, 13) ja laittomien huumeiden käyttöön (Chang ym. 2018, 11). Nimenomaan ammattiin opiskelevat nuoret arvostavat yksilöllistä räätälöityä terveystietoutta yleistietoa enemmän (Ezendam ym. 2012, 33). Näin ollen voidaan olettaa, että ammattikoululaiset hyötyvät erilaisista toiminnallisista ja räätälöidyistä terveyden edistämisen interventioista ja henkilökohtaisen ohjauksen yhdistelmästä.

Kemppaisen kehittämisprojektin mukaan (2012, 46) nuoret itse toivovat aikarajaa oppilaitosten tietokoneiden käyttöön ja ovat todenneet laitteiden käytön olevan pääosin viihdekäyttöä, eikä koulutehtäviin liittyvää. Oppilaitoksilla on siis vaikutusta myös nuorten ruutuaikaan valjastamalla tietotekniikkaa osaksi opiskelua ja tutustuttaa nuoret internetpohjaisten terveyttä edistävien alustojen käyttöön, mutta myös rajoittamalla tietotekniikan käyttöä. Ruutuaikaa, tietotekniikkaa ja

etenkin sosiaalista mediaa on tuotu vuosikellossa esiin myös kriittisemmässä valossa esimerkiksi tietoisuilla, postereilla ja huomioimalla nettikiusaaminen ja sosiaalisen median riskit.

Vuosikello on jo itsessään sähköinen muokattava sovellus, joka voidaan synkronoida sitä käyttävien asiantuntijoiden sähköisen kalenterin kanssa. Vuosikelloa suunnitellessa on pyritty ottamaan huomioon myös alati kehittyvät internetpohjaiset opiskelumuodot ja erilaiset nuorten terveyttä edistävät sivustot ja appit. ANKKURI-hankkeessa on tarkoitus kerätä hankkeen aikana kerätty ja tuotettu tieto ja interventiot yhdelle internet-sivustolle ammattilaisten, opiskelijoiden ja huoltajien käyttöön.

### **Opiskelun aloituksen hyvinvointipaketti ja nuorten osallistaminen**

Nuorten terveystietoisuuteen vaikuttaa suuresti perhe, ystävät ja koulukaverit (Ulmanen 2011, 53; WHO 2021, 46). Oppilaitoksilla on tärkeä asema nuorten hyvinvoinnissa, sillä siellä nuoret viettävät suuren osan ajastaan (WHO 2020, 45, 47). Yksinäisyys ja koulukiusaaminen on ongelma, johon osaltaan auttaa hyvien sosiaalisten taitojen opettelu ja hallinta (Ulmanen 2011, 58–59). Yhteisöllisyyden tunne on nuorille tärkeä osa hyvinvoinnin kokemusta ja yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen merkitys kouluympäristössä on suuri. Hyvä opiskeluympäristö vaikuttaa niin nuorten, kuin henkilökunnankin työmotivaatioon. Kuten aiemmin on todettu, nuoret haluavat itse osallistua toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. (Kemppainen 2012, 21, 45–56.) Liikunnanopetuksen ja muun toiminnallisuuden kautta lapsuudessa ja nuoruudessa opituilla liikuntatottumuksilla on vaikutusta aikuisuuteen asti (Abildnes ym. 2017, 2).

Nuoren terveydentilalla on vaikutusta esimerkiksi koulupoissaolojen määrään. Nuorten kohdalla terveyteen liittyvät asiat ovat melko kokonaisvaltaisia; niitä on vaikea luokitella, sillä monella asialla on yhteys toisiinsa. (Ulmanen 2011, 55–56.) Tämän vuoksi opiskelun hyvinvointipaketissa on otettu huomioon kaikki kuusi nuorten terveyden edistämisen ja päihitteettömyyden tukemisen teemaa. Toteutus tukee yhteisöllisyyden periaatetta tuomalla opiskelijat ja henkilökunnan kesäloman jälkeen yhteen ja tutustuttamalla uudet syyslukukaudella aloittaneet



opiskelijat luokkatovereihinsa ja opettajiinsa. Tavoitteena olisi tehdä laajempaa yhteistyötä ulkopuolisten yhteistyökumppanien kanssa sekä saada myös muita tukitoimien järjestäjiä, kuten terveyden edistämisen toiminnan koordinaattori, terveydenhoitaja ja kuraattori mukaan toimintaan. Toteutustapana rastikierrös tukee opiskelijoiden terveyttä monin tavoin esimerkiksi lisäämällä fyysistä aktiivisuutta, vertaistukea, terveystietoutta ja toiminnallisuutta opiskelun aloitusviikkoon.

## 8 Kehittämiprojektin arviointi ja jatkokehittämisehdotukset

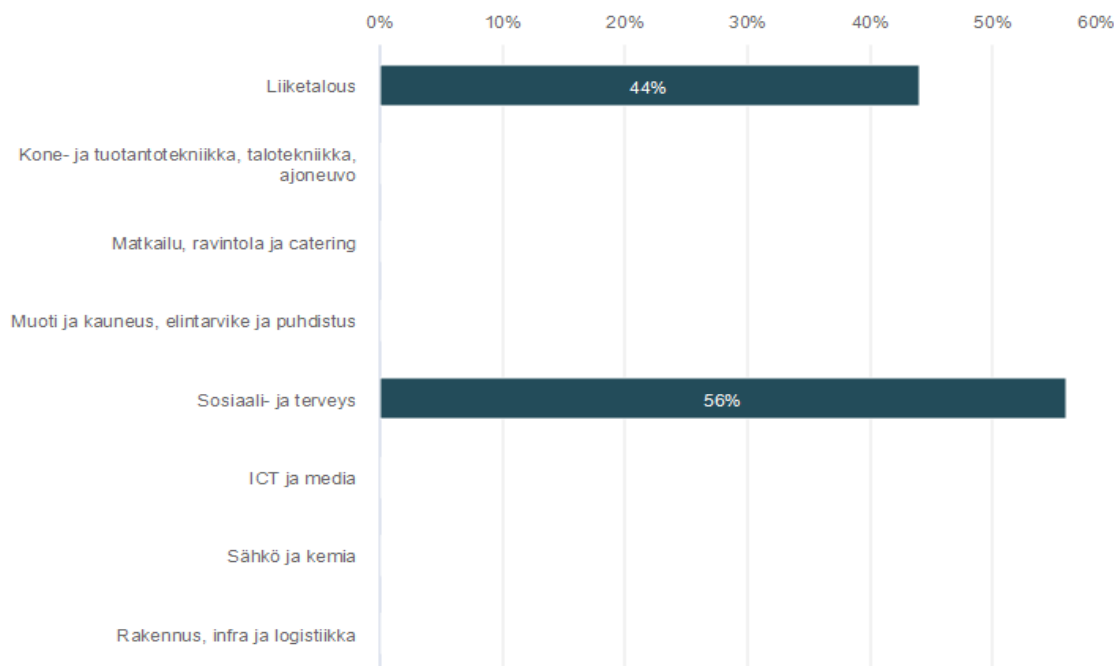
### 8.1 Tuotoksen arviointi

Tuotosta, erityisesti sen sisältöä, arvioiva Webropol-kysely (Liite 8) lähetettiin asiantuntijaraadin jäsenille (n = 15). Asiantuntijaraadin kokoonpano muuttui hieman sitten sähköisen Jamboard-työpajatyöskentelyn, mutta asiantuntijoiden määrä pysyi ennallaan. Webropol-linkki lähetettiin erillisessä saatekirjeessä (Liite 4), joka sisälsi tutustuttavaa materiaalia tuotoksen ulkomuodosta ja erityisesti sen sisällöstä. Tässä vaiheessa tuotoksen ulkomuoto ei ollut vielä yhteistyögraafikon viimeistelemä, joten tähän pyydettiin olemaan kiinnittämättä suuresti huomiota. Vastausaikaa annettiin ensin viikko ja vastausaikaa pidenettiin tämän jälkeen vielä viidellä päivällä.

Sähköisessä kyselyssä taustoitettiin vastaajien työpisteenä toimiva koulutusyksikkö sekä työtehtävä. Vuosikelloa arvioitettiin yhdeksällä Likert-asteikollisella väittämällä, kuten ”*Vuosikello on innovatiivinen*”. Vastausvaihtoehtoina olivat ”*Täysin eri mieltä (1)*”, ”*Eri mieltä (2)*”, ”*Samaa mieltä (3)*”, ”*Täysin samaa mieltä (4)*” sekä ”*Ei samaa eikä eri mieltä (5)*”. Viimeinen vastausvaihtoehto ja sen arvo jätettiin painottamatta vastausten keskiarvoon. Arvioinnin lisäksi kartoitettiin koulustarvetta ”*Kyllä/Ei*”-vastauksella kysymykseen ”*Koetko tarvitsevasi koulutusta tai opastusta vuosikellon käyttöön?*” Lopuksi vastaajille annettiin mahdollisuus kirjata vapaasti ajatuksiaan ja kehittämisehdotuksiaan vuosikelloon liittyen. Kaikki muut kysymykset olivat pakollisia, paitsi viimeinen avoin kysymys.

#### 8.1.1 Webropol-kyselyn tulokset

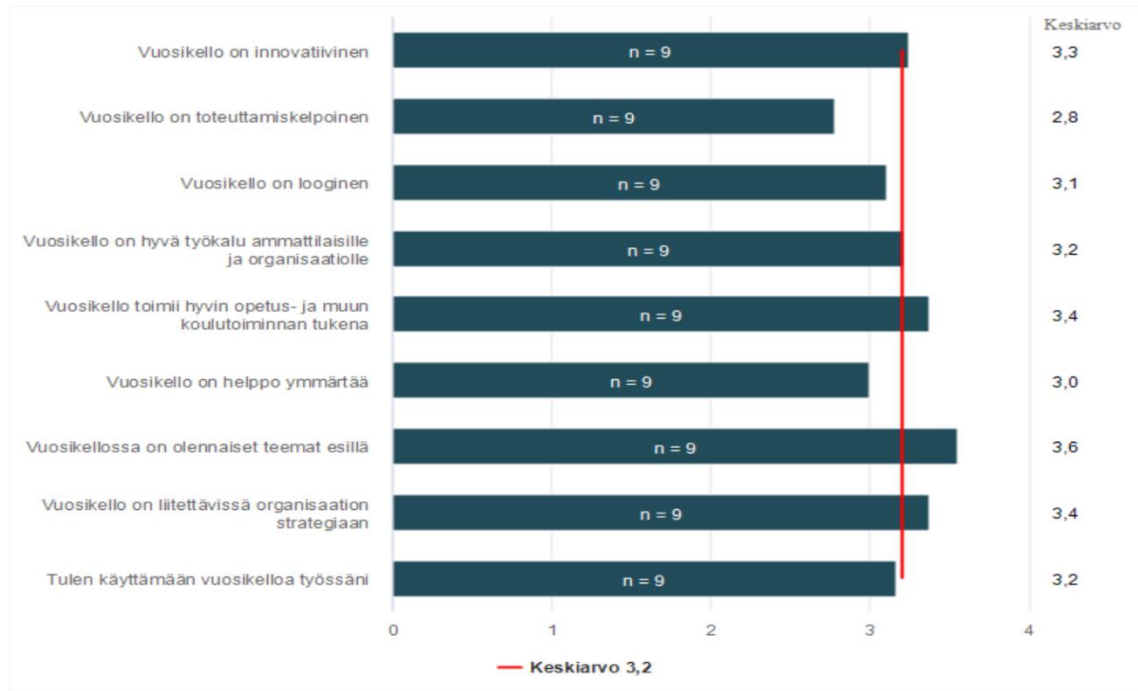
Kaikki kyselyyn vastanneet asiantuntijat (n = 9) olivat joko sosiaali- ja terveysalan (56 %) tai liiketalouden (44 %) koulutusaloilta (Kuvio 5.). Vastaajista suurin osa oli opettajia, mutta myös toiminnan koordinaattoreja osallistui kyselyyn.



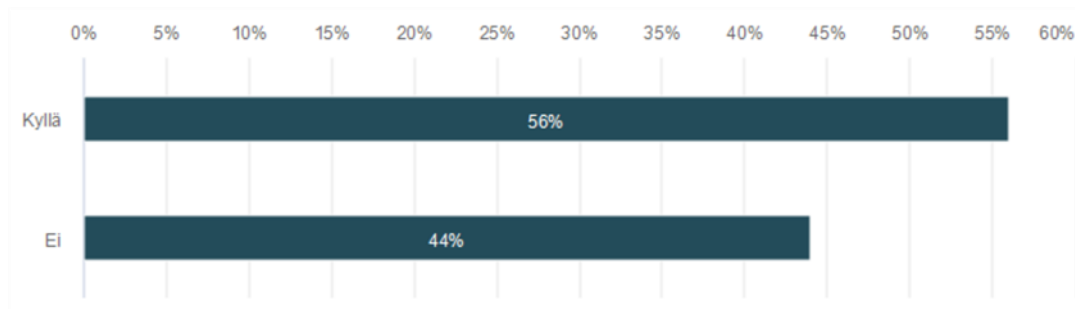
Kuvio 5. Vastaajien koulutusala (Webropol 2022).

Vuosikellon arviointi väittämin kuvataan Kuviossa 6. Tämän osion yleinen keskiarvo oli 3,2. Vastaajat kokivat vahvasti, että vuosikellossa on olennaiset teemat esiteltyinä (ka 3,4). Vastaajien mukaan vuosikello toimii hyvin opetus- ja muun koulutoiminnan tukena (ka 3,4) ja että se on liitettävissä organisaation strategiaan (ka 3,4). Vuosikelloa myös pidettiin innovatiivisena (ka 3,3), sekä hyvänä työkaluna organisaatiolle ja sen ammattilaisille (ka 3,2).

Vuosikelloa pidettiin pääosin loogisena (ka 3,1), mutta tulos jäi hieman alle kyselyn yleisen keskiarvon. Kaikki kyselyyn vastanneet eivät arvoneet vuosikelloa täysin helposti ymmärrettäväksi (ka 3,0) ja vähiten vuosikello koettiin toteuttamiskelpoiseksi (ka 2,8). Kuitenkin suurin osa koki tulevansa käyttämään vuosikelloa työssään tulevaisuudessa (ka 3,2). Vuosikellon käytön opastuksen tarve jakautui melko tasan puoliksi, sillä 56 % vastaajista koki tarvitsevansa käyttöön opastusta ja 44 % vastaajista ei kokenut tähän tarvetta (Kuvio 7.).



Kuvio 6. Vuosikellon arviointi (Webropol 2022).



Kuvio 7. Vuosikellon käytön opastuksen tarve (Webropol 2022).

Osa kyselyyn vastanneista (n = 6) kirjasivat vielä ajatuksiaan ja kehittämisehdotuksiaan vuosikelloon liittyen. Näissäkin vastauksissa korostui koulutuksen tarve (*"Pieni tilaisuus, joka briiffaisi tämän käyttöön, esittelisi myös kaiken olennaisen."*, *"Yhteinen vuosikelloesittely voisi olla hyvä ja kiva! Että mitä sisältää, miten käytetään ja miten integroidaan koulutalojen toimintaan."*, *"--jos siihen saa tukea ja koulutusta, lyhytkin setti palvelee meitä opettajia."*). Osa vastanneista piti vuosikelloa sisällöltään turhan runsaana, mutta laaja terveyden edistämisen toiminta

nähtiin positiivisena asiana (*"Ensisilmäyksellä vuosikello näyttää todella runsaalta, mutta olisi mahtavaa, jos ko. teemat saataisiin oikeasti oppilaitoksen vuosikellossa esille."*, *"Siinä on mielestäni laajasti aiheita ja erilaisia tapoja lähestyä niitä."*, *"--olisi todella mukavaa, jos koululla olisi enemmän toimintaa. Näin paljon ohjelmaa olisi huikean hienoa ja varmasti tekisi myös koulusta houkuttelevamman & eläväisemmän."*). Vuosikello ja sen sisältämä toiminta otettiin hyvin vastaan (*"Vuosikello näyttää todella hyvältä!"*, *"Ilolla toivottaisin tällaisen toiminnan koululle tervetulleeksi"*, *"Kun tällainen on tehty, on selvää, että se kannattaa ja pitääkin ottaa käyttöön."*). Tuotoksen jalkauttaminen käytäntöön herätti mietteitä ja johdon tuki koettiin tärkeäksi (*"--toteutus voi "jäädä", jos se on yksittäisten opettajien tehtävä, mutta jos mukana olisi esim. amk ja jollakulla olisi resursseja toiminnan suunnitteluun/ ylläpitämiseen, olisi tällainen toiminta todella tervetullutta."*, *--jotta niiden toteuttamisen kynnyks on mahdollisimman matala ja entä kenen työnkuvaan näiden järjestäminen kuuluu?"*, *"Käytäntöön jalkauttaessa vaatii selkeää työnjakoa, jotta ei tehdä päällekkäistä työtä ja osattaisiin hyödyntää paremmin yhteistyötä eri koulutalojen välillä."*, *"Johto mukaan!"*).

### 8.1.2 Vuosikellon implementointi

Implementointi tarkoittaa projektin viemistä käytäntöön ja projektitoiminnan tulosten siirtämistä osaksi käytännön työtä. Implementoinnin rinnakkaistermejä ovat myös jalkauttaminen, sulauttaminen ja juurruttaminen. Projektipäällikkö on päävastuussa tuotoksen implementoinnista. Projektin tulosten jalkauttaminen on muutoksen hallintaa, jossa on otettava huomioon muutosvastarinta. Muutosvastarinnan muuttaminen muutoshalukkuudeksi vaatii muutoksen syiden ja sen perusteiden ymmärtämistä. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 139.)

Aiemman tutkimustiedon mukaan opettajien oman kokemuksen mukaan oppilaitoksen johdolta saatu tuki, kuten aikaresurssit ja menettelytapojen selkeys, ja henkilökunnan motivaatio ovat oleellisia tekijöitä, jotka mahdollistavat terveyden edistämisen työn ammatillisessa oppilaitoksessa. Opiskelijat taas arvottavat opettajilta saadun tuen tärkeäksi. (Ulmanen 2011, 55–56, 58–60.) Toimintaa ja resurssointia suunniteltaessa onkin otettava huomioon sekä nuorten että

oppilaitoksen henkilökunnan tarpeet ja saatava toiminnalle johdon tuki. Aluksi yhteistyökumppanien hankkiminen ja toiminnan suunnittelu yhdessä opiskelijoiden kanssa on aikaa vievää, mutta tässä opinnäytetyössä esitellyt esimerkit, oppilaitoksen nykyiset toimintatavat ja johdon tuki yhdessä helpottanevat terveyden edistämisen työtä jatkossa.

Vuosikellon arvioinnin yhteydessä oli aistittavissa pelko siitä, että vuosikellossa on liian runsaasti aktiviteetteja ja että toiminnot työllistävät erityisesti opetushenkilökuntaa liikaa. Vuosikellon sisällöstä, toteutuksesta ja vastuun jakamisesta oli epäselvyyttä. Kuitenkin suunniteltu toiminta otettiin pääosin ilolla vastaan. Vuosikello esitellään TAI:n henkilökunnalle ja heitä ohjeistetaan vuosikellon käyttöönotossa, sillä koulutuksille koettiin olevan tarvetta. Sisällöltään vuosikello on runsaahko ja teemoja on useita, mutta toimintaa on helpompaa ja implementoinnin sekä resurssoinnin kannalta järkevämpää karsia ja muokata organisaation toimintaan sopivammaksi kuin kehittää lisää kokonaan uutta nopealla aikataululla. Tarkoituksena on myös, että vuosikello on jatkuvasti kehittyvä, organisaation strategiaan mukautuva ja nuorten tarpeita vastaava kokonaisuus.

Ideaalitilanteessa vuosikellotoiminnan toteutukseen ja suunnitteluun osallistuisi mahdollisimman monialainen ryhmä asiantuntijoita eri koulutaloista ja koulutusaloista, mutta vuosikellolla olisi hyvä olla yksi päävastuhenkilö, jolla on käyttöoikeus sähköisen vuosikellomallin muokkaamiseen. Teemoja on monta, joten jokaisella teemalla olisi hyvä olla nimettynä vähintään yksi vastuhenkilö tai -koulutalo. TAI:ssa toimii erillinen ANKKURI-hankkeen nuorten hyvinvoinnin koordinaattori, jonka tehtävänä on osaltaan jalkauttaa vuosikellotoimintaa koulutaloihin sekä suunnitella ja toteuttaa toimintaa yhdessä opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa.

## 8.2 Kehittämiprojektin ja projektipäällikön toiminnan arviointi

Arvioinnin avulla selvitetään kehittämiprojektin onnistumista; sen toteutumista, hyviä puolia ja ongelmia. Projektin arviointi voidaan jakaa karkeasti ulkopuoliseen ja itsearviointiin. Projektin arvioinnin tavoitteena on projektin hyödynnettävyys ja

saada projektin merkityksestä mahdollisimman luotettava käsitys. Arviointia pohdittiin jo projektin suunnitelmavaiheessa, vaikkakin varsinainen arviointi tapahtui projektin toteuttamis- tai päättämisvaiheessa. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 140–141, 143.) Kehittämiskohta oli siis koko projektiprosessin ajan arvioinnin kohteena (Vilkkä 2015, 189).

Kehittämiskohtaa arvioitiin sen koko elinkaaren ajan sekä sisäisesti että ulkoisesti. Ulkoista arviointia toteutettiin hankkeen ohjausryhmän ja innovaatiopedagogiikan mukaisen tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnan (TKI) kolmikantamallin mukaisesti opettajatutorin ja työelämämentorin toimesta (Ahonen 2015, 14–16). Sisäistä eli itsearviointia toteutettiin projektipäällikön toimesta jatkuvalla työskentelyn kriittisellä tarkastelulla, tarkan tutkimuspäiväkirjan pitämällä ja SWOT-analyysillä (Kuvio 7).

Kehittämiskohta vastasi ANKKURI-hankkeen ja sitä kautta kohdeorganisaationa olevan Turun ammatti-instituutin ja siellä ammattiin opiskelevien nuorten tarpeeseen. Kehittämismenetelmänä ja tieteellisenä viitekehyksenä toimiva kirjallisuuskatsaus vastasi tutkimuskysymyksiin. Ajallisesti kehittämissuunnitelma eteni ANKKURI-hankkeen ja projektipäällikön asettaman aikataulun mukaisesti. Projektin eteneminen projektisuunnitelman mukaisesti, vaikka vallalla oleva COVID-19-pandemia aiheutti projektin toteuttamisvaiheessa muutoksia asiantuntijaraadin ja työpajan toteutukseen ja ajoittain viivästytti kehittämissuunnitelman etenemistä.

Projektiorganisaation toiminnassa oli haasteita läpi prosessin. Opettajatuutori vaihtui kehittämissuunnitelman aikana kerran ja molempien tutoreiden pitkät poissaolot loivat projektipäällikölle lisäkuormitusta ja haasteita projektin johdonmukaisen etenemisen varmistamisessa. ANKKURI-hankkeen osalta projektiorganisaatio pysyi pääosin samana. Hankkeessa toimivien opiskelijoiden ohjausryhmän kokouksissa projektipäällikkö sai harjaannuttaa esiintymistaitojaan säännöllisesti kehittämissuunnitelman etenemistä esittelemällä. Myös kehittämissuunnitelmassa tehtyjä valintoja joutui pohtimaan ja perustelemaan. Tämä edisti projektin etenemistä, arviointia ja antoi arvokasta vertaistukea.

Kehittämiprojektin työstäminen vaatii projektipäälliköltä kärsivällisyyttä, paineensietokykyä, joustavuutta ja ongelmanratkaisutaitoja. Ajoittain aikataulun ja toteutuksen muutokset vaativat projektipäälliköltä epävarmuuden sietämistä ja aiheuttaneet liiallista itsekriittisyyttä. Myös projektipäällikön aiempi kokemattomuus hanke- ja johtamistyöstä ja se, että kohdeorganisaatio ja sen toimintatavat olivat ennestään vieraita, vaikuttivat kokonaisuuden hahmottamiseen ja resurssien kohdentamiseen oikein. Näitä puutteita paikkasivat kuitenkin projektipäällikön halu ja motivaatio oppia sekä työskentelyn tarkkuus ja tunnollisuus. Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon aikana kehittyneet yhteistyö- ja kommunikaatiotaidot sekä ennestään hyvät tekstintuottotaidot sujuvoittivat projektin etenemistä. Kehittämiprojektin selkeä tarve ja vahva teoriapohja helpotti projektin rajaamista, etenemistä ja motivoi haasteellisissa vaiheissa.

Aina ei ole kyse vain projektipäällikön omista ominaisuuksista ja työpanoksesta, vaan projektin onnistumiseen vaikuttavat myös ulkoiset tekijät. Heti kehittämiprojektin käynnistämisen jälkeen COVID-19-pandemian aiheuttaneet etätyöskentely- ja kokoontumisrajoitukset astuivat voimaan. Tämä vaikutti opiskeluryhmän ja hanketyöntekijöiden verkostoitumismahdollisuuksiin sekä vertaistuen ja ohjaamisen saamiseen. Projektipäällikön oma kehittämiprojektin aikainen sairastelu teki muutoksia aikatauluihin ja resurssointiin. Toisaalta taas projektipäälliköllä oli ison hankkeen ja ohjausryhmän tuki ja opintovapaa mahdollisesti joustavan työskentelyn.

Kehittämiprojektin toteutusvaiheessa asiantuntijaraatiin ja työpajatyöskentelyyn kutsuttiin harkitusti ne Turun ammatti-instituutissa nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset, jotka jo toimivat aktiivisesti osana ANKKURI-hanketta. Näin pyrittiin kokoamaan hankkeen toimintaan jo ennestään perehtynyt aktiivinen ja innostunut ryhmä työpajatyöskentelyn onnistumiseksi. Ryhmään pyrittiin saamaan osallistujia TAI:n eri koulutaloista ja ammattiryhmistä erilaisten näkökulmien huomioimiseksi ja koulutalojen yhteistyön parantamiseksi. Aktiivisimmat osallistujat löytyivät kuitenkin odotetusti sosiaali- ja terveysalan osaamisalalta ja opettajien ammattiryhmästä. Työpajan toimintatapaa muutettiin COVID-19-pandemiatilanteen vuoksi ja osallistujien turvallisuuden takaamiseksi kasvokkain



toteutettavasta tapaamisesta sähköiseen muotoon. Työpaja toteutettiin siis alkuperäisen projektisuunnitelmassa mainitun toteutustavan mukaisesti, vaikkakin perinteistä kasvokkain toteutettavaa työpajaa yritettiin järjestää pandemiatilanteen sallimissa puitteissa. Koronapandemian aiheuttamien muutosten, kuten opetustapojen muuttumisen, vuoksi TAI:n henkilökunta oli hyvin kiireinen ja työllistetty, joten sähköinen ja tietyistä tarkasta ajankohdasta riippumaton toteutus vastasi todennäköisesti heidän tarpeitaan paremmin.

Tuotoksen luomiseen vaikutti käytettävissä olevan ajan riittämättömyys ja projektipäällikön vajavainen tuntemus kohdeorganisaation nykyisestä toiminnasta ja sen resurssoinnista. Projektipäälliköllä ei ollut aiempaa kokemusta vuosikellotyökalun luomisesta, joten tähän ja kohdeorganisaation kokoon verraten tuotos vastannee tarvetta melko hyvin. Kehittämishankkeen yhtenä ulkoisena uhkana onkin tuotoksen implementointi ja käytettävyys. Tässä vaiheessa projektia on mahdotonta sanoa, jääkö vuosikello TAI:n henkilökunnan säännölliseen ja jatkuvaan käyttöön. Muutostilanteissa luottamus on toiminnan edellytys ja mahdollistaja ja muutosjohtajan tehtävä on luoda luottamusta kehittämistyön mukana tulevan muutoksen tarkoituksenmukaisuuteen. Luottamus on välttämätöntä, jotta ihmiset uskaltavat jakaa omia ideoitaan ja kokemuksiaan. Se lisää avoimuutta, sitoutumista ja rohkeutta sekä avaa mahdollisuuden luoville ratkaisuille ja hyvälle ilmapiiirille. (Stenvall & Virtanen 2007, 77, 79–80, 82.) Tämän kehittämishankkeen tapauksessa työpajan toimintatavan muutos ja Webropol-kysely arviointimenetelmänä lisääntyy luottamusta koko kehittämishankkeen kohtaan mahdollistamalla heille osallistavamman ja joustavamman tavan toimia. Tämä toivottavasti vaikuttaa myös tuotoksen käytettävyyteen, jotta se jäisi pysyväksi terveyden edistämisen työkaluksi koulutaloille.



Kuvio 7. Kehittämisprojektin vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat; SWOT-analyysi (Sari Honkavaara 2022).

### 8.3 Kehittämisprojektin eettisyys ja luotettavuus

YAMK-opiskelijan on opinnäytetyötään työstäessä sitouduttava tiettyihin tieteenneettiin ja luotettavuuteen liittyviin lainalaisuuksiin (Arene 2020; Turun AMK 2020). Kehittämisprojekti toteutettiin tarkkuudella, rehellisyydellä ja yleistä huolellisuutta noudattaen (TENK 2012, 6; Turun AMK 2020) ja projekti on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu tieteellisen tiedon vaatimusten mukaisesti (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 24; TENK 2012, 6). Tässä kehittämisprojektissa tiedonhaku ja kehittämismenetelmien käyttö on toteutettu tutkimusetiikan ja hyvien tieteellisten käytänteiden mukaisesti Turun ammattikorkeakoulun ja tiedeyhteisön

yleisesti hyväksymällä tavalla (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 23–24; TENK 2012, 6; Turun AMK 2020; Vilka 2015, 41–42).

Tutkimusta ja kehittämistyötä tehtäessä toiminnan tulisi olla mahdollisimman läpinäkyvää luotettavuuden lisäämiseksi ja eettisyyden varmistamiseksi (Vilka 2015, 198). Tämän kehittämisprojektin luotettavuus osoitettiin mahdollisimman tarkalla ja yksityiskohtaisella prosessin kuvauksella, aikataulutuksella ja toimintatapojen perustelulla (Liite 1; Liite 2; Liite 3; Liite 9 Kuvio 1; Kuvio 2; Kuvio 3; Taulukko 1) läpi opinnäytetyöprosessin (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 232; Vilka 2015, 196–197). Luotettavuuden arviointia tehtiin koko työskentelyn ajan ja viimekädessä näin ollen luotettavuuden kriteerinä on kirjoittaja itse ja hänen rehellisyytensä (Vilka 2015, 42, 196). Kehittämisprojektissa käytettäviä lähteitä arvioitiin valittaessa kriittisesti esimerkiksi kirjoittajan ja julkaisijan, lähteen iän, uskottavuuden ja puolueettomuuden näkökulmasta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2018, 113–114, 349–350). Kehittämisprojektissa lähdeviitteet on merkitty huolellisesti, rehellisesti ja tutkijoiden työtä kunnioittaen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2018, 114–122, 349; Vilka 2015, 42).

Kehittämisprojektin systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tehty Finkin (2005) mallia mukaillen (Salminen 2011, 10–11). Kirjallisuushaku tehtiin luotettavista ja laadukkaista kansallisista ja kansainvälisistä tietokannoista. Katsaukseen valitut tutkimukset on seulottu tarkasti määriteltyjen sisäänotto- ja poissulkukriteerien mukaisesti (Taulukko 1) ja ne vastaavat ennalta määritettyihin tutkimuskysymyksiin. Asiasanat, hakulausekkeet, tiedonhakuprosessi ja kirjallisuuskatsaukseen valikoidut tutkimukset arvioitiin opinnäytetyötä ohjaavalla tutoropettajalla. Tutkimusten tulosten synteessillä luotiin kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka toimi yhtenä kehittämisprojektin kehittämismenetelmänä. Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku ja valittujen tutkimusten teemoittelu on kuvailtu tarkasti raportissa ja liitteissä (Liite 1; Liite 2; Liite 3).

Kehittämisprojektin eri vaiheissa käytettiin ANKKURI-hankeen TAI:n ammattilaisista koostetun asiantuntijaryhmän asiantuntijuutta. Asiantuntijaraati muodostettiin 15:sta nuorten kanssa toimivista opetusalan ammattilaisista, joten valikoitu asiantuntijaraati täytti kooltaan ja ammattitaidoltaan myös tieteellisen

tutkimuksen kannalta luotettavuuden kriteerit. Vaikka asiantuntijaraati kehittämisen menetelmänä on melko subjektiivinen, voidaan sen avulla lisätä myös käsiteltävän aiheen objektiivisuutta. (McGartland Rubio ym. 2003, 96, 103.) Kehittämiprojektin pohjana on käytetty ajantasaista luotettavaa kirjallisuutta, alan tutkimusta ja toimeksiantajan, oppilaitoksen ja työelämämentorin ammatillista tukea ja ohjausta.

Sähköisellä Jamboard-alustalla toimiminen oli anonyymia, joten työpajaan osallistuminen mahdollistettiin mahdollisimman matalalla kynnyksellä. ANKKURI-hankeen yhteistyökokouksessa asiantuntijaraatiin kuuluvat henkilöt saivat osallistua keskusteluun vapaaehtoisesti omalla nimellään. Hankkeen yhteistyökokouksessa oli paikalla myös kohdeorganisaation ulkopuolisia ammattilaisia; näin ollen varsinaisen asiantuntijaraadin ulkopuoliset hankkeen asiantuntijat saivat mahdollisuuden halutessaan ilmaista näkemyksensä ja ideansa projektipäällikön hyödynnettäväksi. Kutsuttujen ammattilaisten ja lopullisten osallistujien henkilöllisyyttä ei tuotu loppuraportissa julki hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti (Vilka 2015, 46). Jamboard-linkin ja näin ollen pääsyn työpajatyöskentelyyn saivat kehittämisprojektin projektipäällikön lisäksi vain ennalta asiantuntijaraatiin määritellyt ja kutsutut henkilöt sekä ANKKURI-hankkeen projektipäällikkö, YAMK-opiskelijan tutoropettaja ja työelämämentor. Webropol-kysely toteutettiin anonyymisti keräten vain kehittämisprojektin ja sen juurruttamisen kannalta oleelliset vastaajien taustatiedot (opetusala ja ammattinimike).

Vaikka tämä kehittämisprojekti toteutettiin yhteistyössä täysi-ikäisten nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten kanssa, ovat osin alaikäiset nuoret projektin välillisenä kohderyhmänä. Tällöin luottamuksellisuuden ja yksityisyyden eettisiin periaatteisiin on kiinnitettävä erityistä huomiota nuorten suojelemiseksi ja heidän etunsa palvelemiseksi. Kouluympäristössä ja siellä työskentelevien ammattilaisten kanssa toimiessa tulisi myös pohtia aikuisten auktoriteettiaseman vaikutusta tehtyihin valintoihin nuorten omien toiveiden ja odotusten kustannuksella. (Stakes 2005, 34.) Tässä kehittämisprojektissa on pyritty ottamaan myös nämä näkemykset huomioon esimerkiksi huomioimalla nuorten tarpeet tutkittuun tietoon perustuen ja ottamalla nuoret mukaan vahvemmin vuosikellossa esiteltyyn terveyden

edistämisen työhön, sen suunnittelemiseen ja toteuttamiseen jatkossa. Kehittämiprojektin tuotos on TAI:n ammattilaisten terveyden edistämisen työkalu, mutta sen hyödynsaajana ja kohderyhmänä ovat ammattiin opiskelevat nuoret.

Projektipäällikön oma kokemus ANKKURI-hankkeen nuorten pariin jalkautuvasta toiminnasta lisäsi tietoutta kohdeorganisaatiosta ympäristönä, sen henkilökunnasta sekä heidän rooleistaan nuorten terveyden edistämisen työssä ja antoi arvokkaita kohtaamisia kohderyhmän eli nuorten kanssa. Nuorten kanssa toimiminen ja kokemus siitä, mikä heidän kanssaan on toimivaa ja innostavaa ja mikä ei, ohjasi vuosikellon toiminnan kehittelyä asiantuntijaraadin ideoiden lisäksi. Loppujen lopuksi kehittämisprojekti ja sen tuotos ovat projektipäällikkönä toimivan YAMK-opiskelijan itsenäisen tiedonhankinnan, suunnittelun, aikataulutuksen, päätöksenteon ja innovoinnin lopputulos.

#### 8.4 Jatkokehittämisehdotukset

Tässä kehittämisprojektissa kehitetty nuorten terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen vuosikello on laaja, tutkittuun tietoon perustuva toiminnallinen kokonaisuus. Osa vuosikellossa esitellyistä toiminnoista on Turun ammattiinstituutissa jo ennalta tuttua ja oppilaitoksen strategiaan integroitua toimintaa ja osa taas täysin uutta ja pilotoimatonta. Vuosikellon suunnitelmassa on opiskelun aloituksen hyvinvointipaketille kuin muullekin terveyden edistämisen toiminnalle valmiita toteutusehdotuksia ja yhteistyökumppaneita. Kuitenkin tutkimustiedon perusteella on oleellista ottaa nuoret mukaan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja jatkokehittelyyn (Patja 2006, 53; Ulmanen 2016, 21). Tämä antaa nuorille heidän toivomaansa osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja toiminnallisuutta (Kemppainen 2012, 45–46, 48). Tämä vähentänee osaltaan nuorten yksinäisyyttä ja kehittää työelämässäänkin tärkeitä sosiaalisia taitoja. Toisaalta taas nuorten osallistaminen vapauttaa oppilaitosten henkilökunnan resurssia muuhun opiskelutoimintaan.

Aiemmin esiteltyjä nuorten terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen aktiviteetteja ja toimintoja voidaan hyödyntää joustavasti ympäri vuoden

ajankohtina. Teemapäivien, -viikkojen ja kuukausien tarkoituksena on selkeyttää ja juurruttaa toimintaa osaksi oppilaitoksen arkea. Vuosikellon ei ole tarkoitus olla ulkoa tuotu viimeistelty toimintasuunnitelma, vaan antaa ideoita oppilaitosten toiminnan suunnitteluun ja lisätä oppilaitosten toiminnallisuutta ja nuorten osallisuutta. Kehittämisprojektin tuotosta voidaan kutsua siis ”Mahdollisuuksien vuosikelloksi”.

Osana ANKKURI-hanketta on toteutumassa internetsivu, johon on koottuna kaikki hankkeen aikana toteutuneet Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kehittämisprojektit ja niiden tuotokset sekä muuta nuorille, huoltajille ja oppilaitoksen henkilökunnalle suunnattua terveyden edistämisen ja päihitteettömyyden tukemisen materiaalia. TAI:n opiskelijoiden, heidän huoltajiensa ja henkilökunnan käyttöön olisi hyvä luoda myös TAI:n omille internetsivuille esimerkiksi LinkTree hyödyllisistä ja luotettavista nettisivuista terveyden edistämisen ja päihitteettömyyden työn tietoisuuden lisäämiseksi, opiskelun tukemiseksi ja avunantamiseksi. Myös henkilökunnan jatkuva terveyden edistämisen koulutuksen tarve on huomioitava, jotta nuorille tarjottava tieto on aina ajantasaista ja luotettavaa.

## 9 Lopuksi

Nuoret voivat vuosi vuodelta paremmin; he ovat tyytyväisempiä elämäänsä, käyttävät vähemmän päihteitä ja kokevat terveytensä pääosin hyväksi. Näitä positiivisia muutoksia varjostaa kuitenkin se, että erityisesti fyysisen aktiivisuus ja sosiaalinen sekä psyykkinen hyvinvointi on huonontunut. Terveysongelmien polarisoituminen aiheuttaa lisäksi sen, että huono-osaisemmat voivat entistään huonommin. (WHO 2020, 44–45.) Tämän kehittämisprojektin käynnistyessä alkoi lisäksi COVID-19-pandemia, jolla on ollut oma vaikutuksensa sekä nuorten psyykkiseen hyvinvointiin (Racine ym. 2021) ja sosiaalisiin suhteisiin, että oppilaitosten toimintaan.

Terveyttä uhkaavaan terveyskäyttäytymiseen, kuten tupakkatuotteiden ja alkoholin käyttöön, fyysiseen passiivisuuteen ja epäterveellisiin ruokailutottumuksiin pystytään tehokkaasti vaikuttamaan nuoruudessa (WHO 2020, 45). Tässä oppilaitokset ja niiden henkilökunta ovat ensisijaisessa asemassa, viettäväthän nuoret suuren osan ajastaan opiskellen. Oppilaitokset tarjoavat opetuksen lisäksi yhden suomalaisten ravitsemussuositusten mukaisen lämpimän aterian päivässä, mahdollisuuden liikuntaan ja yhdessä tekemiseen sekä tukea ja apua luotettavilta aikuisilta.

Tähän kehittämisprojektiin ja sen sisältämään työpajaan ja vuosikellon arviointiin osallistuneiden asiantuntijaraatilaisten paneutuminen ja panostaminen nuorten terveyden edistämiseen oli hyvin aistittavissa. Syntyneet ideat olivat sekä käyttökelpoisia että pääosin innovatiivisia. Annettu palaute oli rehellistä sekä rakentavaa ja toiminnan kehittämiseen suhtauduttiin myönteisesti. Turun ammatti-instituutissa halutaan kehittää toimintaa nuoria yhä osallistavampaan suuntaan ja tämä helpottanee vuosikellon implementointia ja nuorten motivoimista terveellisempien elämäntapojen valintaan.

## Lähteet

- Abildsnes, E., Rohde, G., Berntsen, S. & Stea, T. 2017. Fun, influence, and competence—a mixed methods study of prerequisites for high school students' participation in physical education. *BMC Public Health*, 2017, vol. 17 (241).
- Aho, H. 2019. *Social Involvement and Adolescent Smoking: Associations and Students' Views of Smoking in a Vocational School Setting*. Väitöskirja. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, Tampereen yliopisto.
- Aho H., Koivisto, A-M, Paavilainen, E & Joronen, K. 2019. The relationship between peer relations, self-rated health, and smoking behavior in secondary vocational schools. *Nursing Open* 2019, vol. 6 (3).
- Aho H., Koivisto, A-M, Paavilainen, E & Joronen, K. 2017. Parental involvement and adolescent smoking in vocational setting in Finland. *Health Promotion International*, 2017, vol. 33 (6), 846–857.
- Ahonen, P. 2015. Ylemmän ammattikorkeakoulutuksen opettajuus tutkimuksen, kehittämisen ja uudistamisen sillanrakentajana. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 222.
- Alaraudanjoki, M. 2021. Tulevaisuuden Terveyskioski ammatillisessa oppilaitoksessa: Terveyskioski -toiminnan sisältöjen kehittäminen. YAMK-opinnäytetyö. Turun ammatti-instituutti.
- Andersen, S., Pisinger, V. Rod, M. V. & Tolstrup J. 2019. Associations of school tobacco policies and legislation with youth smoking: a cross-sectional study of Danish vocational high schools. *BMJ Open*, 2019, vol. 9 (7).
- Andersen, S., Rod, M. H., Ersbøll, A. K., Stock, C., Johansen, C., Holmberg, T., Zinckernagel, L., Ingholt, L., Sørensen, B. B. & Tolstrup, J. S. 2016. Effects of a settings-based intervention to promote student wellbeing and reduce smoking in vocational schools: A non-randomized controlled study. *Social Science and Medicine*, 2016, vol. 161, 195-203.
- ANKKURI-hanke 2020. Viitattu 5.11.2020. <https://ankkuri.turkuamk.fi/>.



Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 4.3.2021. <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>.

Bannink, R. Broeren, S. Joosten-van Zwanenburg, E., van As, E., van de Looij-Jansen, P. & Raat, H. 2014. Use and Appreciation of a Web-Based, Tailored Intervention (E-health4Uth) Combined with Counseling to Promote Adolescents' Health in Preventive Youth Health Care: Survey and Log-File Analysis. *JMIR Research Protocols*, 2014, vol. 3 (1).

Bjørnsen, H. 2019. The Relationship Between Positive Mental Health Literacy and Mental Well-Being Among Adolescents: Implications for School Health Services. *The Journal of School Nursing*. 2019, vol. 35 (2), 107-116.

Bonevski, B., Guillaumier, A., Paul, C. & Walsh, R. 2013. The vocational education setting for health promotion: A survey of students' health risk behaviours and preferences for help. *Health promotion journal of Australia: official journal of Australian Association of Health Promotion Professionals*, 2013, vol. 24 (3), 185-191.

Celik, R. & Toruner, E. 2019. The Effect of Technology-Based Programmes on Changing Health Behaviours of Adolescents: Systematic Review. *Comprehensive Child & Adolescent Nursing*, 2020, vol. 43 (2) 92-110.

Chang, C-C., Liao, J-Y., Huang, C-M., Hsu, H-P., Chen, C-C. & Guo, J-L. 2018. Evaluation of the effects of a designated program on illegal drug cessation among adolescents who experiment with drugs. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 2018, vol. 13 (2).

Dijk, F., de Nooier, J., Heinrich, E. & de Vries, H. 2007. Adolescents' view on smoking, quitting and health education. *Health Education*, 2007, Vol. 107 (2).

Duong-Puuperä, H. 2022. Ankkurinappi-sovelluksen konsepti. YAMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Ei julkaistu.

Eloranta, S., Hautala, T., Kinos, S. & Salonen, K. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. 2017. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja. Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere.

Ezendam, N. P. M., Noordegraaf, V. S. A., Kroeze, W., Brug, J. & Oenema, A. 2012. Process evaluation of FATaintPHAT, a computer tailored intervention to prevent excessive weight gain among Dutch adolescents. *Health Promotion International*, 20120, vol. 28 (1).

Forsberg, C. & Jyrkkä, I. 2014. Suomalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja ruutuaika. Pro Gradu -tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto.

Greus, E. 2020. Mielenterveyden suojaavat ja riskitekijät Tämä elämä -hankkeessa mukana olleiden yläkoulunuorten kokemuksissa. Pro Gradu -tutkielma. Kasvatustieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto.

Haravuori, H. & Raitasalo, K. 2017. Nuorison päihteidenkäytön trendit 2000-luvulla. *Lääkärilehti* 2017, 34 (32), 1782–1789.

Haug, S., Paz Castro, R., Kowatsch, T., Filler, A., Dey, A. & Schaub, M. P. 2017. Efficacy of a Web- and Text Messaging-Based Intervention to Reduce Problem Drinking in Adolescents: Results of a Cluster-Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2017, 85 (2), 147–159.

Heimonen, E. 2015. Sukupuoli ja seksuaalisuus. Tarkastelussa ammattikouluopiskelijoiden seksuaaliterveys, seksuaalinen minäpystyvyys ja koettu väkivalta. Pro Gradu -tutkielma. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2005. Tutki ja kirjoita. 22. painos. Helsinki: Tammi

Hiscock, R., Bauld, L., Amos, A., Fidler, J. A. & Munafò, M. 2012. Socioeconomic status and smoking: a review. *Annual New York Academy of Sciences* 1248 (2012) 107–123.

Innokylä. 2020. Työkalu - Vuosikello. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/vuosikello>.

Isosomppi, M., Rantanen, A., Kivimäki, H., Koivisto, A-M. & Joronen, K. 2017. Ammattiin opiskelevien nuorten opiskeluhoollon käyttö ja tupakointikäyttäytyminen. *Hoitotiede* 2017, vol. 29 (2), 125–138.

Karjalainen, V., Rantanen, A., Matikka, A., Koivisto, A-M. & Joronen, K. 2017. Perhetekijöiden ja sosioekonomisten tekijöiden yhteys ammattiin opiskelevien nuorten itsearvioituun ahdistuneisuuteen. *Hoitotiede*, 2017, 29 (2), 113–124.

Kempainen, Elisa 2012. Opiskelijahyvinvoinnin kehittämiseksi tuotettu vuosikellomalli: Koulutuskeskus Salpaus, toisen asteen lähihoitajaopiskelijat ja opiskelijahuoltohenkilöstö. YAMK-opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu.

Kirjavainen, S. 2021. Terveystietotesti totta/tarua: toisen asteen ammatillisen koulutuksen opiskelijoille suunnatun terveystietotestin laatiminen opettajien työvälineeksi. YAMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.

Kivi, Anne, 2012. Kiusaamisen vastaisen toiminnan kehittäminen ammattiopistossa - Pilottina Keuda Nurmijärvi. YAMK-opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu.

Koivula, H. 2018. Hyvinvoinnin vuosikello. Viitattu 19.11.2020.

[https://skooppi.fi/wp-content/uploads/Skooppi\\_29102019Koivula.pdf](https://skooppi.fi/wp-content/uploads/Skooppi_29102019Koivula.pdf).

Kosola, S., Niemelä, E. & Niemelä, S. 2018. Päihdekokeilut – normaalia nuoruutta vai alkava häiriö? Duodecim 2018, 134, 865–872.

Kuortti, M. & Halonen, M. 2018. Miten nuorten seksuaaliterveyttä edistetään tehokkaimmin? Duodecim 2018, 134, 873–879.

Lehtinen, P. 2021. Sähköpostikeskustelu, TAI:n rehtori.

Lindgren, J. 2021. Terveystietotesti totta/tarua: toisen asteen ammatillisen koulutuksen opiskelijoille suunnatun terveystietotestin laatiminen opettajien työvälineeksi. YAMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.

McGartland Rubio, D., Berg-Weger, M., Tebb, S. S., Lee, S.E. & Rauch, S. 2003. Objectifying content validity: Conducting a Content Validity Study in Social Work Research. National Association of Social Workers.

Nurmi, J-E, Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Porvoo: WSOY.

Nurminen, E. 2010. Sosiokognitiivinen toimintamalli nuorten tupakoimattomuuden edistämiseksi – Fakta tupakasta tietopäivän arviointitutkimus. Pro Gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto.

Opetushallitus 2021. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Viitattu 2.9.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>.

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013. 2013. Finlex. Viitattu 2.11.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287#Pidm45237815259888>.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Suomen Sairaanhoidajaliitto ry.

Pakarinen, M., Kylmä, J., Helminen, M. & Suominen, T. 2017. Ammattiin opiskelevien 15–19-vuotiaiden nuorten seksuaalikäyttäytymiseen liittyvät tiedot ja asenteet. *Hoitotiede*, 2017, vol. 29 (2), 139–149.

Pakarinen, M., Kylmä, J., Helminen, M. & Suominen, T. 2019. Vocational school students' self-evaluations of a sexual health promotion intervention. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 2019, 33, 857–867.

Pirkanen, M. 2007. Nuorten päihteettömyyden edistäminen. Varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Väitöskirja. Hoitotieteenlaitos. Kuopion yliopisto.

PRISMA Transparent Reporting of Systematic Reviews and Meta-analyses. 2020. PRISMA Flow Diagram. Viitattu 12.11.2021. <http://www.prisma-statement.org/PRISMAStatement/FlowDiagram>.

Raappana, M. 2018. Hyvinvoinnin vuosikello osaksi koulun arkea. Viitattu 19.11.2020. <https://docplayer.fi/105474351-Hyvinvoinnin-vuosikello-osaksi-koulun-arkea-koulupsykologi-mari-raappana.html>.

Raappana, M. & Pulju, M. 2018. Hyviä oppilashuollon käytänteitä. Viitattu 19.11.2020. [https://vip-verkosto.fi/wp-content/uploads/2018/10/Hyvi%C3%A4-oppilashuollon-k%C3%A4yt%C3%A4nteit%C3%A4-041018\\_-Raappana-ja-Pulju.pdf](https://vip-verkosto.fi/wp-content/uploads/2018/10/Hyvi%C3%A4-oppilashuollon-k%C3%A4yt%C3%A4nteit%C3%A4-041018_-Raappana-ja-Pulju.pdf).

Racine N., McArthur, B. A. & Cooke, J. E. 2021. Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics* 2021;175(11):1142–1150. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34369987/>.

Rautajuuri, I. 2021. Terveysosaamisen lisääminen luovilla menetelmillä. YAMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja 62, Julkisjohtaminen 4. Vaasa: 2011.

Salomaa, I. 2021. Ammattiin opiskelevien nuorten voimavarat: opiskelijaprofiilit terveyden edistämisen työkaluna. YAMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.

Silfverberg, S. 2005. Ideasta projektiksi – Projektinvetäjän käsikirja. Konsulttitoimisto Planpoint Oy.

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes) 2005. Työpapereita 4/2005. Laadullisen sosiaalitutkimuksen eettiset kysymykset. Kutsuseminaari 2.5.2005. Viitattu 4.3.2021. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75146/Tp4-2005.pdf>.

Sosiaali- ja terveysministeriö STM 2021. Seksuaaliterveyden edistäminen. Viitattu 27.1.2021. <https://stm.fi/seksuaaliterveys>.

Sosiaali- ja terveysministeriö STM 2006. Terveyden edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Helsinki: Yliopistopaino.

Spauwen, L., Hoebe, C., Brouwers, E. & Dukers-Muijers, N. 2011. Improving STD testing behavior among high-risk young adults by offering STD testing at a vocational school. BMC Public Health, 2011, 11 (750).

Stenvall, J. & Virtanen P. 2007. Muutosta johtamassa. Helsinki: Edita.

Ståhl, T. & Rimpelä, A. (toim.) 2010. Terveyden edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino.

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326. 2010. Finlex. Viitattu 2.11.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2021. Kouluterveyskysely 2019 ja 2021. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=600836&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=199843&mittarit\\_2=199326&vuosi\\_0=v2019&kouluaste\\_0=161219#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=600836&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=199326&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161219#).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi – kouluterveyskysely 2019. Tilastoraportti 33/2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Työpapери 24/2013. Viitattu 1.2.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-949-7>.

Turun ammatti-instituutti 2020a. Opinto-ohjaus, tuki- ja terveystalvelut. Viitattu 28.9.2020. <https://www.turkuai.fi/turun-ammatti-instituutti/opiskelijalle-2/tukipalvelut>.

Turun ammatti-instituutti 2020b. TAI lukuina. Viitattu 20.11.2020. [https://www.turkuai.fi/sites/default/files/atoms/files//tai\\_lukuina.pdf](https://www.turkuai.fi/sites/default/files/atoms/files//tai_lukuina.pdf).

Turun ammatti-instituutti 2020c. Turun ammatti-instituutin toiminnan arviointijärjestelmä ja riskienhallinta. Viitattu 2.9.2021. [https://www.turkuai.fi/sites/default/files/atoms/files//turun\\_ammatti-instituutin\\_toiminnan\\_arviointijarjestelma\\_ja\\_riskien\\_hallinta\\_2020.pdf](https://www.turkuai.fi/sites/default/files/atoms/files//turun_ammatti-instituutin_toiminnan_arviointijarjestelma_ja_riskien_hallinta_2020.pdf).

Turun ammatti-instituutti 2020d. Peltolassa ja Kuormakadulla tapahtuu. Viitattu 2.9.2021. <https://www.turkuai.fi/turun-ammatti-instituutti/tain-koulutalot/peltolan-koulutalo/peltolassa-tapahtuu>.

Turun ammatti-instituutti 2021a. Ammatilliset tutkinnot. Viitattu 25.2.2021. <https://www.turkuai.fi/turun-ammatti-instituutti/koulutusalat>.

Turun ammatti-instituutti 2021b. Ammatillisen koulutuksen hallinto. Viitattu 25.2.2021. <https://www.turkuai.fi/amatillisen-koulutuksen-hallinto>.

Turun ammattikorkeakoulu 2020. Eettiset ohjeet ja käytänteet. Viitattu 4.3.2021. <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/9/9.7/Sivut/etusivu.aspx>.

Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 4.3.2021. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf?\\_ga=2.171722150.724339642.1614848446-1849459639.1614848446](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf?_ga=2.171722150.724339642.1614848446-1849459639.1614848446).

Ulmanen, P. 2012. Ammatillisen oppilaitoksen opettajien näkemyksiä nuorten terveyden edistämisestä. Pro gradu -tutkielma. Hoitotieteenlaitos, Itä-Suomen yliopisto.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

WHO 2009. Milestones in Health Promotion – Statements from Global Conferences.

WHO 2020. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 health behavior in school-aged children (HBSC) survey in Europe

and Canada. International report. Volume 1. Key findings.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf>.

## Liite 1. Kirjallisuushakukoonti

Tietokanta/ Tietolähde	Hakupäivä	Hakusanat lausekkeina ja haun rajaukset	Haku- tulokset yht.	Otsikko- taso	Abstrakti- taso	Koko teksti- taso
Medic	24.1.2021	<i>nuor* AND terveyden edistäminen</i>	249	31	17	5
PubMed	28.12.2020	<i>(((((((adolescen*) OR (youth)) OR (young)) ) OR (young adult)) AND (health promotion)) AND (vocational school)) OR (second degree school)) AND (model)</i>  vuosirajaus 2006- 2021, Full text	1551	15	5	5
Google Scholar	29.12.2020	<i>Nuorten terveyden edistäminen OR adolescence health promotion AND ammattikoulu OR vocational school AND malli OR model</i>	947	52	27	12
CINAHL Complete	23.1.2021	<i>( adolescents or teenagers or young adults ) AND health promotion AND (  vocational school or vocational education )</i>  vuosirajaus 2006- 2021, Full text, English language	34	11	10	10
PsycINFO	24.1.2021	<i>( adolescents or teenagers or young adults or teen or youth )</i>	54	20	9	7



		<i>AND health promotion AND vocational school</i> vuosirajaus 2006-2021				
Manuaalinen haku			5	5	5	5

## Liite 2: Kirjallisuushaun tulokset

Tutkimus	Tarkoitus	Aineisto, aineistonkeruu	Keskeiset tulokset
1. Abildsnes, E. ym. 2017. Fun, influence, and competence—a mixed methods study of prerequisites for high school students' participation in physical education. BMC Public Health, 2017, vol. 17, (241).	Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia fyysisen aktiivisuuden, tupakkatuotteiden käytön, ruokavalion, ruutuajan ja nukkumisen eroavaisuuksia norjalaisilla ammattikoululaisilla. Nuoret valitsivat joko liikuntamuodon, jossa keskityttiin fyysiseen suoritukseen, kehitykseen ja atleetisuuden tai liikuntamuodon, jossa painotettiin terveyttä, liikunnan nautinnollisuutta ja hauskuutta.	Kohderyhmä koostui norjalaisista ammattikouluopiskelijoista ravintola-alalla, taidealalla ja terveyden- ja hyvinvoinnin alalla (n = 181) ja aineisto kerättiin kyseylomakkeella sekä Focus ryhmä -haastatteluilla vuonna 2014.	Liikunnan hauskuutta korostavassa ryhmässä nuorilla kertyi päivittäisiä askeleita atleetisuuden panostavaa ryhmää vähemmän ja heillä oli enemmän epäterveellisiä elämäntapoja (tupakointi, runsas ruutu aika, epäsäännöllinen ateriarytmi). Molempien ryhmien nuoret arvostivat ammattitaitoisia liikunnanopettajia ja nuorten vaikutusmahdollisuuksia tuntien sisältöön. Paras koululiikuntaopetus onkin tutkimuksen mukaan yhdistelmä hauskuutta ja vakavampia, tuloksiin tähtääviä urheilusuorituksia.
2. Aho, H. 2019. Social Involvement and Adolescent Smoking: Associations and Students' Views of Smoking in a Vocational School Setting. Väitöskirjatutkimus. Tampereen yliopisto.	Tarkoituksena selvittää tupakoinnin ja perheen osallisuuden, ystävyssuhteiden ja kouluun kiinnittyneisyyden välisiä yhteyksiä ammattikoululaisilla nuorilla.	Ensimmäinen osa: vuoden 2013 THL:n keräämä kouluterveyskysely ammattikouluopiskelijoiden osalta (n = 34 776). Toinen osa: fokus-ryhmähaastattelu (n = 29).	Yli kolmannes (36 %) ammattikoululaisista nuorista tupakoi päivittäin. Tupakoivien vanhempien lapset tupakoivat tupakointomattomien vanhempien lapsia todennäköisemmin ja tämä yhteys säilyi, vaikkakin vanhemmat olisivat lopettaneet tupakoinnin. Nuorilla tupakoinnin todennäköisyyttä vähensi asuminen joko molempien vanhempien kanssa tai vuoroviikoin vanhemman kanssa. Läheisten ystävien omaaminen, koulukiusaaminen ja koulun henkilökunnan tupakointi lisäsi tupakoinnin mahdollisuutta nuorilla. Päivittäin tupakoivat nuoret pitivät

			vähemmän koulusta, kokivat saaneensa vähemmän tukea opettajilta ja lintsasivat koulusta enemmän kuin tupakoimattomat nuoret.
3. Aho, H. ym. 2019. The relationship between peer relations, self-rated health, and smoking behaviour in secondary vocational schools. <i>Nursing Open</i> vol. 6 (3) 2019.	Tarkoituksena tutkia vertaissuhteiden, itsearvioitun terveyden ja tupakointikäytännön yhteyttä ammattikouluympäristössä.	Vuoden 2013 kouluterveyskysely 1. ja 2. vuoden ammattikouluopiskelijoiden osalta (n = 34 776).	37 % tytöistä ja 36 % pojista tupakoivat päivittäin, 15 % tytöistä ja 14 % pojista tupakoivat satunnaisesti ja 15 % ja 13 % pojista olivat joskus tupakoineet, mutta lopettaneet. Läheisen ystävän tai ystävien omaaminen ennusti tupakointia sekä tytöillä että pojilla. Koulukiusaaminen (kiusatuksi tuleminen tai koulukiusaajana toimiminen) oli yhteydessä tupakointiin vain pojilla. Tupakoinnilla ja keskinkertaiseksi tai huonoksi koetulla terveydentilalla oli yhteys sekä pojilla että tytöillä.
4. Aho, H. ym. 2017. Parental involvement and adolescent smoking in vocational setting in Finland. <i>Health Promotion International</i> , vol. 33 (6), 2018, 846-857.	Tarkoituksena tutkia vanhempien osallisuutta ja muita perhetekijöiden (perhemuoto, vanhempien koulutustaso, sosio-ekonominen asema) vaikutusta ammattiin opiskelevien nuorten tupakointiin.	Vuoden 2013 THL:n keräämä kouluterveyskysely ammattikouluopiskelijoiden osalta (n = 34 776).	37 % tytöistä ja 36 % pojista tupakoivat päivittäin, 15 % tytöistä ja 14 % pojista tupakoivat satunnaisesti ja 15 % ja 13 % pojista olivat joskus tupakoineet, mutta lopettaneet. Ydinperheessä tai vuoroviikoin toisen vanhemman luona asuminen vähensi tupakoinnin todennäköisyyttä, kun taas yksinhuoltajaperheissä tai erilaisissa uusioperheissä asuminen lisäsi sitä. Vanhempien työttömyydellä ei ollut vaikutusta nuorten tupakointiin, mutta äidin alemmalla koulutustasolla oli vaikutusta tyttöjen tupakointiin. Vanhempien osallisuudella nuoren elämässä oli vaikutusta tupakointiin vähentävästi. Tupakoivien vanhempien lapset tupakoivat tupakoimattomien vanhempien lapsia todennäköisemmin ja tämä yhteys säilyi, vaikkakin vanhemmat olisivat lopettaneet tupakoinnin.
5. Andersen, S. ym. 2016. Effects of a settings-based intervention to promote student wellbeing and reduce smoking in vocational schools: A non-randomized controlled study. <i>Social Science and Medicine</i> , 2016, vol. 161, 195-203.	Tarkoituksena arvioida sosio-ympäristöllisen ammattikoululaisille suunnatun tupakoinnin ja terveydenedistämisen intervention (Shaping the Social) vaikutusta.	Satunnaistamaton kontrolloitu koe kymmenessä suurimmassa tanskalaisessa ammattikoulussa (n = 5794).	45 % tutkituista opiskelijoista olivat tupakoitsijoita ja 28 % oli tyytyväisiä aiempaan koulunkäyntiin. 10-viikkoisen seurannan jälkeen koulujen yhdistyneisyys oli lisääntynyt koeryhmässä kontrolliryhmään nähden. Interventiolla ei ollut vaikutusta päivittäin tupakoivien nuorien tupakointiin, mutta satunnaisesti tupakoivat nuoret alkoivat epätodennäköisemmin tupakoimaan säännöllisesti intervention jälkeen. Interventoryhmässä olleet nuoret kokivat myös tulleet hyvin esitellyiksi muille opiskelutovereille.

<p>6. Andersen, S. ym. 2019. Associations of school tobacco policies and legislation with youth smoking: a cross-sectional study of Danish vocational high schools. <i>BMJ Open</i>, vol. 9 (7).</p>	<p>Tarkoituksena tutkia ammattikorkeakoulujen tupakointikäytäntöiden ja savuton kouluympäristö -lain vaikutusta opiskelijoiden tupakointiin.</p>	<p>Tanskan vuoden 2014 kansallinen nuorten terveystutkimus ammattikorkeakouluopiskelijoiden osalta (n = 5013).</p>	<p>Savuton kouluympäristö -lain piirissä olevilla kouluilla oli parempi käsitys hyvistä koulun tupakointikäytännöistä kuin lainpiirin ulkopuolella jätäneillä kouluilla. Lain piirissä olevilla kouluilla ilmeni vähemmän näkyvää tupakointia ja tupakointiprosentti oli pienempi. Kouluissa, joissa hyväksyttiin opiskelijoiden ja opettajien yhteistupakointi, oli suurempi todennäköisyys sille, että opiskelija tupakoi.</p>
<p>7. Bannink, R. ym. 2014. Use and Appreciation of a Web-Based, Tailored Intervention (E-health4Uth) Combined with Counseling to Promote Adolescents' Health in Preventive Youth Health Care: Survey and Log-File Analysis. <i>JMIR Research Protocols</i>, 2014, vol. 3 (1).</p>	<p>Tarkoituksena tutkia nuorille suunnattujen web-pohjaisten räätälöityjen viestien käyttöä ja arvostusta sekä valinnaista, tarvittaessa annettavaa kouluterveydenhoitajan konsultaatiota. Palvelun käytön eroja ja arvostusta tarkasteltiin erilaisten tekijöiden avulla (esimerkiksi sukupuoli, koulutustaso, etnisuus).</p>	<p>Aineisto kerättiin Hollannissa kahden terveydenhuollon organisaation alueella sijaitsevista 12 toisen asteen koulutusyksiköiden opiskelijoista kyselylomakkeella (n = 1702) kahtena eri ajankohtana (heti viestien saamisen jälkeen ja 4 kuukauden seurannan jälkeen). Nuoret oli jaoteltu E-health4Uth -viestiryhmään (n = 533), E-health4Uth-viesti- ja terveydenhoitajan konsultaatioryhmään (n = 554) ja kontrolliryhmään (n = 615).</p>	<p>Valtaosa (82 %) nuorista raportoi lukeneensa viestit ja ohjelma koettiin positiivisena (6,70 arvioituna asteikolla 1–10). Ohjelmaa arvosti erityisesti ammattikoululaiset, tytöt ja etnisyydeltään ei-hollantilaiset verrattuna yleissivistävään koulutukseen, poikiin ja kantahollantilaisiin. Myös ammattikoululaiset ja tytöt ohjattiin viestien perusteella kouluterveydenhoitajan konsultaatioon poikia ja yleissivistävää koulutusta käyviä useammin. Ammattikoululaiset myös kokivat terveydenhoitajan konsultaation yksilöityjen viestien lisänä hyödyllisimpinä ja osallistuivat valinnaisiin konsultaatioihin muita useammin. Sekä nuoret että hoitajat arvioivat terveydenhoitajan konsultaatiot positiivisiksi kokemuksiksi (8,02).</p>
<p>8. Bjørnsen, H. ym. 2019. The Relationship Between Positive Mental Health Literacy and Mental Well-Being Among Adolescents: Implications for School Health Services. <i>The Journal of School Nursing</i> 2019, vol. 35 (2) 107-116.</p>	<p>Tarkoituksena oli tutkia, onko tarkoituksenmukaista sisällyttää nuorten parissa työskentelevien kouluterveydenhoitajien pitämään terveysopetukseen tietoa siitä, kuinka kehittää ja ylläpitää mielenterveyttä (ei vaan tietoa</p>	<p>Aineisto kerättiin kyselylomakkeella 15–21-vuotiailta nuorilta, jotka opiskelivat viidessä eri keskinorjaisissa kaupungeissa sijaitsevista toisen asteen korkeakouluissa (n = 1 888).</p>	<p>Pojat kokivat mielenterveytensä ja yleisen terveydentilansa tyttöjä paremmaksi- Tytöt kokivat poikia enemmän stressiä, yksinäisyyttä. mutta tunsivat positiivista mielenterveyskirjallisuutta poikia enemmän. Norjan ulkopuolella syntyneet nuoret kokivat kantaväestöä useammin stressiä ja olivat taloudellisesti huonompiosaisista perheistä. Hyvällä taloudellisella tilanteella oli vähentävää vaikutusta stressiin ja yksinäisyyteen ja toisaalta parantavaa vaikutusta koettuun terveydentilaan, mielenterveyteen ja positiivisen mielenterveyskirjallisuuden tuntemukseen. Stressi oli yhteydessä huonoon fyysiseen kuntoon ja heikkoon mielenterveyteen. Positiivisella</p>

	mielenterveysongel- mista).		mielenterveyskirjallisuudella oli positiivista vaikutusta henki- seen ja fyysiseen hyvinvointiin.
9. Bonevski, B. ym. 2013. The vocational education setting for health promotion: A survey of students' health risk behaviours and preferences for help. Health promotion journal of Australia: official journal of Australian Association of Health Promotion Professionals, 2013, vol. 24 (3), 185-91.	Tarkoituksena selvittää australialaisen kunnallisen ammattikoulun opiskelijoiden terveyskäyttäytymistä ja kampuksella käytössä olevia terveyden edistämisen ohjelmia.	Aineisto kerätty kyselylomakkeella vuonna 2013 yhdellä australialaisella ammattikoulukampuksella (n = 224).	Nuorten (pääosin 16–24-vuotiaiden) riskikäyttäytymisessä korostui ajankohtainen tupakointi (35 %), alkoholin riskikäyttö (49 %) ja riittämätön fyysinen aktiivisuus (88 %). 33 % opiskelijoista oli ylipainoisia ja riittävä vihannesten syönti (3,6 %) sekä auringolta suojautuminen (5,4 %) olivat matalalla tasolla. Opiskelijoilla oli tutkimuksen mukaan mahdollisuus osallistua erilaisiin terveyttä edistäviin projekteihin. Oppilaitoksen terveyden edistämishjelmassa käsiteltiin ravitsemusta, liikuntaa, sosiaalisia ja aktiivisia ryhmiä (kuten kävelylenkkiryhmät) ja käytännön harjoittelua (kotitaloustunnit).
10. Celik, R. & Toruner, E. 2019. The Effect of Technology-Based Programmes on Changing Health Behaviours of Adolescents: Systematic Review. Comprehensive Child & Adolescent Nursing, 2020 vol. 43 (2) 92-110.	Tarkoituksena tutkia erilaisten digitaalisten interventtien vaikuttavuutta nuorten terveyskäyttäytymisen muuttamisessa.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus (PubMedista ja Science direct -hakukoneista löytyneet 16 satunnaisesti kontrolloitua 2011–2016 julkaistua tutkimusta, jotka koskivat 12–24-vuotiaita nuoria ja erilaisia digitaalisia interventioita).	Käytettyjä interventiotapoja olivat tiedon antaminen, keskusteluapu, suojeleminen, käyttäytymisen muuttamisen kehittäminen, itsearviointi, ongelmanratkaisu ja tavoitekehitys. Interventiot olivat tietokone-, internet- ja mobiilipohjaisia ja ne olivat pituudeltaan 2 viikkoa – 2 vuotta. Yli puolet (62 %) nuorista olivat tyytyväisiä digitaalisiin terveysinterventioihin ja hieman yli puolessa tutkimuksista (56 %) digitaaliset terveyden edistämisen interventiot todettiin hyödyllisiksi. Kuitenkin digitaalisiin alustoihin sisältyy myös teknisiä ja käyttöön liittyviä ongelmia.
11. Chang, C-C. ym. 2018. Evaluation of the effects of a designated program on illegal drug cessation among adolescents who experiment with drugs. Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy, 2018, vol. 13 (2).	Tutkimuksessa selvitettiin e-intervention vaikuttavuutta huumeita kokeilevien ammattikoulunuorien huumeiden käytön lopettamiseen. Intervention vaikuttavuutta tutkittiin stressinhallinnan,	Kohderyhmänä 10 ammattikoulun huumeita kokeilleet opiskelijat, jotka oli jaettu interventio- (n = 43) ja kontrolliryhmään (n = 41). Interventior ryhmä osallistui e-kurssiin (12 oppituntia ja 2 lisäoppituntia) ja kontrolliryhmä sai perinteisen terveysopetuksen (2	Interventior ryhmä koki stressinhallintakykynsä ja huumeista kieltäytymiskykynsä paremmaksi kuin kontrolliryhmä. Interventior ryhmä myös käytti vähemmän huumeita intervention jälkeen kuin kontrolliryhmä.

	kieltäytymistaidon sekä huumeiden käytön hyvien ja huonojen puolien näkökulmasta.	oppituntia). Aineisto kerättiin kyselylomakkeella kolmevaiheisesti (ennen opetusta, pääoppituntien jälkeen ja lisäoppituntien jälkeen).	
12. Dijk, F. ym. 2007. Adolescents' view on smoking, quitting and health education. Health Education, 2007, Vol. 107 (2).	Tavoitteena tutkia 15–17-vuotiaiden nuorten uskomuksia tupakoinnin aloittamisesta ja lopettamisesta ja millaiset opetustavat nuoret kokevat parhaimmiksi aiheeseen liittyen.	Toisen asteen koulutuksen opiskelijoille (n = 101) toteutettiin 12 ryhmähaastattelua.	Monet nuoret olivat aloittaneet tupakoinnin ”ollakseen cooleja” ja koska olivat kiinnostuneita tupakan mausta. Tupakoijat pitivät tupakointia rentouttavana ja sosiaalisena tapana ja tupakoimattomat nuoret taas korostivat tupakoinnin negatiivisia vaikutuksia. Tupakoivat nuoret uskoivat lopettavansa tupakoinnin, kun tupakan hinta nousisi haittaavan korkeaksi tai jos he sairastuisivat tupakoinnin vuoksi. Nuoret eivät odottaneet tukea lopettamiseen ystäväpiiriltään tai vanhemmiltaan. Vaikeimmaksi lopettamisessa he kokivat sosiaaliset tilanteet, joissa muut polttavat, kuten illanvietot. Nuorten vastausten perusteella digitaalisten, internetpohjaisten alustojen voidaan olettaa olevan vaikuttavimpia tupakoinnin lopettamiseksi. Nuorten mukaan nettisivustoilla tulisi olla paljon värejä ja animoituja kuvia, mutta kuitenkin sisällön tulisi olla vakavasti otettavaa.
13. Ezendam, N. P. M. ym. 2012. Process evaluation of FATaintPHAT, a computer-tailored intervention to prevent excessive weight gain among Dutch adolescents. Health Promotion International, 2012, vol. 28 (1).	Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla nuorten runsaan painonnousun ehkäisemisen FATaintPHAT-intervention käyttöä ja vaikuttavuutta.	Aineistona toisen asteen hollantilaiset Rotterdamin alueen koulujen oppilaat (n = 883), joista muodostettu interventio- (11 koulua, n = 485) ja kontrolliryhmät (12 koulua).	Pääosa (81 %) nuorista tutustui kaikkiin intervention moduuleihin ja 73 % nuorista ilmoittivat käyttäneensä oppimaansa arkielämässä. Puolet oppilaista koki räätälöidyt vinkit positiivisiksi ja yksi kolmasosa neutraaleiksi. Ammattikoululaiset arvostivat intervention sisältöä yleissivistävää koulutusta opiskelevia enemmän. Tietokonepohjaisuus koettiin hyväksi.
14. Forsberg, C. & Jyrkkä, I. 2014. Suomalaisien nuorten fyysinen aktiivisuus ja ruutu-aika. Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.	Tarkoituksena oli kuvailla ajantasaisesti nuorten fyysistä aktiivisuutta, ruutuajan käyttöä ja suositusten saavuttavuutta	Aineistona THL:n vuoden 2013 kouluterveyskysely, tutkimuskohteena toisen asteen (15–19-vuotiaat	Suurin osa suomalaisista toisen asteen opiskelijoista viettää ruudun edessä yli kaksi tuntia päivässä ja kolmas osa liikkuu terveytensä kannalta todennäköisesti liian vähän. Voidaan todeta, että mitä enemmän vietetään aikaa ruudun edessä, sitä vähemmän ollaan fyysisesti aktiivisia. Lukiolaiset harrastivat ammattikoululaisia enemmän hengästyttävää ja hikoiluttavaa

	sekä niiden välisiä mahdollisia yhteyksiä.	ammattillisten oppilaitosten ja lukion) opiskelijat.	liikuntaa vapaa-aikana. Fyysisessä aktiivisuudessa oli ammattikoulussa alakohtaisia eroja, mutta yksikään ala ei noussut lukiolaisten tasolle. Ammattikoululaiset kuitenkin liikkuvat koulumatkoilla hieman lukiolaisia enemmän. Sukupuolten välinen ero oli pieni. Lukiolaiset tytöt viettivät ruudun edessä selvästi vähiten aikaa. Ammattikoululaisista pojista reilu kolmannes vietti yli neljä tuntia ruudun edessä päivittäin.
15. Greus, E. 2020. Mielen-terveyden suojaavat ja riskitekijät Tämä elämä -hankkeessa mukana olleiden yläkoulunuorten kokemuksissa. Pro Gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto.	Tarkoituksena oli selvittää, mitä koulutuksen ja kasvatuksen osalta asianmukaisia asioita nuorten puheesta nousee mielen-terveyden suojaavien ja riskitekijöiden näkökulmasta sekä miten nuorten puhe heijastaa heidän omia tulevaisuudensuunnitelmiaan. Tutkimuksessa tarkasteltiin mielen-terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, kuten nuorten vahvuudet, onnistumiset, kaverisuhteet, yläkoulukokemukset ja koulun ilmapiiri, opettajaoppilassuhteet sekä nuoren omat tulevaisuudensuunnitelmat.	Aineistonkeruu tapahtui kahdesta Uudenmaan koulusta vapaamuotoisilla kyselyillä (n = 16) ja teema-haastatteluilla (n=4) vuonna 2019. Tutkittavat olivat 8.-9.-luokkalaisia aiemmin Tämä elämä -hankkeen työpajoihin osallistuneita nuoria (N=20).	Nuoret mainitsivat mielen-terveyttä suojaaviksi tekijöiksi sen, että heillä on ystäviä koulussa, että he osaavat nimetä onnistumisiaan ja vahvuuksiaan, että heillä oli elämässään luotettu aikuinen ja että he kokivat koulun ja yläkoulukokemuksen positiivisena. Riskitekijöitä olivat stressi, ystävättömyys koulussa, negatiiviset yläkoulukokemukset ja kykenemättömyys nimetä omia onnistumisiaan ja vahvuuksiaan. Jopa 20 % nuorista ilmeni useita mielen-terveyden riskitekijöitä elämässään, vaikkakin yli puolella (65 %) nuorista oli useita mielen-terveyttä suojaavia ominaisuuksia. Opettaja-oppilassuhteet vaikuttivat yläkoulukokemukseen, joten turvallisen aikuisen löytyminen kouluympäristöstä on tärkeää ja tukee nuorten hyvinvointia. Hyvinvoivalle nuorelle on tyypillistä tulevaisuuden suunnittelu ja suurin osa tutkimuksen nuorista osasikin nimetä tulevaisuudensuunnitelmiaan.

<p>16. Haravuori, H. &amp; Raitasalo, K. 2017. Nuorison päihteidenkäytön trendit 2000-luvulla. Lääkärilehti 2017, 34 (32), 1782–1789.</p>	<p>Tarkoituksena kar- toittaa nuorten päih- teiden käyttöä 2000- luvulla ja asenteita päihteitä kohtaan.</p>	<p>Vertaisarvioitu katsausartik- keli. Aineistona pääosin vuoden 2015 kouluterveys- kysely sekä ESPAD-tutki- mus.</p>	<p>Nuorten tupakointi on vähentynyt, mutta etenkin poikien nuus- kaaminen on lisääntynyt. Raittiiden osuus nuorista on lisäänty- nyt ja humalahakuinen juominen vähentynyt. Kannabiksen käyttö pysynyt ennallaan ja muiden huumeiden käyttö on harvi- naista. Lääkkeiden väärinkäyttö nuorten keskuudessa ei ole vähentynyt, mutta sekakäyttö alkoholin kanssa taasen on. Vaikka nuorten päihteiden käyttö onkin monilta osin vähenty- nyt, lisää varhaisnuoruudessa aloitetut päihdekokeilut ongel- makäyttäytymistä aikuisuudessa ja runsaasti päihteitä käyttä- vät nuoret ovat usein moniongelmaisia.</p>
<p>17. Haug, S. ym. 2017. Efficacy of a Web- and Text Messaging-Based Intervention to Reduce Problem Drinking in Adolescents: Results of a Cluster-Randomized Controlled Trial. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2017, 85 (2), 147-159.</p>	<p>Tarkoituksena tes- tata erilaisia web- ja mobiilipohjaisia inter- ventioita nuorten on- gelmajuomisen vä- hentämiseksi.</p>	<p>Aineistona 1355 sveitsi- läistä kännykän omistavaa ammattikoulu- ja ammatti- korkeakouluopiskelijaa 80 eri oppilaitoksesta.</p>	<p>Nuorten yksittäisen riskijuomisen yleisyys väheni interven- tiorhymässä 5,9 % ja lisääntyi 2,6 % kontrolliryhmässä. Ryh- mien välistä eroa ei kuitenkaan ilmennyt riskijuomiskertojen ti- heydessä, alkoholiannosten määrässä, vertaisryhmänormien ylliarvioinnissa tai veren alkoholipitoisuudessa. Kuitenkin inter- ventiot vähensivät nuorten yksittäisiä riskijuomiskertoja, jotka usein johtavat ongelmajuomiseen myöhemmällä iällä. Tutki- muksessa testattuja interventioita voidaan ajatella soveltavaksi suuremmalle oppilasryhmälle kouluympäristöön.</p>
<p>18. Heimonen, E. 2015. Su- kupuoli ja seksuaalisuus. Tarkastelussa ammattikoulu- opiskelijoiden seksuaaliter- veys, seksuaalinen minä- pystyvyys ja koettu välivalta. Pro Gradu -tutkielma. Helsin- gin yliopisto.</p>	<p>Tarkoituksena tar- kastella ammattiin opiskelevien nuorten seksuaaliterveyttä, seksuaalista minä- pystyvyyttä sekä sek- suaalisen väkivallan ja häirinnän koke- mista ja näiden väli- isiä yhteyksiä.</p>	<p>Aineisto on kerätty keväällä ja syksyllä 2014 viidessä eri ammattikoululaitoksessa opiskelevilta nuorilta kyse- lylomakkeella (n = 470).</p>	<p>Vaikkakin yksittäisten vastaajien välillä on eroja, oli vastaajien seksuaalinen minäpystyvyys ja seksuaaliterveys melko korke- alla tasolla, mutta seksuaalisen häirinnän kokeminen oli yleistä. Väkivallan kokemisen, seksuaaliterveyden ja seksuaali- sen minäpystyvyyden välillä on yhteyksiä. Seksuaalitervey- dessä ja seksuaalisen väkivallan kokemisessa oli eroja erilais- ten opiskeluryhmien välillä.</p>
<p>19. Isosomppi, M. ym. 2017. Ammattiin opiskelevien nuor- ten opiskeluhuollon käyttö ja tupakointikäyttäytyminen.</p>	<p>Kuvata ammattikou- lulaistytöjen ja -poi- kien opiskelutervey- denhuoltopalveluiden</p>	<p>Vuoden 2013 kouluterveys- kysely 1. ja 2. vuoden</p>	<p>Ammattiin opiskelevat tytöt kokevat useammin terveydentilansa huonommaksi ja käyttävät enemmän opiskeluterveyden- huoltoa kuin pojat. Tupakkatuotteiden käyttö oli yhteydessä kaikkiin opiskeluterveydenhuollon palveluiden käyttöön.</p>



Hoitotiede 2017, vol. 29 (2), 125–138.	käyttöä ja tupakointikäyttäytymistä sekä tarkastella tupakoinnin yhteyttä näiden palveluiden käyttöön.	ammattikouluopiskelijoiden osalta (n = 34 776).	Heikentyneeksi arvioitu terveydentila ja perhemuoto vaikuttivat tupakoinnin lisäksi ammattiin opiskelevien nuorten opiskeluterveydenhuollon palveluiden käyttöön.
20. Karjalainen, V. ym. 2017. Perhetekijöiden ja sosioekonomistekijöiden yhteys ammattiin opiskelevien nuorten itsearvioituun ahdistuneisuuteen. Hoitotiede, 2017, 29 (2), 113–124.	Tarkoituksena oli selvittää perhetekijöiden, sosioekonomisten tekijöiden ja muiden taustatekijöiden vaikutusta nuorten itsearvioituun ahdistuneisuuteen.	Vuoden 2013 kouluterveyskysely 1. ja 2. vuoden ammattikouluopiskelijoiden osalta (n = 34 776).	Tytöillä esiintyi poikia enemmän vaikeaa tai kohtalaista ahdistuneisuutta. Tyttöjen ahdistuneisuutta lisäsi se, ettei vanhemmat tunteneet nuoren ystäväpiiriä. Pojilla vanhempien tietämättömyys viikonlopunviettopaikoista ja maahanmuuttajataustaisuus olivat yhteydessä lisääntyneeseen ahdistuneisuuteen. Sekä pojilla että tytöillä kotoa opiskeluun saadun avun puute ja keskusteluyhteyden vaikeudet vanhempien kanssa olivat yhteydessä suurempaan ahdistuneisuuden esiintyvyyteen. Molemmilla sukupuolilla lisääntyneeseen ahdistuneisuuteen olivat yhteydessä nuoren oma tupakointi ja läheisen liiallinen alkoholin käyttö, vähintään toisen vanhemman työttömyys.
21. Kivi, Anne, 2012. Kiusaamisen vastaisen toiminnan kehittäminen ammattiopistossa - Pilottina Keuda Nurmijärvi. YAMK-opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu.	Ammattioppilaitosympäristöön sopivan kiusaamisen vastaisen toimintamallin luominen huomioiden opettajien ja opiskelijoiden näkökulma toimintamallin sisällön kehittämisessä ja toiminnan arvioimisessa.	Koulutusyksikkö Keudan opiskelijat ja ryhmänohjaajat. Ryhmähaastattelu, kyselylomake.	Kehitetyn toimintamallin olennaisimmat prosessit olivat ryhmänohjaajille suunnattu kiusaamistilanteiden käsittelyohjeistus sekä ennaltaehkäisevänä toimintana vertaissoveltelu. Kiusaamisen havainnointi ja kiusaamista ehkäisevien prosessien käyttö jäi kuitenkin sitouttavien menetelmien hyödyntämisestä huolimatta heikoksi, joten toiminnan toteutumisen esteet liittyivät oppilaitoksen toimintakulttuuriinkehitetyn toiminnan sisällön sijaan.
22. Kempainen, Elisa 2012. Opiskelijahyvinvoinnin kehittämiseksi tuotettu vuosikellomalli: Koulutuskeskus Salpaus, toisen asteen lähihoitajaopiskelijat ja opiskelijahuoltohenkilöstö. YAMK-	Koulutuskeskus Salpauksen lähihoitajan tutkintoa suorittavien opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen.	Koulutuskeskus Salpauksen lähihoitajaopiskelijat. Kyselylomake, ryhmähaastattelu.	Opiskelijat kokivat opintojen alun kaikkein merkityksellisemmäksi. Opiskelijoita tulee osallistaa antaa palautetta ja kuunnella heitä ja kohdata heidät aidosti. Konkreettisenä tuotoksena kouluvuotta mukaileva terveyden edistämisen vuosikello, joka on otettu käyttöön koulutuskeskuksessa.

opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu.			
23. Kosola, S., Niemelä, E. & Niemelä, S. 2018. Päihdekokeilut – normaalia nuoruutta vai alkava häiriö? Duodecim 2018, 134, 865–872.	Kartoittaa nuorten päihdekokeilujen esiintyvyyttä, päihteen käytölle altistavia ja siltä suojaavia tekijöitä ja kuinka ammattilaiset voivat erottaa nuoruuteen kuuluvat päihdekokeilut alkavasta päihdehäiriöstä.	Katsausartikkeli.	Vaikka raittiiden nuorten osuus nousee jatkuvasti, on nuorten päihteenkäytössä huomattavissa polarisoitumista ja osalla nuorista päihdehäiriön riski on huomattava. Päihdehäiriöissä olevat nuoret voidaan parhaiten tunnistaa nuoren voinnin kokonaisvaltaisella arviolla.
24. Kuortti, M. & Halonen, M. 2018. Miten nuorten seksuaaliterveyttä edistetään tehokkaimmin? Duodecim 2018, 134, 873–879.	Kartoittaa nuorten seksuaaliterveyden edistämistä.	Katsausartikkeli.	Nuoret tarvitsevat oikeanlaista ja -aikaista seksuaalikasvatusta ja nuorisoystävällisiä terveyspalveluja. Riskien kartoittamisen lisäksi on erittäin tärkeää tukea nuorten voimavaroja.
25. Nurminen, E. 2010. Sosiokognitiivinen toimintamalli nuorten tupakoimattomuuden edistämiseksi – Faktaatupakasta tietopäivän arviointitutkimus. Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.	Tarkoituksena oli kehittää nuorten tupakoimattomuutta edistävä toimintamalli ja toteuttaa sen pohjalta terveyskasvatusohjelman arviointi.	Aineisto kerättiin havainnoinnalla, haastattelemalla (n=6), kyselyaineistolla (alkukysely 175, loppukysely 154) ja kokousmuistioiden (n=8) pohjalta. Aineisto kerättiin viikkoa ennen ja jälkeen tietopäivän ohjelmaan osallistuneilta neljäsluokkaisilta lapsilta.	45 minuuttia kestäväällä terveyskasvatustunnilla voitiin lisätä tietoa tupakoinnista ja tupakoimattomuudesta. Sisällössä tulisi keskittyä nikotiinittomuuden etuihin ja tupakoinnin haittoihin nuoruusiässä. Tietopohjaisen ohjelman rinnalle lapset tarvitsevat kuitenkin normeja ja taitoja koskevaa käyttäytymiseen vaikuttavaa sisältöä. Alakoululaiset ovat kuitenkin hyvä kohderyhmä tietopäivän järjestämiselle, sillä tupakointia koskevat käsitteet usein muodostuvat jo varhaisnuoruudessa.
26. Pakarinen, M. ym. 2017. Ammattiin opiskelevien 15–19-vuotiaiden nuorten seksuaalikäyttäytymiseen liittyvät	Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata 15–19-vuotiaiden	Aineisto (n = 705) kerättiin vuonna 2011 kahdeksassa satunnaisesti valitussa ammatillisessa oppilaitoksessa	Seksuaaliterveyden tietämystä mitattiin 8 kysymystä sisältävällä testillä, johon 7 % prosenttia vastasi kaikkiin kysymyksiin oikein. Keskimäärin kahdeksasta kysymyksestä vastattiin viiteen oikein. Vähiten nuorilla oli tietoutta seksitautien oireettomuudesta ja hiv-infektiosta. Pojat suoriutuivat testistä

tiedot ja asenteet. Hoitotiede, 2017, vol. 29 (2), 139–149.	ammattikoululaisten-seksuaalikäyttäytymiseen liittyviä asenteita ja tietoja.	sähköisellä kyselylomakkeella.	huomattavasti tyttöjä huonommin. Tiedonlähteinä toimi ensisijaisesti oppilaitos, mutta myös vanhemmat ja ystäväpiiri mainittiin. ystävät. Seksuuialikäyttäytymiseen liittyvät asenteet olivat keskimäärin myönteisiä kaikilla neljällä mitatulla osa-alueella luottamus kondominkäyttökykyihin, luottamus kommunikointikykyihin, sosiaalinen hyväksyntä ja kondomin käytön esteettömyyden kokeminen). Asenteisiin oli yhteydessä sukupuoli, pidempi seurustelusuhdekoherenssin tunne ja alkoholinkäyttö.
27. Pakarinen, M. ym. 2019. Vocational school students' self-evaluations of a sexual health promotion intervention.	Tarkoituksena oli tutkia nuorten itsearviointia ja kokemuksia suomalaisessa ammattikouluympäristössä toteutetusta seksuaaliterveyden edistämisen interventiosta vuonna 2011.	Aineistonkeruu tapahtui neljässä suomalaisessa satunnaisesti valikoidussa ammattikoulussa vuonna 2011 sähköisellä kyselylomakkeella. 11-viikkoiseen interventioon osallistuneet opiskelijat olivat ensimmäisen vuoden ammattiin opiskelevia 15-19-vuotiaita nuoria (n = 168). Interventio oli kolme osainen; opettajan pitämä seksuaaliterveysopintunti, seksuaaliterveyteen liittyvän materiaalin tarjoaminen ja ilmaisten kondomien jakelu.	Nuoret arvioivat intervention melko positiivisesti. Melkein kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat ainakin osittain tyytyväisiä opettajan pitämään oppituntiin. Suurimmaksi osaksi nuoret ilmoittivat oppineensa uutta seksiteitse tarttuvista sairauksista ja seksuaalisuudesta. Nuoret raportoivat lukeneensa kirjalliset materiaalit ja oppineensa niistä uutta. Tarjotut ilmaiset kondomit koettiin tarpeelliseksi.
28. Pirskanen, M. 2007. Nuorten päihteettömyyden edistäminen – Varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Väitöskirja. Kuopion yliopisto.	Tutkimuksen tarkoituksena on testata Nuorten päihdemittarin (ADSUME) luotettavuutta sekä arvioida varhaisen puuttumisen toimintamallin soveltuvuutta päihteettömyyden edistämässä	Perusjoukkona on Pohjois-Savon neljän kunnan kymmenen oppilaitoksen kahdeksansien luokkien oppilaat (n = 1424), toisen asteen ensimmäisten luokkien opiskelijat (n = 1364) sekä yläkoulujen, lukioiden ja opiskelijaterveydenhuollon terveydenhoitajat (n = 17).	Raittiiden osuus 14–16-vuotiaiden nuorten keskuudessa väheni selvästi ja ensikosketus päihteisiin saatiin 11–14-vuotiaana, joten terveyskeskustelu 14–15-vuotiaiden nuorten kanssa koettiin tärkeäksi myös tutkimustulosten valossa. Jopa neljäsosa nuorista tupakoi, joka korostaa nikotiiniin liittyvien kysymysten tärkeyttä Nuorten päihdemittarissa. Myös 16–18-vuotiaiden nuorten humalahakuinen juominen herätti huolta. Aiempienkin tutkimusten tapaan tutkimustuloksissa tuotiin esiin, että tavallisin nuorten päihteidenkäytön syy on hauskanpito, rentoutuminen tai seurassa nauttiminen. Tämän vuoksi

	<p>terveydenhoitajien, nuorten ja yhteistyökumppanien näkökulmasta. Tutkimuksessa lisäksi kuvailaan nuorten päihteidenkäyttöä ja vertailtiin päihteidenkäyttöön yhdistettäviä taustatekijöitä terveydenhoitajien ja nuorten tunnistamina.</p>	<p>Aineisto käsitti 326 nuorten täyttämää kyselylomaketta ja 10 terveydenhoitajan haastatteluaaineiston.</p>	<p>sosiaalista altistumista kuvaavat kysymykset koetaan jatkossakin tärkeiksi. Nuorten terveystietämyksiä otettiin myönteisesti vastaan sekä terveydenhoitajien että nuorten osalta ja Nuorten päihdemittari osoittautui testauksen myötä luotettavaksi ja koulu- sekä opiskelijaterveydenhuoltoon sopivaksi. Terveydenhoitajien ja nuorten arviot nuorten taustatekijöistä olivat samansuuntaiset nuorten kanssa, mutta terveydenhoitajilla oli puutteelliset taidot tunnistavat vaarallisesti suurkuluttavien nuorten taustatekijöitä ja tarvitsevat koulutusta ja tukea päihdeettömyyden edistämiseksi. Terveydenhoitajat myös käyttivät interventioita hyvin vähän verrattuna nuorten päihteiden riskikäytön esiintymiseen ja huolestuttava tutkimustulos oli se, että lähes neljännes nuorista olisi halukas vähentämään päihteidenkäyttöään, mutta kokivat terveydenhoitajan tuen liian vähäiseksi. Nuoret kuitenkin kokivat terveydenhoitajat luotettaviksi asian tuntijoiksi ja kokivat päihteisiin liittyvän keskustelun luontevaksi ja tuen puutteesta huolimatta 16–18-vuotiaat vähensivät tupakointiaan ja juomiaan alkoholiannoksia tutkimuksen aikana. Nuoret itse kuitenkin tunnistavat riskikäyttäytymistään huonosti ja kuvailevat päihteidenkäyttöään usein haitattomaksi vielä haitallisen suurkulutuksenkin vaiheessa. Varhaisen tuen mallia yksinkertaistettiin terveydenhoitajien ja heidän yhteistyökumppaniensa mukaan ja muokattiin siten, että se etenee nuorten voimavarojen mukaan. Heidän mukaansa varhaisen puuttumisen malli tulisi integroida osaksi opetussuunnitelmaa.</p>
<p>29. Rahkonen, N. 2019. Nuorten käsityksiä terveystietämyksistä – haastattelututkimus yhdeksäsluokkalaisten yhdeksäsluokkalaisten omista terveystietämyksistä, mihin ne kohdistuivat ja mitä seurauksia näillä terveystietämyksillä oli.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa yhdeksäsluokkalaisten käsityksistä omista terveystietämyksistä, mihin ne kohdistuivat ja mitä seurauksia näillä terveystietämyksillä oli.</p>	<p>Aineistonkeruu tapahtui vuonna 2016 Itä-Suomessa neljässä eri koulussa teemahaastattelun keinoin (n = 67).</p>	<p>Nuoret arvostavat terveyttä, mutta kuitenkin tekevät terveydelle haitallisia terveystietämyksiä ja ajattelevat terveystietämyksien seurauksia satunnaisesti. Nuoret tunnistavat valinnoilla olevan vaikutuksia itse kokemaan hyvinvointiin, luotettavuuteen, itseluottamukseen ja mahdollisuuteen osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. Nuorta voidaan tukea hyvin terveystietämyksiin tukemalla ja antamalla positiivista palautetta hyvistä, nuoren terveyttä tukevista terveystietämyksistä.</p>

<p>30. Spauwen, L. ym. 2011. Improving STD testing behavior among high-risk young adults by offering STD testing at a vocational school. BMC Public Health, 2011, 11 (750).</p>	<p>Tarkoituksena oli tutkia ammattikoulun tarjoaman seksuaaliterveysohjelman vaikuttavuutta.</p>	<p>Eräässä isossa hollantilaisessa ammattikoulussa opiskeleville nuorille (n = 345, mediaani-ikä 19) tarjottiin seksuaaliterveysopitunti. Oppituntiin osallistuneille nuorille annettiin täytettäväksi kyselylomake, jossa he arvioivat omakohtaista klamydiatartunnan riskiä ja heille tarjottiin sukupuolitautitestiä.</p>	<p>Seksuaalisesti aktiivisista nuorista 75 % oli suuressa riskissä saada klamydiatartunta. 61 % seksuaalisesti aktiivisista nuorista kertoivat arvioivansa itse sukupuolitautien testaustarpeen mm. sukupuolitautien oireiden tai unohtuneen kondomin käytön perusteella. 1/3 naisista ilmoitti omaavansa jonkin kaltaisia seksuaalisia ongelmia tai huolenaiheita. Koulussa tarjottu testausmahdollisuus lisäsi testausten määrää aiemmasta 27 %:sta 65 %:iin. Klamydiatartuntojen määrä testatuista oli 5,7 %.</p>
<p>31. Ulmanen, P. 2012. Ammatillisen oppilaitoksen opettajien näkemyksiä nuorten terveyden edistämisestä. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto.</p>	<p>Tarkoituksena oli kuvailla ammattikouluopettajien näkemyksiä nuorten terveyden edistämisestä ja heidän omaa rooliaan siinä.</p>	<p>Aineistonkeruu tapahtui ammattikouluopettajien (n=15) teemahaastatteluilta (ryhmä-, pari- ja yksilöhaastattelut) toukokuussa 2012 eräässä eteläsuomalaisessa oppilaitoksessa.</p>	<p>Opettajien mukaan nuorilla on paljon terveyteen liittyvää tietoutta. Nuorten terveyteen ja heidän terveystietoisuuteensa vaikuttaa opettajien mielestä sosiaaliset suhteet ja nuorten kyky ja halu tiedon soveltamiseen. Tutkimuksen mukaan opettajat tekevät melko vähän yhteistyötä muiden tahojen kanssa, lähinnä laajempaa yhteistyötä harrastivat ryhmänohjaajat. Opettajan toimintaan nuorten terveystietoisuuteen vaikuttaa monet seikat, kuten opettajan elämäkokemus, motivaatio ja ammatillinen osaaminen, välittäminen, kasvattaminen ja luottamuksen luominen opiskelijaan (intrapersonaalisen tason tekijät) sekä organisaation toiminnanohjauksen tekijät ja fyysinen kouluympäristö (instituutionaalisen tason tekijät). Opettajien kokemuksen mukaan heillä on rajalliset vaikutusmahdollisuudet instituutionaalisiin tekijöihin.</p>

### Liite 3. Tutkimusten teemoittelu

Tutkimus	Terveyden edistämisen teemat	Pääteema	Interventio, Toimintamalli, Henkilökunta
Abildnes ym. 2017. Fun, influence, and competence - a mixed methods study of prerequisites for high school students' participation in physical education.	Liikunta Fyysinen aktiivisuus Painonhallinta Tupakointi Ruutuaika Nukkuminen Ruokarytmi Kouluympäristö Liikunnanopettaja	Liikunta, fyysinen aktiivisuus, painonhallinta  Tupakkatuotteet  Ruutuaika ja tietotekniikka	X
Aho, H. 2019. Social Involvement and Adolescent Smoking: Associations and Students' Views of Smoking in a Vocational School Setting.	Tupakointi Mielenterveys Koulu- ja kotiympäristö Vertaissuhteet	Tupakkatuotteet  Mielenterveys	
Aho ym. 2019. The relationship between peer relations, self-rated health, and smoking behaviour in secondary vocational schools.	Tupakointi Kouluympäristö Vertaissuhteet	Tupakkatuotteet  Mielenterveys	
Aho ym. 2017. Parental involvement and adolescent smoking in vocational setting in Finland.	Tupakointi Mielenterveys Koti- ja kouluympäristö Interventio	Tupakkatuotteet  Mielenterveys	X
Andersen ym. 2019. Associations of school tobacco policies and legislation with youth smoking: a cross-sectional study of Danish vocational high schools.	Tupakointi Interventio	Tupakkatuotteet	X
Andersen ym. 2016. Effects of a settings-based intervention to promote student wellbeing and reduce smoking in vocational schools: A non-randomized controlled study.	Tupakointi Vertaissuhteet Koulunkäynti Interventio	Tupakkatuotteet  Mielenterveys	X
Bannink ym. 2014. Use and Appreciation of a Web-Based, Tailored Intervention (E-health4Uth) Combined with Counseling to Promote Adolescents' Health in Preventive Youth Health Care: Survey and Log-File Analysis.	Terveydenhoitajan konsultaatio Web-pohjaiset räätälöidyt viestit	Ruutuaika ja tietotekniikka	X

Bjørnsen, H. 2019. The Relationship Between Positive Mental Health Literacy and Mental Well-Being Among Adolescents: Implications for School Health Services.	Mielenterveys Fyysinen kunto Kouluterveydenhuolto	Mielenterveys Liikunta, fyysinen aktiivisuus, painonhallinta	X
Bonevski ym. 2013. The vocational education setting for health promotion: A survey of students' health risk behaviours and preferences for help.	Tupakointi Alkoholinkäyttö Auringolta suojautuminen Interventio Fyysinen aktiivisuus Painonhallinta	Tupakkatuotteet Alkoholi ja huumeet Liikunta, fyysinen aktiivisuus, painonhallinta	X
Celik, R. & Toruner, E. 2019. The Effect of Technology-Based Programmes on Changing Health Behaviours of Adolescents: Systematic Review.	Digitaaliset interventiot Mielenterveys	Ruutuaika ja tietotekniikka Mielenterveys	X
Chang ym. 2018. Evaluation of the effects of a designated program on illegal drug cessation among adolescents who experiment with drugs.	Huumeet Vertaissuhteet Mielenterveys Toimintamalli	Alkoholi ja huumeet Mielenterveys	X
Dijk ym. 2007. Adolescents' view on smoking, quitting and health education.	Tupakointi Vertaissuhteet Mielenterveys Nettisivut, digitaaliset alustat Interventio	Tupakkatuotteet Mielenterveys Ruutuaika ja tietotekniikka	X
Ezendam ym. 2012. Process evaluation of FATaint-PHAT, a computertailored intervention to prevent excessive weight gain among Dutch adolescents.	Painonhallinta Tietokonepeli-interventio	Ruutuaika ja tietotekniikka Liikunta, fyysinen aktiivisuus, painonhallinta	X
Forsberg, C. & Jyrkkä, I. 2014. Suomalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja ruutuaika.	Ruutuaika Fyysinen aktiivisuus	Ruutuaika ja tietotekniikka Liikunta, fyysinen aktiivisuus, painonhallinta	
Greus, E. 2020. Mielenterveyden suojaavat ja riskitekijät Tämä elämä -hankkeessa mukana olleiden yläkoulunuorten kokemuksissa.	Mielenterveys Vertaissuhteet Kouluympäristö	Mielenterveys	X
Haug ym. 2017. Efficacy of a Web- and Text Messaging-Based Intervention to Reduce Problem Drinking in Adolescents: Results of	Web- ja mobiilipohjaiset interventiot Alkoholi	Ruutuaika ja tietotekniikka Alkoholi ja huumeet	X

a Cluster-Randomized Controlled Trial.			
Heimonen, E. 2015. Sukupuoli ja seksuaalisuus. Tar- kastelussa ammattikoulu- opiskelijoiden seksuaaliter- veys, seksuaalinen minä- pystyvyys ja koettu väli- valta.	Seksuaaliterveys Seksuaaliväkivalta Seksuaalinen häi- rintä Seksuaalinen minä- pystyvyys	Seksuaaliterveys	
Isosomppi ym. 2017. Am- mattiin opiskelevien nuor- ten opiskeluhoillon käyttö ja tupakointikäyttäyty- minen.	Tupakointi Opiskeluterveyden- huollon palvelut Yleinen terveyden- tila	Tupakkatuotteet Mielenterveys Liikunta, fyysinen aktiivisuus, pai- nonhallinta	X
Karjalainen ym. 2017. Per- hetekijöiden ja sosioekono- misten tekijöiden yhteys ammattiin opiskelevien nuorten itsearvioituun ah- distuneisuuteen.	Mielenterveys Perhetausta Tupakointi Alkoholi	Mielenterveys Tupakkatuotteet Alkoholi ja huu- meet	
Kempainen, Elisa 2012. Opiskelijahyvinvoinnin ke- hittämisestä tuotettu vuosi- kellomalli: Koulutuskeskus Salpaus, toisen asteen lä- hihoitajaopiskelijat ja opis- kelijahuoltohenkilöstö.	Mielenterveys Yleinen terveyden- tila Vuosikello	Mielenterveys Liikunta, fyysinen aktiivisuus, pai- nonhallinta	X
Kivi, Anne, 2012. Kiusaa- misen vastaisen toiminnan kehittäminen ammattiopis- tossa - Pilottina Keuda Nurmijärvi.	Kiusaaminen Mielenterveys Toimintamalli	Mielenterveys	X
Nurminen, E. 2010. So- siokognitiivinen toiminta- malli nuorten tupakoimatto- muuden edistämiseksi – Faktaa tupakasta tietopäi- vän arviointitutkimus.	Tupakointi Toimintamalli	Tupakkatuotteet	X
Pakarinen ym. 2017. Am- mattiin opiskelevien 15–19- vuotiaiden nuorten seksua- alikäyttäytymiseen liittyvät tiedot ja asenteet.	Seksuaaliterveys	Seksuaaliterveys	
Pakarinen ym. 2019. Voca- tional school students' self- evaluations of a sexual health promotion interven- tion.	Seksuaaliterveys Interventio	Seksuaaliterveys	X
Pirkanen, M. 2007. Nuor- ten päihteettömyyden edis- täminen. Varhaisen puuttu- misen malli koulu- ja opis- keluterveydenhuoltoon.	Päihteettömyys Tupakointi Alkoholi Terveydenhoitaja Toimintamalli Voimavarat	Tupakkatuotteet Alkoholi ja huu- meet Mielenterveys	X



Spauwen ym. 2011. Improving STD testing behavior among high-risk young adults by offering STD testing at a vocational school.	Seksuaaliterveys Interventio	Seksuaaliterveys	X
Ulmanen, P. 2012. Ammatillisen oppilaitoksen opettajien näkemyksiä nuorten terveyden edistämisestä.	Terveyden edistäminen Opettajat		X

## Liite 4. Saatekirjeet

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
MASTER-tutkinnot /Terhy  
SAATEKIRJE  
KUTSU TYÖPAJATYÖSKENTELYYN



Päiväys 8.10.2021

Opinnäytetyön nimi: **Terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen vuosikello Turun ammatti-instituuttiin.**

**Arvoisa vastaanottaja,**

Kohteliaimmin pyydän Teitä osallistumaan sähköiseen työpajatyöskentelyyn **Googlen Jamboard-alustalla**. Työpajatyöskentely on osana Turun ammattikorkeakoulussa suorittamaani ylempään ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvaa opinnäytettä. Opinnäytteen tarkoituksena on kartoittaa Turun ammatti-instituutin tämänhetkistä nuorten terveyden edistämisen työtä, ideoida teemoittain uusia toimintatapoja ja kehittää näiden pohjalta kaikille koulutaloille yhteinen terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen vuosikello. Opinnäytetyöni ohjaaja on Johanna Berg, lehtori Turun AMK/Terveys ja hyvinvointi. Tämä aineistonkeruu liittyy itsenäisenä osana ANKKURI-hankkeeseen.

Teidän osallistumisenne työpajaan antaa arvokasta tietoa Turun ammatti-instituutin nykyisestä opiskelijoiden terveyden edistämisen työstä ja siitä, miten sitä tulisi kehittää vieläkin paremmaksi ja yhtenäisemmäksi koulutalojen välillä. Voitte osallistua työpajatyöskentelyyn juuri silloin ja sellaisella aikapanoksella kuin se Teidän aikatauluunne sopii, kuitenkin ilmoitettuun määräaikaan mennessä. Työpajaan osallistuminen on luonnollisesti vapaaehtoista, ja Teillä on täysi oikeus keskeyttää osallistuminen kehittämisprojektiin milloin tahansa seuraamuksitta ja syytä ilmoittamatta.

Tässä osallistumislinkki Jamboard-työpajapohjaan:

<https://jam-board.google.com/d/1NU9bzAJySVfqIVPq9Fnb3CPNdGd3019dG6WFol7mESg/edit?usp=sharing>

Toivon ystävällisimmin antamaan oman työpanoksenne työpajaan 31.10. mennessä.

Avustan oikein mielelläni työpajatyöskentelyssä ja vastaan mahdollisiin lisäkysymyksiinne.

Kiitos jo etukäteen yhteistyöstä!

Osallistumisestanne kiittäen,

Sari Honkavaara  
Sairaanhoidtaja AMK, YAMK-opiskelija  
[sari.honkavaara@edu.turkuamk.fi](mailto:sari.honkavaara@edu.turkuamk.fi)  
puh. +358442909314

**TURUN AMMATTIKORKEAKOULU**  
**MASTER-tutkinnot /Terhy**  
**SAATEKIRJE**  
**WEBROPOL-KYSELY**



Päiväys 14.3.2022

Opinnäytetyön nimi: Ammattiin opiskelevien nuorten terveyden edistäminen ja päihteettömyyden tukeminen  
– Vuosikello Turun ammatti-instituuttiin

**Hyvä vastaajaottaja,**

Kohteliaimmin pyydän Sinua vastaamaan Webropol-kyselyyn osana viimeisyksistä työpajatyöskentelyä. Webropol-kysely on osana Turun ammattikorkeakoulussa suorittamaani ylempään ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvaa opinnäytettä. Opinnäytteen tarkoituksena on kartoittaa Turun ammatti-instituutin tämänhetkistä nuorten terveyden edistämisen työtä, ideoida teemoittain uusia toimintatapoja ja kehittää näiden pohjalta kaikille koulutaloille yhteinen terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen vuosikello. Opinnäytetyöni ohjaaja on Johanna Berg, lehtori Turun AMK/Terveys ja hyvinvointi. Tämä tuotos ja tuotoksen arviointi liittyy itsenäisenä osana ANKKURI-hankkeeseen.

Webropol-kysely on työpajan viimeinen vaihe, ja toivon Sinun vastaavan tähän lyhyeen sähköiseen kyselyyn vuosikellon arvioimiseksi. Kyselyn tarkoituksena on pääasiassa arvioida vuosikellon sisältöä ja käytettävyyttä, sillä ulkomuoto viimeistellään yhteistyössä graafikon kanssa. Kysely on lyhyt ja nopea täyttää, se sisältää vain viisi kysymystä.

**Tämän kirjeen liitteenä on raakaversiot vuosikellon ulkomuodosta ja "Vuosikelloaktiiviteetit"-listaus, jossa avataan terveyden edistämisen toimintaa vuositason ja teemoittain tarkemmin. Tutustu näihin materiaaleihin ennen kyselyyn vastaamista.**

Webropol-kyselyn linkki:  
<https://link.webropol.com/s/vuosikelloarviointi>

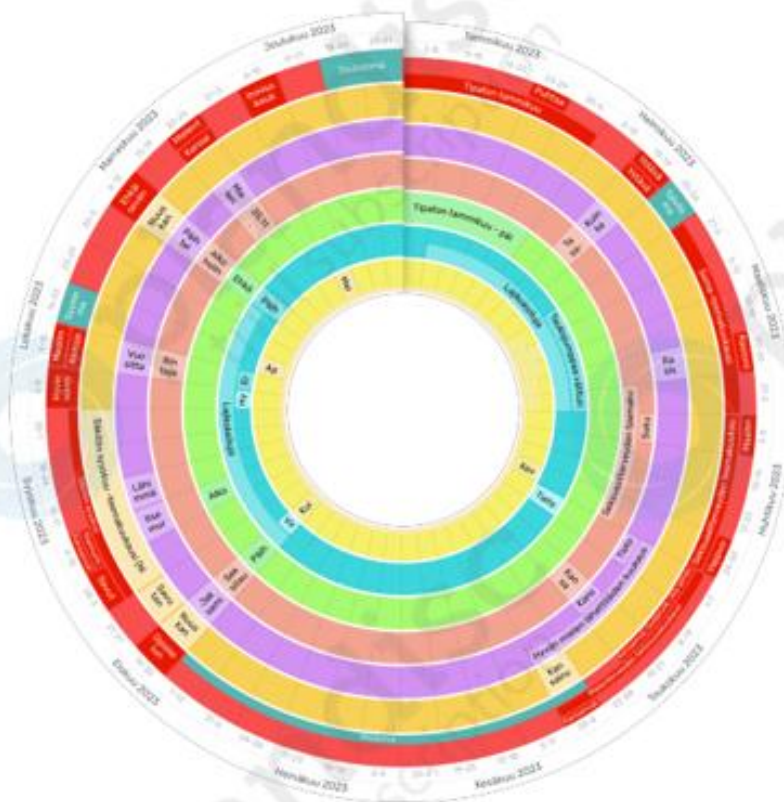
Vastausaikaa on 20.3.2022 asti.

Vastaan oikein mielelläni mahdollisiin lisäkysymyksiin vuosikelloon tai Webropol-kyselyyn liittyen.

Vastauksistasi kiittäen,

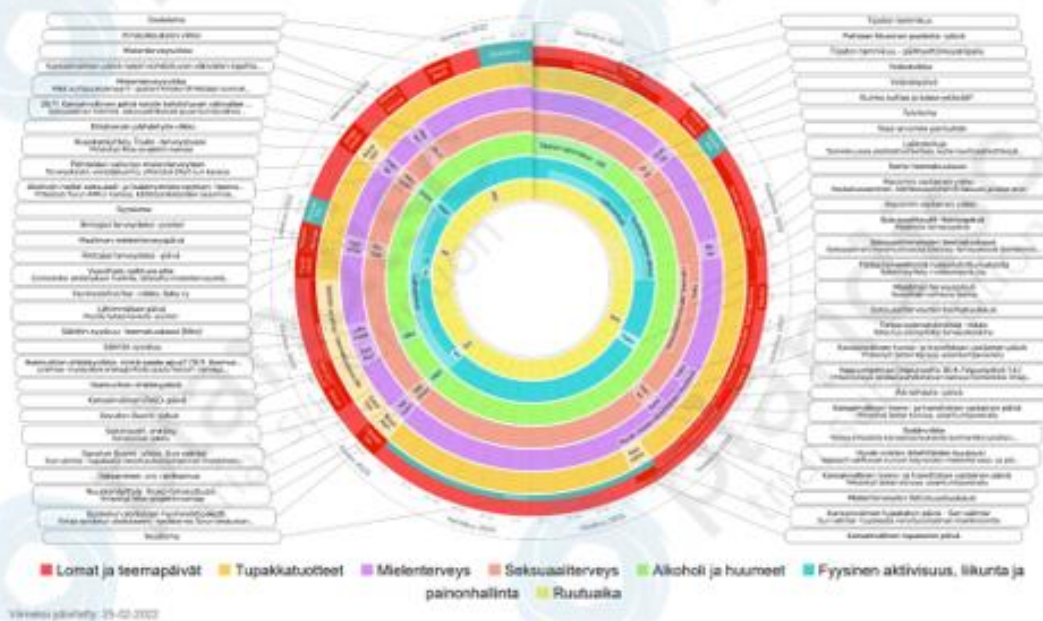
Sari Honkavaara  
Sairaanhoidtaja AMK, YAMK-opiskelija  
[sari\\_honkavaara@edu.turkuamk.fi](mailto:sari_honkavaara@edu.turkuamk.fi)  
puh. +358442909314

Nuorten terveyden edistäminen ja  
päihteettömyyden tukeminen



- Lomat ja teemapäivät
- Tupakkatuotteet
- Mielenveys
- Seksuaaliterveys
- Alkoholi ja huumeet
- Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja painonhallinta
- Ruutuaika

Nuorten terveyden edistäminen ja päihteettömyyden tukeminen



# TAI:n nuorten terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen vuosikello

Aktiviteetit vuonna 2023

**KEVÄTLUKUKAUSI ma 9.1. - la 3.6.2023**

## Tammikuu

- 1.1.–31.1. Tipaton tammikuu -teemakuukausi (Alkoholi ja huumeet)**  
Päihteettömyyskilpailu nuorille ja henkilökunnalle
- 26.1. Puhtaan liikunnan puolesta -päivä**  
**(Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta)**  
Vuosittain vaihtuvaa ohjelmaa, esimerkiksi lajiesittelyvierailu, Totta vai tarua -terveystietotesti
- 9.1.–31.1. Lajikokeiluja**  
Yksilöaktiviteetteja, kuten kuntosalien esittelyjä jne., Liikkuva toinen aste -hanke  
**(Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta)**

## Helmikuu

- 1.2.–28.2. Lajikokeiluja (Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta)**  
Pari- ja ryhmäaktiviteetteja, lajiesittelyjä/liikuntarata kampuksilla, Liikkuva toinen aste -hanke
- 13.2.–19.2. Ystävä- ja parisuhdeviikko (Ystävänpäivä 14.2.) (Seksuaaliterveys)**  
Kuinka auttaa ystävää? -tietoiskuja  
Tasa-arvoinen parisuhde (vierailijapuheenvuoro, esimerkiksi yhteistyössä Turun AMK:n soten kanssa)

**Talviloma: ma 20.2. - su 26.2.2023**

## Maaliskuu

- 1.3.–30.3. Some -teemakuukausi (Ruutuaika ja tietotekniikka)**  
 Some-etiketti-posteri (opiskelijat toteuttavat)  
 Taukojumppaa välitunneille (suunnitellaan, toteutetaan ja kuvataan opiskelijoiden kanssa yhteistyössä)
- 1.3.–30.3. Ankkurinappi -apin esittely (Ruutuaika ja tietotekniikka)**  
 Kuinka hyödyntää appeja opiskelun ja terveyden tukena?
- 1.3.–30.3. Taukojumppaa välitunneille (Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta)**  
 Suunnitellaan, toteutetaan ja videoidaan opiskelijoiden kanssa yhteistyössä
- 6.3.–12.3. Ruutuaika -teemaviikko (Ruutuaika ja tietotekniikka)**  
 Kuinka seurata ja rajata ruutuaikaa?  
 Mihin kaikkeen muuhun aikaa jää, kun vähennät ruutuaikaa -tietoiskuposteri  
 Opiskelija-gallup, kuinka lisätä taukotilojen viihtyvyyttä ja millaisia aktiviteetteja taukotiloihin kaivataan
- 6.3.–19.3. Somevaikuttaja kampuksille kutsuvieraana (Ruutuaika ja tietotekniikka)**  
 Sosiaalisesta mediasta työnä ja kuinka rajata ruutuaikaa, sosiaalisen median antamat mielikuvat, nettikiusaaminen
- 20.–26.3. Rasismien vastainen viikko (Mielenterveys) (Ruutuaika ja tietotekniikka)**  
 Koulukiusaaminen, nettikiusaaminen  
 Erilaisuus ja tasa-arvo

## Huhtikuu

- 1.4.–30.4. Seksuaaliterveyden teemakuukausi (Seksuaaliterveys)**  
 Seksuaalinen monimuotoisuus  
 Ehkäisy-terveyskioski (kondomien jakelu ja tietoa erilaisista ehkäisymuodoista, yhteistyö esimerkiksi ehkäisyneuvolan kanssa, seksuaaliterveyteen liittyvät siirtotatuoinnit)  
 Seksuaalinen koskemattomuus  
 Totta vai Tarua? -terveystietotesti

Yhteistyö Turun AMK:n kanssa, kättilöopiskelijoiden osaamisen hyödyntäminen

**7.4. Maailman terveystapa (vuosittain vaihtuva teema, seksuaaliterveys)**

Sukupuolitaudit

**28.4. Vappuohjelmaa yhteistyössä opiskelijayhdistyksen kanssa, ilmapalloja/tarroja/siirtotatuointeja jne. (Vapun aatto 30.4., Vapun päivä 1.5.)**

**Kevättä rinnassa -somehaaste (Seksuaaliterveys)**

Seksuaaliterveyteen liittyvien siirtotatuointien esittely omassa tai koulun somessa (esimerkkitekstejä ja kuvia: sydän, olet kuuma, kesäkumi, kevättä rinnassa jne.)

**Toukokuu**

**1.5.–31.5. Mielenterveyden tietoisuuskuukausi (Mielenterveys)**

Vapaasti valittavan kurssin käyneiden mielenterveys- ja päihdehoitotyöhön suuntautuvien lähihoitajien suunnittelemaa ohjelmaa ja vertaistuen tarjoamista

Toiminta suunnitellaan ja toteutetaan opiskelijoiden kanssa yhteistyössä

**6.5. Älä laihduta -päivä (Mielenterveys) (Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja painonhallinta)**

Tietoa terveellisistä ruokailutottumuksista (Sokerinäyttely, ruokaympyrä jne.)

Tietoa syömishäiriöistä (toteutus esimerkiksi terveystioskoina)

**8.5.–14.5. Sydänviikko (Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja painonhallinta) (Tupakkatuotteet) (Alkoholi ja huumeet)**

Tietoa kansansairauksista ja terveellisistä elintavoista (esimerkiksi posterin tai tietovisan muodossa)

Totta vai tarua -terveystietotesti

Röökikroppa -sivusto

**17.5. Kansainvälinen homo- ja transfobian vastainen päivä (Mielenterveys) (Seksuaaliterveys)**

Yhteistyö Setan kanssa, asiantuntijavierailu

**24.5. Kansainvälinen tupakaton päivä (Tupakkatuotteet)**

Sun valinta! -tupakasta vierottautumisohjelman markkinointia



## **Kesäkuu**

Ei toimintaa

## **Heinäkuu**

Ei toimintaa

**Kesäloma su 4.6.- ke 9.8.2023**

**SYYSLUKUKAUSI to 10.8. - pe 22.12.2023**

## **Elokuu**

### **14.8.–20.8. Opiskelun aloituksen hyvinvointipaketti (Kaikki teemat)**

**Virtaa opiskelun aloitukseen! -rastikierros Turun keskustan alueella**

Touko-terveysbussi (Niko-projekti)

Jaksaminen, uni, ravitsemus -tietoisku

Seksitaudit, ehkäisy (kondomien jakelu)

Päihdetietousvisa (esim. Kahoot!, Totta vai tarua -terveystietotesti)

Kuinka hyödyntää erilaisia appeja opiskelun ja terveyden tukena? (Ankkurinappi)

### **14.8. → Lajikokeiluja (Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja painonhallinta)**

Erialaista ulkoilua (esim. juoksukoulu, jalkapallo, pesäpallo) ja hallitoimintaa (esim. keilaus, uinti, trampoliini, ammunta ja jousiammunta)

### **21.8.–27.8. Savuton Suomi -viikko (Tupakkatuotteet)**

Sun valinta! -tupakasta vieroitusohjelman markkinointia

## **Syyskuu**

### **1.9.–30.9. Säkätön syyskuu -kampanja (Niko-projekti) (Tupakkatuotteet)**

Nuuskanäyttely

Touko -terveysbussi

Röökikroppa -sivusto

### **1.9.–30.9. Lajikokeiluja (Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja painonhallinta)**

Erilaista hallitoimintaa esim. keilaus, uinti, ammunta ja jousiammunta

**8.9. Alkoholin haitat seksuaali- ja lisääntymisterveyteen (9.9. Kansainvälinen FASD -päivä) (Alkoholi ja huumeet) (Seksuaaliterveys)**

Yhteistyö Turun AMK:n kättilö- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa

**4.9.–10.9. Itsemurhien ehkäisy -teemaviikko, mistä saada apua? (10.9. Itsemurhien**

**ehkäisy päivä) (Mielenterveys)**

LinkTree hyödyllisistä linkeistä opiskelijoille ja huoltajille

## Lokakuu

**1.10.–30.10. Lajikokeiluja (Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta)**

Liikuntaa koulutaloissa -haaste (pelejä, liikuntaratoja/välineitä kampuksille, yhteistyö Liikkuva toinen aste -hankkeen kanssa)

**2.10.–8.10. Hyvinvointivirtaa -viikko (Saku ry) (Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta)**

**10.10. Maailman mielenterveyspäivä (Mielenterveys)**

(Esimerkiksi ahdistuksen hallinta, tietoutta mielenterveyshäiriöistä)

Ohjelma suunnitellaan sote-opiskelijoiden kanssa

**9.10.–15.10. Rintojesi terveydeksi -posteri**

(15.10. Rintojesi terveydeksi -päivä) (Seksuaaliterveys)

**9.10.–15.10. Ergonomia -tietoisku (Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja painonhallinta)**

**Syysloma: ma 16.10. - su 22.10.2023**

## Marraskuu

**6.11.–12.11. Ehkäisevän päihdetyön viikko (Alkoholi ja huumeet) (Tupakkatuotteet)**

Päihteiden vaikutus mielenterveyteen (Terveyskioski, vierailijaluento, yhteistyö Ehyt ry:n kanssa)

Päihteiden vaikutus seksuaali- ja lisääntymisterveyteen (Yhteistyö Turun AMK:n kanssa, kättilöopiskelijoiden osaamisen hyödyntäminen)

Päihteiden vaikutus liikuntasuoritukseen, uneen ja ravitsemukseen (terveyskioski tai luento ym.)

Röökikroppa -sivusto

Yhteistyö oppilaitosten sairaanhoitajien, Ehyt ry:n, Niko-projektin ja Turun kaupungin nuorisotyöntekijöiden kanssa

#### **20.11.–26.11. Mielenterveysviikko (Mielenterveys)**

Mikä auttaa jaksamaan? -posterit

Fiiliskortit

Matalan kynnyksen keskusteluapua esimerkiksi terveyskioskin tai nuorisotyöntekijöiden läsnäolon muodossa

#### **25.11. Kansainvälinen päivä naisiin kohdistuvan väkivallan lopettamiseksi (Seksuaaliterveys)**

Seksuaalinen häirintä, seksuaalirikokset ja parisuhdeväkivalta, lakinäkökulma (Poliisin vierailu)

### **Joulukuu**

#### **4.–10.12. Ihmisoikeuksien viikko (Mielenterveys)**

Meillä ei kiusata! -somehaaste

Tietoisuuden lisääminen, some-etiketin kertaaminen, #meilläeikiusata, siirtotatuoinnit

**Joululoma: to 22.12.2022 - su 8.1.2024**

## YMPÄRIVUOTISET AKTIVITEETIT JA TOIMINNOT

- Opetussuunnitelman mukainen terveystiedon opetus
- Monipuolinen kouluruokailu
- Viihtyisät opiskelu- ja taukotilat
- Opiskelu- ja työskentelyergonomia
- Savuton ja päihteetön koulu -järjestyssäännöt
  - o toimintatavat, jos opiskelija rikkoo järjestyssääntöjä
- Vastuopettajan yksilöllinen ohjaus ja tuki
- Terveystieteiden terveystarkastukset ja vastaanotto
  - o Erilaiset mittarit ja kyselyt (kuten AUDIT, nikotiiniriippuvuusmittari, ahdistus- ja masennusoiremittarit)
- Muut tukitoimet (kuraattori, psykologi, lääkäri, psykiatrisen sairaanhoitaja)
- Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa
  - o (työssäoppimisyksiköt, järjestöt sekä sosiaali- ja päihdehuolto)
- Hyvinvointikoordinaattori ja hyvinvointikoordinaatioryhmä
- Ammattiin opiskelevien nuorten voimavarat -opiskelijaprofiilit terveyden edistämisen työkaluna
- Case-pohjaiset terveysosaamisen oppimismenetelmät
- Terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen toimintamallit
- Yhteydenpito huoltajiin
  - o vanhempainillat ja koulutustapahtumat
- LinkTree
  - o TAI:n nettisivuille lista hyödyllisistä ja luotettavista nettisivuista nuorille ja heidän huoltajilleen
- Jatkuvaa koulutusta henkilökunnalle terveyden edistämisen teemoista
  - o esimerkiksi ”Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisemiseksi”
- Jatkokehittämisideat
  - o vuosikellon toiminnan automaattisovellus, joka kertoisi nuorelle, huoltajille ja koulun työntekijöille, mitä vuosikellossa on parhaillaan meneillään ja millaista toimintaa on tulossa seuraavaksi vuoden mittaan

## Liite 5. Työpajan asiantuntijaraadin tuottama aineisto

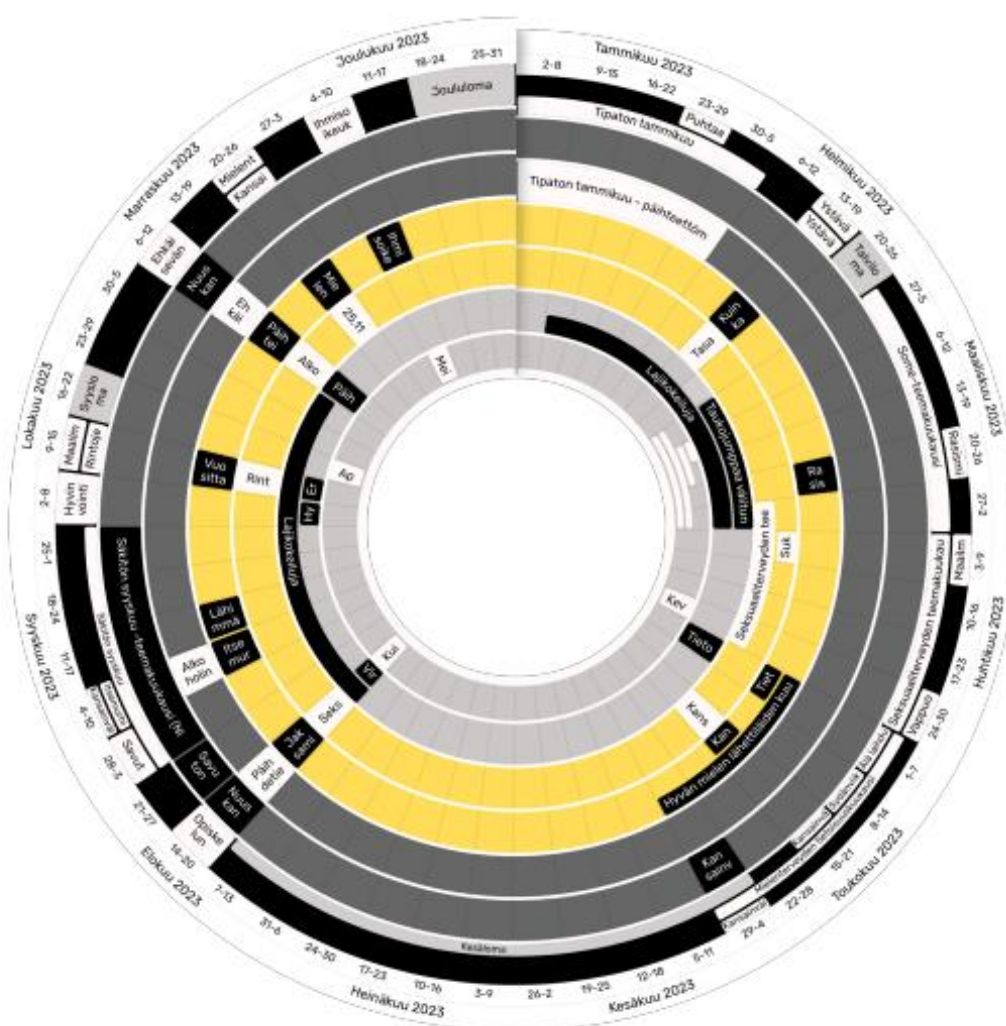
TEEMA	TAI:N NYKYISET KÄYTÄNNÖT	UUDET IDEAT
TUPAKKA-TUOTTEET	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sun valinta! -tupakoinnin lopettamisen malli</li> <li>2. Savuton koulu: ulkona muistutetaan oppilaitoksen savuttomuudesta, sisätiloissa nikotiini tuotteet takavarikoidaan ja kirjataan HOK-Siin →toistuvasta toiminnasta varoitus järjestyssääntöjen rikkomisesta</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Opiskelijoiden toteuttamat teemapäivät</li> <li>2. Säkitön syyskuu -kampanja (jokaiselle viikolle toimintaa)</li> <li>3. Ehkäisevän päihdetyön viikko (toimintaa joka päivälle nuorten kanssa suunnitellen)</li> <li>4. Koulutalojen välistä yhteistyötä enemmän. Jos tuotetaan esim. materiaalia, sitä voisi ja kannattaisi käyttää kaikkialla</li> <li>5. Touko-terveysbussi tarpeen mukaan ammattikoulun pihaan</li> <li>6. Esiin yhteistyökumppaneiden kanssa, miten työssäoppimispaikoissa tulisi entisestään vahvistaa nikotiinittomuutta tukevia asenteita ja toimintatapoja</li> </ol>
ALKOHOLI & HUUMEET	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Päähtynyt opiskelija: → ohjataan terveydenhoitajalle → infotaan vastuuopettajaa → kartoitetaan tilanne → mahd. moniammatillinen yhteistyö</li> <li>2. ANKKURIn koulutustilaisuus huoltajille</li> <li>3. MiPä-lähihoitajaopiskelijat toteuttavat päihdetietoustunteja MLL:n vertaispäihdekasvattajakoulutuksen käytyään</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ehkäisevän päihdetyön viikko (toimintaa joka päivälle nuorten kanssa suunnitellen)</li> <li>2. Tipaton tammikuu – kilpailu nuorille</li> <li>3. Lukukauden alkupuolelle jotakin, joka lisää opiskelijan tietoutta omasta päihteen käytöstään</li> <li>4. Pysyvää toimintaa ns. ”hyvinvointikoordinaattorit”, jotka kouluilla</li> <li>5. Luotettavia netti- ja puhelinpalveluja nuorille: <a href="https://lasinenlapsuus.fi/nuorelle/netti-ja-puhelinpalvelut">https://lasinenlapsuus.fi/nuorelle/netti-ja-puhelinpalvelut</a></li> <li>6. Linkkilista nuorten huoltajille: <a href="https://paihdelinkki.fi/fi/kohderyhma/nuorille">https://paihdelinkki.fi/fi/kohderyhma/nuorille</a></li> </ol>
MIELENTERVEYS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jos nuoresta herää huoli, otetaan yhteys vastuuopettajaan, joka lähtee kartoittamaan tilannetta</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Linktr.ee, jonka alle linkejä ”Mistä saada apua?”</li> <li>2. Nuorten toteuttama somekampanja</li> <li>3. Aloituspäiviin mielenterveyteen liittyvää toimintaa/tehtävää</li> <li>4. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin keskittyvä valinnainen Yto-opintoihin</li> <li>5. Mielenterveysviikko vuosikelloon (toteuttajina eri opettajat ja opiskelijaryhmät)</li> <li>6. SoTe-alan opiskelijat voisivat valita valinnaiseksi tutkinnon osaksi ”Hyvänmielen lähettiläänä toimimisen” (erilaisia tapahtumia koulussa teemaviikkojen mukaisesti esim. yhteistyössä nuorisohjaajien kanssa). Toteutus syyslukukautena (ensimmäinen syksyllä -22)</li> </ol>
SEKSUAALITERVEYS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terveydenhoitaja juttelee osana terveystarkastusta</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seksuaaliterveyden teemaviikko, jonka toteutuksen suunnittelevat opiskelijat opettajan johdolla</li> </ol>

		<p>2. Tietolinkkejä seksuaalisuuden käsittelemiseen nuorille: <a href="http://hyväksymys.fi/artikkeli/nuorten-vaestoliitto-artikkelit/">http://hyväksymys.fi/artikkeli/nuorten-vaestoliitto-artikkelit/</a></p> <p>3. Teemapäivä, jonka aiheena olisi mm. parisuhde, tasa-arvo, ehkäisy, seksitaudit, seksuaalinen häirintä ja (parisuhde)väkivalta sekä yleiset uskomukset Totta vai Tarua? -tyylisellä visalla</p> <p>4. Seksuaalikasvatuksen ydintehtävä on nuorten haastaminen pohtimaan omia ja toisten arvoja, asenteita, seksuaalioikeuksia ja oikeutta itsemäärittelyyn</p> <p>5. Julisteita esille kouluun ja koulun tarjoamille nettisivuille ja intranettiin esim. <a href="http://ensijaturvakotienliitto.fi/violary/wp-content/uploads/sites/31/2020/03/MyS-pace-juliste.pdf?x14354">http://ensijaturvakotienliitto.fi/violary/wp-content/uploads/sites/31/2020/03/MyS-pace-juliste.pdf?x14354</a></p> <p>6. Koulun henkilökunnan kanssa käydään keskeiset asiat läpi häirintävaapaasta koulusta esim. opas: OPAS SEKSUAALISEN HÄIRINNÄN ENNALTAEHKÄISEMISEKSI JA</p>
<p>LIIKUNTA, FYYSSINEN AKTIIVISUUS &amp; PAINONHALLINTA</p>	<p>1. Turun liikkuva toinen aste -hanke. Toiminta vaihtelee paljon koulutaloittain esim. Juhannuskukulalla hyvät tilat ja aktiivista toimintaa, Ruiskadulla huonot tilat eikä toimintaa</p>	<p>1. Liikuntarata koulutaloihin: tehdään aktiivinen arki mahdolliseksi kouluarjessa</p> <p>2. Kampanja(t) nuorten laatimina</p> <p>3. Kouluruokailun merkityksen korostaminen entisestään</p> <p>4. Joskus opiskelija voi seisoa</p> <p>5. Aloituspäiviin voisi yhdistää tätä yleiset terveys- ja elintavat -kokonaisuutta laajastikin. Olisi hyvä lähtökohta opinnoille heti ykkösvuoden ensipäivinä</p> <p>6. Erilaisten liikuntaryhmien ja harrastusvaihtoehtojen esittelyt koulussa</p> <p>7. Yhteistyö firmojen kanssa esim. kuntosalien kanssa, joissa kokeilukerta on ilmainen ja halpa opiskelijahinta liikunta-palveluihin</p> <p>8. Kouluille pelejä, välineitä ja tiloja, joita otetaan ohjaamaan vaihtuvat asiantuntijat mm. Turun kaupungilta ja Turun AMK:n opiskelijoita</p>
<p>RUUTUAIKA &amp; TIETO-TEKNIikka</p>		<p>1. Tietoiskuja näkyville nuorille nuorten toteuttamina</p> <p>2. Riittävästi muuta aktiviteettia kouluarkeen, kännykkä ikään kuin unohtuu</p> <p>3. Etätuntien väliin lyhyitä taukojumppaosioita, jotka suunnitellaan, kuvataan ja tuotetaan yhdessä nuorten kanssa</p> <p>4. Käytännön esimerkkejä siitä, mihin kaikkeen muuhun hyödylliseen aikaa voi käyttää, jos vähänkin vähentää ruutuaikaa per päivä/viikko</p> <p>5. Some-vaikuttaja kertomaan, miten hän rajaa ruutuaikaansa, vaikka some-vaikuttaminen osa työtä</p>

FOORUMI	ASIAANTUNTIJARAADIN ESIIN TUOMAT ASIAT
VIESTI- SEINÄ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. TAI:ssa olisi hyvä olla ns. koordinaatio-vastuuryhmä terveyden edistämisen toiminnoille. He koordinoisivat toimintaa ja vuosikelloa ja laatisivat vastuuhenkilötaulukon</li> <li>2. Yhteistä koulutusta kun vuosikello valmis, henkilöstö saa tietoa ja saa osallistua toiminnan suunnitteluun alusta asti</li> <li>3. Yhteiset säännöt päihteisiin ja tupakkatuotteisiin näkyville joka taholle. Ympäristökelijät otettava huomioon - tupakkapaikat pois jne.</li> <li>4. Ulkopuolisia esikuvia tilaisuuksiin koulutaloille</li> <li>5. Terveyden edistämisen koulutusta ammattilaisille säännöllisesti tarjolle. Tämä edesauttaa teemapäivien ja -viikkojen ym. toimintojen toteutumista</li> <li>6. Mallia lukiosta opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen. Ammatillisessa koulutuksessa tähän keskitytään vähemmän.</li> <li>7. Ykkösten ryhmäytymis- ja aloituspäiviin voisi luoda kattavan terveyden edistämisen kokonaisuuden, joka olisi toteutettavissa aina</li> <li>8. Tilaisuudet, tapahtumat, vierailut, vierailijat takaisin oppilaitoksen arkeen, kun mahdollista</li> </ol>
VUOSI- KELLO POHJA	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Automaattisovellus, joka kertoo nuorelle, vanhemmille ja koulun työntekijöille, mitä vuosikellossa on meneillään ja tulossa seuraavaksi</li> <li>2. HELMIKUUN Ystävänpäivä/Ystäviviikko?</li> <li>3. HUHTIKUUN Seksuaaliterveyden viikko?</li> <li>5. ELO-SYYSKUU Toimintakauden alkuun paketti hyvinvoinnista</li> <li>5. SYYSKUU Säkitön syyskuu</li> <li>6. LOKAKUUN Hyvinvointivirtaa -viikko 40</li> <li>7. MARRASKUUN Mielenterveyden teemaviikko</li> <li>8. MARRASKUUN Ennaltaehkäisevän päihdetyön viikko</li> </ol>
HANKKEEN KOKOUS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. LinkTree -sivusto TAI:n nettisivuille, johon kerättynä nuorille ja heidän huoltajilleen mielenterveyteen liittyviä nettisivuja sekä tietoa, mistä saada apua.</li> <li>2. Uuden työntekijän osallistuminen työpajaan on haastavaa, jollei jopa mahdollonta, sillä heillä ei ole tarpeeksi tietämystä TAI:n nykyisistä terveyden edistämisen interventioista.</li> </ol>

# Liite 6. Nuorten terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen vuosikello Turun ammatti-instituuttiin

## NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA PÄIhteETTÖMYYDEN TUKEMINEN 2023





# NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN JA PÄIHTEITTÖMYYDEN TUKEMINEN 2023



ANKKURI



- Lomat ja teema-päivät
- Tupakkatuotteet
- Alkoholi ja huumeet
- Mielenterveys
- Seksuaaliterveys
- Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja painonhallinta
- Ruutuaika ja tietotekniikka

## Liite 7. Vuosikellon aktiviteetit 2023

# TAI:N NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMISEN JA PÄIHTEETTÖMYYDEN TUKEMISEN VUOSIKELLO

## AKTIVITEETIT VUONNA 2023

Aktiviteetit on tarkoitus toteuttaa opiskelijoita mahdollisimman paljon osallistaen sekä suunnittelu- että toteutusvaiheessa. Suunniteltu toiminta on nimenomaan alustava suunnitelma, josta voi tarpeen mukaan poiketa. Pääasia, että terveyden edistämisen toimintaa toteutetaan säännöllisesti, tavoitteellisesti ja oikeaan tietoon perustuen.

Vastuualueiden jako on hyvä suunnitella koulutalojen muu toiminta ja henkilökunnan kuormittuminen huomioiden etukä-

teen, esimerkiksi yksi teema jokaiselle koulutalolle ja jokaisesta koulutalosta yksi vastuhenkilö. Esimerkiksi terveydenhoitajien, koulupsykologien, psykiatristen sairaanhoitajien ja hyvinvointikoordinaatiotyöryhmän osaamista on hyvä hyödyntää ja tehdä kaikkien työtä näkyväksi nuorille. Myös tiivis yhteistyö Turun ammattikorkeakoulun, Turun kaupungin ja erilaisten yhdistysten kanssa jakaa vastuuta ja tuo uusia näkökulmia nuorten terveyden edistämisen työhön.



ANKKURI

# KEVÄTLUKUKAUSI 2023

## ma 9.1. - la 3.6.

TAMMIKUU		Tipaton tammikuu -teemakuukausi
1.1.-31.1.	Päihteettömyyskilpailu nuorille ja henkilökunnalle	ALKOHOLI JA HUUMEET
26.1.	Puhtaan liikunnan puolesta -päivä <ul style="list-style-type: none"> <li>Vuosittain vaihtuvaa ohjelmaa, esimerkiksi lajiesittelyvierailu,</li> <li>Totta vai tarua - terveystietotesti</li> </ul>	LIIKUNTA, FYYSSINEN AKTIIVISUUS JA PAINONHALLINTA
9.1.-31.1.	Lajikokeiluja <ul style="list-style-type: none"> <li>Yksilöaktiiviteetteja, kuten kuntosalien esittelyjä jne.,</li> <li>Liikkuva toinen aste -hanke</li> </ul>	LIIKUNTA, FYYSSINEN AKTIIVISUUS JA PAINONHALLINTA
HELMIKUU		Lajikokeiluja
1.2.-28.2.	Pari- ja ryhmäaktiiviteetteja, lajiesittelyjä/liikuntarata kampuksilla, Liikkuva toinen aste -hanke	LIIKUNTA, FYYSSINEN AKTIIVISUUS JA PAINONHALLINTA
13.2.-19.2.	Ystävä- ja parisuhdeviikko (Ystävänpäivä 14.2.) <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuinka auttaa ystävää? - tietoisukuja</li> <li>Tasa-arvoinen parisuhde (vierailijapuheenvuoro, esim. yhteistyössä Turun AMK:n soten kanssa)</li> </ul>	SEKSUAALI TERVEYS
TALVILOMA: MA 20.2. - SU 26.2.2023		
MAALISKUU		Some -teemakuukausi
1.3.-30.3.	Some-etiketti -posterit (opiskelijat toteuttavat) <ul style="list-style-type: none"> <li>Taukojumppaa välitunneille (suunnitellaan, toteutetaan ja kuvataan opiskelijoiden kanssa)</li> </ul>	RUUTUAIKA JA TIETOTEKNIikka
1.3.-30.3.	Ankkurinappi -apin esittely <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuinka hyödyntää appeja opiskelun ja terveyden tukena?</li> </ul>	RUUTUAIKA JA TIETOTEKNIikka
1.3.-30.3.	Taukojumppaa välitunneille <ul style="list-style-type: none"> <li>Suunnitellaan, toteutetaan ja videoidaan opiskelijoiden kanssa yhteistyössä</li> <li>Yhteistyö Turun AMK:n kanssa, fysioterapeuttiopiskelijoiden osaamisen hyödyntäminen</li> </ul>	LIIKUNTA, FYYSSINEN AKTIIVISUUS JA PAINONHALLINTA
6.3.-12.3.	Ruutuaika -teemaviikko <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuinka seurata ja rajata ruutuaikaa?</li> <li>Mihin kaikkeen muuhun aikaan jää, kun vähennät ruutuaikaa -tietoisukuposteri</li> <li>Opiskelija -gallup, kuinka lisätä taukotilojen viihtyvyyttä ja millaisia aktiviteetteja taukotiloihin kaivataan</li> </ul>	RUUTUAIKA JA TIETOTEKNIikka
6.3.-19.3.	Somevaikuttaja kampuksille kutsuvieraana <ul style="list-style-type: none"> <li>Sosiaalisesta mediasta työnä ja kuinka rajata ruutuaikaa, sosiaalisen median antamat mielikuvat, nettikiusaaminen</li> </ul>	RUUTUAIKA JA TIETOTEKNIikka
20.-26.3.	Rasismin vastainen viikko <ul style="list-style-type: none"> <li>Koulukiusaaminen, nettikiusaaminen</li> <li>Erilaisuus ja tasa-arvo</li> </ul>	RUUTUAIKA JA TIETOTEKNIikka MIELENTERVEYS


**ANKKURI**

<b>HUHTIKUU</b>	<b>Seksuaaliterveyden teemakuukausi</b>	
1.4.-30.4.	<p>Seksuaalinen monimuotoisuus</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ehkäisy-terveyskioski (kondomien jakelu ja tietoa erilaisista ehkäisymuodoista, yhteistyö esimerkiksi ehkäisyneuvolan kanssa, seksuaaliterveyteen liittyvät siirtotatuoinnit)</li> <li>Seksuaalinen koskemattomuus</li> <li>Totta/Tarua -terveystietotesti</li> <li>Yhteistyö Turun AMK:n kanssa, kättilöopiskelijoiden osaamisen hyödyntäminen</li> </ul>	SEKSUAALITERVEYS
7.4.	<p>Maailman terveispäivä (vuosittain vaihtuva teema)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sukupuolitaudit</li> </ul>	SEKSUAALITERVEYS
<b>TOUKOKUU</b>	<b>Mielenterveyden tietoisuuskuukausi</b>	
1.5.-31.5.	<p>Vapaasti valittavan kurssin käyneiden mielenterveys- ja päihdehoitotyöhön suuntautuvien lähihoitajien suunnittelemaa ohjelmaa ja vertaistuen tarjoamista</p> <p>Toiminta suunnitellaan ja toteutetaan opiskelijoiden kanssa yhteistyössä</p>	MIELENTERVEYS
6.5.	<p>Älä laihduta -päivä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tietoa terveellisistä ruokailutottumuksista (Sokerinäyttely, ruokaympyrä jne.)</li> <li>Tietoa syömishäiriöistä (toteutus esimerkiksi terveyskioskina)</li> </ul>	<p>LIIKUNTA, FYYSSINEN AKTIIVISUUS JA PAINONHALLINTA</p> <p>MIELENTERVEYS</p>
8.5.-14.5.	<p>Sydänviikko</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tietoa kansansairauksista ja terveellisistä elintavoista (esimerkiksi posterin tai tietovisan muodossa)</li> <li>Totta vai tarua -terveystietotesti</li> <li>Röökikroppa -sivusto</li> </ul>	<p>LIIKUNTA, FYYSSINEN AKTIIVISUUS JA PAINONHALLINTA</p> <p>TUPAKKATUOTTEET</p> <p>ALKOHOLI JA HUUMEET</p>
17.5.	<p>Kansainvälinen homo- ja transfobian vastainen päivä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yhteistyö Setan kanssa, asiantuntijavierailu</li> </ul>	MIELENTERVEYS SEKSUAALITERVEYS
24.5.	<p>Kansainvälinen tupakaton päivä</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sun valinta! -tupakasta vierottautumisohjelman markkinointia</li> </ul>	TUPAKKATUOTTEET
<b>KESÄKUU</b>	Ei toimintaa	
<b>HEINÄKUU</b>	Ei toimintaa	
<b>KESÄLOMA SU 4.6. - KE 9.8.2023</b>		

# SYSSLUKUKAUSI 2023

## to 10.8. - pe 22.12.

ELOKUU		
	Opiskelun aloituksen hyvinvointipaketti	ALKOHOLI JA HUUMEET
	• Virtaa opiskelun aloitukseen! -rastikierros Turun keskustan alueella	TUPAKKATUOTTEET
14.8.-20.8.	• Touko-terveysbussi (Niko-projekti)	SEKSUAALITERVEYS
	• Jaksaminen, uni, ravitsemus -tietoisuja	MIELENTERVEYS
	• Seksitaudit, ehkäisy (kondomien jakelu)	LIIKUNTA
	• Päihdetietousvisa (esim. Kahoot!, Totta vai tarua -terveystietotesti)	RUUTUAIKA JA IT
	Kuinka hyödyntää erilaisia appeja opiskelun ja terveyden tukena? (Ankkurinappi)	LIIKUNTA, FYYSSINEN AKTIIVISUUS JA PAINONHALLINTA
14.8.	Lajikokeiluja	TUPAKKATUOTTEET
	Erilaista ulkoilua (esim. juoksukoulu, jalkapallo, pesäpallo) ja hallitoimintaa (esim. keilaus, uinti, trampoliini, ammunta ja jousiammunta)	
21.8.-27.8.	Savuton Suomi -viikko	
	• Sun valinta! -tupakasta vieroitusohjelman markkinointia	
SYYSKUU		
	Säkitön syyskuu -teemakuukausi	
1.9.-30.9.	Säkitön syyskuu -kampanja (Niko-projekti)	TUPAKKATUOTTEET
	• Nuuskanäyttely	
	• Touko -terveysbussi	LIIKUNTA, FYYSSINEN AKTIIVISUUS JA PAINONHALLINTA
	• Röökikroppa -sivusto	ALKOHOLI JA HUUMEET
1.9.-30.9.	Lajikokeiluja	SEKSUAALITERVEYS
	Erilaista hallitoimintaa esim. keilaus, uinti, ammunta ja jousiammunta	MIELENTERVEYS
8.9.	Alkoholin haitat seksuaali- ja lisääntymisterveyteen (9.9. Kansainvälinen FASD -päivä)	
	Yhteistyö Turun AMK:n kätilö- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa	
4.9.-10.9.	Itsemurhien ehkäisy -teemaviikko, mistä saada apua? (10.9. Itsemurhien ehkäisy päivä)	
	LinkTree hyödyllisiä linkeistä opiskelijoille ja huoltajille	
LOKAKUU		
1.10.-30.10.	Lajikokeiluja	LIIKUNTA, FYYSSINEN AKTIIVISUUS JA PAINONHALLINTA
	Liikuntaa koulutaloissa -haaste (pelejä, liikuntaratoja/välineitä kampuksille, yhteistyö Liikkuva toinen aste -hankkeen kanssa)	LIIKUNTA, FYYSSINEN AKTIIVISUUS JA PAINONHALLINTA
2.10.-8.10.	Hyvinvointivirtaa -viikko (Saku ry)	MIELENTERVEYS
10.10.	Maailman mielenterveyspäivä	SEKSUAALITERVEYS
	(Esimerkiksi ahdistuksen hallinta, tietoutta mielenterveyshäiriöistä)	
	Ohjelma suunnitellaan sote -opiskelijoiden kanssa	LIIKUNTA, FYYSSINEN AKTIIVISUUS JA PAINONHALLINTA
9.10.-15.10.	Rintojesi terveydeksi -posterit	
	(15.10. Rintojesi terveydeksi -päivä)	
9.10.-15.10.	Ergonomia -tietoisuja	
	Yhteistyö Turun ammattikorkeakoulun kanssa, fysioterapeuttiopiskelijoiden osaamisen hyödyntäminen	



ANKKURI

SYYSLOMA MA 16.10. - SU 22.10.2023		
<b>MARRASKUU</b> Mielenterveyden tietoisuuskuukausi		
6.11.-12.11.	<p>Ehkäisevän päihdetyön viikko</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Päihteiden vaikutus mielenterveyteen (Terveyskioski, vierailijaluento, yhteistyö Ehyt ry:n kanssa)</li> <li>Päihteiden vaikutus seksuaali- ja lisääntymisterveyteen (Yhteistyö Turun AMK:n kanssa, kättilöopiskelijoiden osaamisen hyödyntäminen)</li> <li>Päihteiden vaikutus liikuntasuoritukseen, uneen ja ravitsemukseen (terveyskioski tai luento ym.)</li> <li>Röökikroppa - sivusto</li> <li>Yhteistyö oppilaitosten sairaanhoitajien, Ehyt ry:n, Niko-projektin ja Turun kaupungin nuorisotyöntekijöiden kanssa</li> </ul>	ALKOHOLI JA HUUMEET
		TUPAKKATUOTTEET
20.11.-26.11.	<p>Mielenterveysviikko</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mikä auttaa jaksamaan? -posterit</li> <li>Fiiliskortit</li> <li>Matalan kynnyksen keskusteluapua esimerkiksi terveyskioskin tai nuorisotyöntekijöiden läsnäolon muodossa</li> </ul>	MIELENTERVEYS
25.11.	<p>Kansainvälinen päivä naisiin kohdistuvan väkivallan lopettamiseksi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Seksuaalinen häirintä, seksuaalirikokset ja parisuhdeväkivalta, lakinäkökulma (Poliisin vierailu)</li> </ul>	SEKSUAALITERVEYS
<b>JOULUKUU</b>		
4.-10.12.	<p>Ihmisoikeuksien viikko</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Meillä ei kiusata! -somehaaste</li> <li>Tietoisuuden lisääminen, some-etiketin kertaaminen, #meilläeikiusata, siirtotatuoinnit</li> </ul>	MIELENTERVEYS
JOULULOMA TO 22.12.2023 - SU 8.1.2024		

# YMPÄRIVUOTISET AKTIVITEETIT JA TOIMINNOT

1. Opetussuunnitelman mukainen terveystiedon opetus
2. Monipuolinen kouluruokailu
3. Viihtyisät opiskelu- ja taukotilat
4. Opiskelu- ja työskentelyergonomia
5. Savuton ja päihteetön koulu -järjestyssäännöt
  - toimintatavat, jos opiskelija rikkoo järjestyssääntöjä
6. Vastuopettajan yksilöllinen ohjaus ja tuki
7. Terveystieteiden terveystarkastukset ja vastaanotto
  - Erilaiset mittarit ja kyselyt (kuten AUDIT, nikotiiniriippuvuusmittari, ahdistus- ja masennusoiremittarit)
8. Muut tukitoimet (kuraattori, psykologi, lääkäri, psykiatrisen sairaanhoitaja)
9. Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa
  - (työssäoppimisyksiköt, järjestöt sekä sosiaali- ja päihdehuolto)
10. Hyvinvointikoordinaattori ja hyvinvointikoordinaatioryhmä
11. Ammattiin opiskelevien nuorten voimavarat -opiskelijaprofiilit terveyden edistämisen työkaluna
12. Case-pohjaiset terveysosaamisen oppimismenetelmät
13. Terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen toimintamallit
14. Yhteydenpito huoltajiin
  - vanhempainillat ja koulutustapahtumat
15. LinkTree
  - TAI:n nettisivuille lista hyödyllisistä ja luotettavista nettisivuista nuorille ja heidän huoltajilleen
16. Jatkuvaa koulutusta henkilökunnalle terveyden edistämisen teemoista
  - esimerkiksi "Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisemiseksi"
17. Jatkokehittämissideat
  - vuosikellon toiminnan automaattisovellus tai internetsivu, joka kertoisi nuorelle, huoltajille ja koulun työntekijöille, mitä vuosikellossa on parhaillaan meneillään ja millaista toimintaa on tulossa seuraavaksi vuoden mittaan




ANKKURI

## Liite 8. ”Vuosikellon arviointi”-Webropol-kysely



# ANKKURI

## Ammattiin opiskelevien nuorten terveyden edistämisen ja päihteettömyyden tukemisen vuosikellon arviointi

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

Tervetuloa arvioimaan TAI:n nuorten terveyden edistämisen ja päihteettömyyden vuosikelloa.

Sähköpostitse on lähetetty raakaversiot vuosikellon ulkomuodosta pdf:nä ja ”Vuosikelloaktiviteetit”-wordtiedosto, jossa avataan terveyden edistämisen toimintaa tarkemmin. Tutustu näihin materiaaleihin ennen kyselyyn vastaamista. Kyselyn tarkoituksena on pääasiassa arvioida vuosikellon sisältöä ja käytettävyyttä, sillä ulkomuoto tullaan viimeistelemään graafikon kanssa.

Kysely on lyhyt ja nopea täyttää, se sisältää vain viisi kysymystä. Kiitos jo etukäteen mielenkiinnostanne!

### 1. Missä koulutusyksikössä työskentelet? \*

- Liiketalous
- Kone- ja tuotantotekniikka, talotekniikka, ajoneuvo
- Matkailu, ravintola ja catering
- Muoti ja kauneus, elintarvike ja puhdistus
- Sosiaali- ja terveys
- ICT ja media
- Sähkö ja kemia
- Rakennus, infra ja logistiikka

### 2. Missä työtehtävässä toimit? \*

---



**3. Arvioi seuraavia väittämiä \***

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä
Vuosikello on innovatiivinen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vuosikello on toteuttamiskelpoinen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vuosikello on looginen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vuosikello on hyvä työkalu ammattilaisille ja organisaatiolle *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vuosikello toimii hyvin opetus- ja muun koulutoiminnan tukena *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vuosikello on helppo ymmärtää *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vuosikellossa on olennaiset teemat esillä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vuosikello on liitettävissä organisaation strategiaan *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tulen käyttämään vuosikelloa työssäni *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**4. Koetko tarvitsevasi koulutusta tai opastusta vuosikellon käyttöön? \*** Kyllä Ei**5. Tähän voit kirjata vapaasti ajatuksiasi tai kehittämis ehdotuksiasi vuosikellosta.**


---



---



---



---

## Liite 9. Kehittämiprojektin viestintäsuunnitelma

Viestintäsuunnitelma (projektin tiedotus)						
Kohderyhmä	Aihe	Viestintäkanava/-muoto	Toteutusvastuu	Ajankohta	Ulkoisen viestintä	Sisäinen viestintä
Ohjausryhmä	Kehittämiprojektisuunnitelman esittely	TEAMS-kokous, sähköposti, puhelu	Projektipäällikkö	2–3/2021		x
Ohjaava opettaja, Tutor-ryhmä	Kehittämiprojektisuunnitelman esittely	Suunnitelmaseminaari TEAMS-kokous	Projektipäällikkö	15.-16.3.2021	x	x
YAMK-opiskelijoiden ohjausryhmä	Suunnitelman ja projektin etenemisen esittely	TEAMS-kokous	Projektipäällikkö	n. 1x/kk koko projektin ajan		x
Sidosryhmät	Työpajatyöskentelystä informointi/toteutus	TEAMS-kokous, sähköposti	Projektipäällikkö	kevät/syysy 2021	x	
Ohjausryhmä, YAMK-opiskelijoiden ohjausryhmä	Väliraportointi	TEAMS-kokous	Projektipäällikkö	syysy 2021		x
Ohjausryhmä, seminaariin osallistujat	TALK-seminaari, kypsyysnäyte Opinnäytetyön esittely ja julkaisu	ZOOM-seminaari, TEAMS-kokous	Projektipäällikkö	kevät 2022	x	
Sidosryhmät, seminaariin osallistuneet, aiheesta kiinnostuneet	ANKKURI-hankkeen uutisointi ja seminaarit, opinnäytetyön tulosten esittely, tuotoksen esittely ja TAI:n henkilökunnan koulutus	TEAMS/ZOOM, blogi ym.	Projektipäällikkö	syysy 2021/ kevät 2022	x	