



**Ellen Luokkanen**  
**Emilia Simelius**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Terveystenhoitaja (AMK)  
Opinnäytetyö, 2024

# **NUORTEN ELINTAPOJEN VAIKUTUKSET KESKITTYMISEEN**

**Materiaali lukioikäisille nuorille**



## TIIVISTELMÄ

Ellen Luokkanen ja Emilia Simelius

Nuorten elintapojen vaikutukset keskittymiseen – Materiaali lukioikäisille nuorille  
39 sivua, 3 liitettä

Kevät 2024

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Terveystieteiden (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa materiaali lukioikäisille nuorille elintapojen vaikutuksista keskittymiseen. Kehittämistyön tavoitteena oli herättää nuorten ajatuksia elintavoistaan ja saada heidät pohtimaan mahdollisia riskitekijöitä hyvinvoinnille. Raportin sekä materiaalin tarkoituksena oli avartaa nuorten käsitystä siitä, kuinka suuri merkitys elintavoilla on kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja opiskelukykyyn, sekä siitä, miten elintavat ovat yhteydessä toisiinsa.

Opinnäytetyö koostuu raportista sekä Elintapojen vaikutukset keskittymiseen -materiaalista lukioikäisille nuorille. Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat painottuvat aiheisiin nuoruus, keskittyminen ja elintavat hyvinvoinnin tukena sekä tukitoimiin.

Raportissa on kuvattu kehittämistyön toteutusta suunnittelusta arviointiin. Kehittämistyö toteutettiin yhdessä Lumon lukion kanssa. Yhteistyö aloitettiin talvella 2022 ja päätettiin keväällä 2024. Yhteistyö koostui kasvotusten käydystä keskustelusta sekä sähköpostitse käytyjen viestien välityksellä yhteyshenkilön kanssa. Lisäksi lukion nuorille teetettiin verkkokysely, jonka avulla selvitettiin materiaalin tarvetta sekä sisältöä. Verkkokyselyn pohjalta luotiin heille lopullinen materiaali, joka sisälsi linkin palautekyselyyn.

Elintapojen vaikutukset keskittymiseen -materiaali lukioikäisille nuorille pohjautuu verkkokyselystä saatuihin tuloksiin sekä teoretiseen tietoon. Raportissa sekä materiaalissa käsiteltiin unen ja levon, ravitsemuksen, liikunnan, ruutuajan sekä alkoholin ja huumeiden vaikutusta keskittymiseen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Asiasanat: elintavat, keskittyminen, nuoruus

## ABSTRACT

Ellen Luokkanen, Emilia Simelius

Effects of adolescent lifestyles on concentration – Material for upper secondary school aged youth

39 pages, 3 appendices

Spring 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care

Public Health Nurse

This thesis produced material for upper secondary school aged youth about the effects of lifestyle habits on concentration. The development work aimed to raise awareness among young people about their lifestyle habits and to encourage them to consider potential risk factors for well-being. The report and the material were meant to broaden young people's perception of the impact of lifestyle habits on overall well-being and academic performance, as well as how lifestyle habits were interconnected.

The thesis consists of a report and the Effects of Lifestyle Habits on Concentration material meant for upper secondary school aged youth. The theoretical basis of the thesis focuses on topics such as youth, concentration, lifestyle habits as support for well-being, and support measures.

The report describes the implementation of the development work from planning to evaluation. The development work was carried out in collaboration with Lumo Upper Secondary School. The collaboration started in the winter of 2022 and concluded in the spring of 2024. The collaboration involved face-to-face discussions and communication via email with a contact person. Additionally, a web survey was conducted among high school students to determine the need for and the content of the material. Based on the web survey, the final material was created for them, which included a link to a feedback survey.

The “Effects of Lifestyle Habits on Concentration” material for upper secondary school aged youth is based on the results of the web survey and theoretical knowledge. The report and the material addressed the impact of sleep and rest, nutrition, physical activity, screen time, as well as alcohol and drugs on concentration and overall well-being.

Keywords: lifestyle habits, concentration, youth

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 NUORUUS.....	5
2.1 Nuoruus elämänvaiheena .....	5
2.2 Lukio-opiskelu .....	5
2.3 Nuoren keskittyminen.....	6
3 ELINTAVAT HYVINVOINNIN TUKENA .....	8
3.1 Uni ja lepo .....	8
3.2 Ravitseminen .....	9
3.3 Liikunta.....	10
3.4 Ruutuaika.....	11
3.5 Alkoholi ja huumeet.....	12
4 TUKITOIMET .....	13
4.1 Läheisten tuki.....	13
4.2 Opiskeluhoito .....	14
4.3 Kolmas sektori .....	15
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	16
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	17
6.1 Yhteistyökumppani.....	17
6.2 Suunnittelu .....	17
6.3 Verkkokysely materiaalia varten .....	19
7 MATERIAALI LUKIOIKÄISILLE NUORILLE.....	21
7.1 Toteutus .....	21
7.2 Arviointi .....	23
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	24
9 POHDINTA .....	25
9.1 Johtopäätökset ja opinnäytetyön jatkekehittämismahdollisuudet .....	25
9.2 Tavoitteiden ja tarkoituksen saavuttaminen .....	27

9.3 Ammatillinen kasvu .....	27
LÄHTEET.....	30
LIITE 1. Kysely.....	34
LIITE 2. Materiaali.....	36
LIITE 3. Palautekysely .....	37

## 1 JOHDANTO

Suomalaisnuorten pitkäjänteisyyttä vaativa keskittyminen on heikentynyt 2000-luvulla. Tämä ilmenee muun muassa lukumotivaatiossa. Suomalaisten nuorten lukutaito on kansainvälisesti hyvällä tasolla, mutta heikkojen lukijoiden osuus on kuitenkin kasvanut. (Harju, 2018, s. 50–51.) Vuonna 2017 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan 1. vuoden lukio-opiskelijoista yhteensä 41,6 % koki oppimisvaikeuksia. Vuonna 2021 kyselyn tulos oli 48,6 %, eli lähes puolella oli vaikeuksia oppimisessa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, [THL], 2021.) Vuonna 2023 kouluterveyskyselyn mukaan 15,6 % nuorista koki paljon vaikeuksia keskittymisessä. (THL, 2023).

Opinnäytetyömme aiheena ovat nuorten elintapojen vaikutukset keskittymiskykyyn. Pitkäjänteisen keskittymiskyvyn heikkeneminen voi olla monen eri tekijän summa. Usein elintapoihin liittyvät ongelmat voivat vaikuttaa toisiinsa ja se voi johtaa ikävään kierteseen. Älylaitteiden käyttö näkyy nuorten elämässä tänä päivänä. He ovat tottuneet erilaiseen tapaan kommunikoida ja viettää aikaa kuin aiemmat sukupolvet. Keskittymiseen liittyvät haasteet voivat olla yhteydessä opiskeluun ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti nuorten hyvinvointiin. Opiskeluun liittyvät haasteet voivat vaikuttaa nuorten ajatuksiin itsestään ja näin huonontaa itsetuntoa.

Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen ja tarkoituksenamme oli luoda nuorille materiaali, josta he saavat heille kohdennettua tietoa terveellisistä elintavoista ja niiden vaikutuksista keskittymiseen. Materiaalin tuotimme työelämän yhteistyökumppanimme toimivan Lumon lukion ensimmäisen lukuvuoden opiskelijoille. Materiaalin tarkoituksena on lisätä nuorten tietoisuutta siitä, kuinka he voivat elintavoillaan edistää kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ja näin vaikuttaa keskittymiskykyynsä. Tavoitteenamme oli lisätä nuorten tietoisuutta ja saada heidät pohtimaan elintapoihinsa liittyviä valintoja.

## 2 NUORUUS

### 2.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruusikä ajoittuu ikävuosiin 13–25 ja on aika siirtymiselle keskilapsuudesta aikuisuuteen (Pulkkinen ym., 2023 s.171). Nuoruus on varhaisvaiheiden jälkeen toiseksi tärkein vaihe ihmisen elämänkaaren aikana. Nuoruudessa aivot muovautuvat rakenteellisesti sekä toiminnallisesti. Välittäjäaineiden ja hormonien, etenkin dopamiiniin liittyvässä erityksessä tapahtuu nuoruusvuosina suuria muutoksia, joilla on merkitystä sosiaaliselle toiminnalle, oppimiselle ja tunteiden hallinnalle. (Hermanson & Sajaniemi, 2018.)

Nuoren psyykkinen kehitys tapahtuu hitaasti, vaikka fyysisesti kehon muutokset etenevät lyhyessä ajassa. Emotionaalisen reaktiivisuuden voimistuminen on osa nuoruusikää. Nuoruusiän tunteiden voimakas vaihtelu, alakuloisuus ja impulsiivisuus ovat osa vahvaa neurobiologista perustaa, joka liittyy aivojen asteittaiseen kypsymiseen. On normaalia, että mielen sopeutuessa muutokseen nuori voi käyttäytyä ajoittain jopa lapsenomaisesti. Lisäksi nuoren tunnereaktiot voivat olla intensiivisiä ja vaihtelevia. (Pulkkinen ym., 2023, s. 177–179.)

Nuoren kehitykseen vaikuttavat myös sosiaaliset suhteet, kuten koulu, perhe ja kaverisuhteet. Nuoren kehittyessä vanhempien ja nuoren välinen suhde tasa-arvoistuu sekä kaverisuhteiden merkitys kasvaa. Nuori rakentaa omaa identiteettiään ja irtaantuu vanhemmistaan vähitellen. Perhe pysyy tärkeänä osana nuoren elämää, vaikka kehitysympäristö laajenee vähitellen. Kehittyvälle nuorelle, joka pyrkii sopeutumaan uusiin vastuisiin ja rooleihin, vanhemmat toimivat roolimalleina ja antavat tukea elämään. (Pulkkinen ym., 2023, s. 195.)

### 2.2 Lukio-opiskelu

Lukion tarkoituksena on vahvistaa laaja-alaista yleissivistystä, joka muodostuu arvoista, tiedoista, taidoista, asenteista ja tahdosta, jotka mahdollistavat kyvyn

kriittiseen ja itsenäiseen ajatteluun. Lukioaika kartuttaa kykyä toimia vastuullisesti, myötätuntoisesti, yhteisöllisesti sekä omia taitojaan kehittäen. Nuorille tarkoitetun lukiokoulutuksen oppimäärä on 150 opintopistettä, jonka tulee sisältää vähintään 20 opintopistettä valtakunnallisia valinnaisia opintoja. Lukiokoulutus mahdollistaa monipuoliset valmiudet erilaisiin jatko-opintoihin. Opiskelija suunnittelee itselleen opintosuunnitelman, ylioppilastutkintosuunnitelman sekä suunnitelman jatko- tai urasuunnitelmia varten. Tähän opiskelijalla on tukena koulun opetus- ja ohjaushenkilöstö. (Opetushallitus, 2019a)

Toimiva oppimisympäristö mahdollistaa oppimisen ja siihen osallistumisen. Oppimisympäristön tulisi olla turvallinen, myönteinen sekä avoin. Opiskeluympäristön kehittämisessä kuunnellaan opiskelijoiden näkemyksiä sekä heidän yksilöllisiä tarpeitaan. Oppimisympäristöjen tulisi olla monipuolisia ja tavoitella rikastuttavia kokemuksia opiskeluun. Lukion opetus-, ohjaus- ja opiskelumenetelmät ovat monipuolisia ja sidoksissa aiemmin opittuun. Menetelmien tarkoituksena on edistää opiskelijoiden aktiivista työskentelyä sekä yhteistyötaitojen kehittymistä. Opiskelijoilta odotetaan itsenäistä otetta ja vastuuta opinnoistaan sekä oppimisestaan. Merkitykselliset oppimiskokemukset sitouttavat ja innostavat opiskeluun. (Peda.net, i.a.)

### 2.3 Nuoren keskittyminen

Nuoruuden aikana kognitiiviset prosessit, kuten työmuisti, tarkkaavaisuuden säätely, ongelmanratkaisukyky ja toiminnan ehkäisemisen taidot, kehittyvät suhteellisen tasaisesti (Pulkkinen ym., 2023, s.178). Keskittymistä voidaan tukea poistamalla ympäristöstä ylimääräisiä ärsykeitä. Opiskelu kannattaa jakaa sopivan mittaisiksi jaksoiksi sekä edetä selkeästi ja suunnitelman mukaan. Keskittymistä on mahdollisuus tukea erilaisin pienin keinoin, kuten työskentelemällä seisten tai vaikkapa piirrellen kuuntelemisen aikana. Liian monen asian samanaikaista tekemistä tulee kuitenkin välttää. (Puustjärvi, 2021, s. 17.)

Puustjärvi toteaa runsaan sosiaalisessa mediassa vietetyn ajan ja asioiden multitaskauksen aiheuttavan ADHD:n kaltaisia oireita. Puustjärvi kertoo tämän ilmiön



olevan niin sanottu hankittu keskittymishäiriö, josta käytetään lyhenettä ADT (attention deficit trait). (Puustjärvi, 2021, s. 17.) ADT ei ole lääketieteellinen diagnoosi, vaan se saattaa syntyä pitkäaikaisen kuormituksen ja puutteellisen palautumisen seurauksena. Aivojen ylikuormituksessa ja niiden tottuessa nopeisiin siirtymiin saattaa olla hankalaa syventyä pitkäjänteistä keskittymiskykyä vaativiin asioihin. Tästä voi seurata nuorelle stressiä, jolloin tehtävät saattavat alkaa kasaautumaan ja se voi aiheuttaa esimerkiksi vaikeuksia nukahtamiseen. (Mielen-terveystalo.fi, i.a.)

ADHD (attention deficit hyper activity disorder) on kehityksellinen neuropsykiatrisen häiriö, jonka diagnosoinnissa arvioidaan oireita sekä huomioidaan erotusdiagnostisten syiden mahdollisuus. Vuonna 2021 ilmestyneen Suomen yleislääkärit GPF ry:n jäsenlehden artikkelissa ADHD:n ABC Puustjärvi kuvaa ADHD:n keskeisimpiin oireisiin kuuluvan tarkkaamattomuus, impulsiivisuus sekä aktiivisuuden säätelyn vaikeus. Oireet voivat ilmetä erilaisina toiminnanohjauksen haasteina esimerkiksi vaikeutena suunnitella ja toteuttaa arkisia asioita. Diagnoosi edellyttää edellä mainittujen oireiden pitkäaikaista kestoa. Diagnoosi edellyttää myös tietoja usealta eri taholta liittyen muun muassa kasvuun ja kehitykseen, elämäntapahtumiin, hoitoihin sekä tukikeinoihin. Erotusdiagnostiikka perustuu muiden väsymystä ja tarkkaavaisuuteen vaikuttavien sairauksien oireiden tutkimiseen. ADHD:n keskeisimmiksi lääkkeettömiksi hoitomuodoiksi mainitaan toimintakykyä tukevat elämäntavat. Säännöllinen päivärytmi sekä terveelliset elämäntavat, pitäen sisällään muun muassa riittävän unen sekä liikunnan. (Puustjärvi, 2021, s. 15–17.)

ADHD:n diagnoosi on lisääntynyt Australiassa, Yhdysvalloissa ja Englannissa. Tutkimusten mukaan diagnoositilastoja johtaa Yhdysvallat. 2016 tehdyn tutkimuksen mukaan Iso-Britanniassa ja Australiassa vanhempien ilmoittamien 2–17-vuotiaiden lasten ja nuorten ADHD-diagnoosien osuus oli alle 2 %, kun vastaava luku Yhdysvalloissa oli 8,4 %. Yleisesti Yhdysvalloissa ADHD:n esiintyvyys oli 2021 vuonna tehdyn tutkimuksen mukaan aikuisilla 2–5 %. Lapsilla ja nuorilla tulos oli 5–11 %. ADHD:n esiintyvyys vaihtelee riippuen väestöryhmistä ja asuinalueesta. (Williams, 2023.) Vuonna 2019 ADHD:n esiintyvyyden Suomessa 6–18-vuotiaiden lasten ja nuorten keskuudessa arvioitiin olevan 3,6–7,2 %. Lasten

ja nuorten diagnosointi sekä hoidon piiriin kuuluvien määrä on lisääntynyt myös Suomessa. Kasvun epäillään johtuvan oireiden kehittyneestä tunnistamisesta. Kuitenkaan väestöpohjaisten tutkimusten perusteella ADHD:n esiintyvyys ei ole lisääntynyt viime vuosikymmeninä. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologinen yhdistys ry:n, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen asettama työryhmä, 2019.)

### 3 ELINTAVAT HYVINVOINNIN TUKENA

#### 3.1 Uni ja lepo

Uni on monimutkainen tapahtumaketju, jonka aikana aivoissa ja muualla kehossa tapahtuu monia muutoksia. Unen laatu ja määrä ovat osa kokonaisvaltaista terveyttä, jolla on vaikutuksia esimerkiksi ihmisen hormonitoimintaan, aineenvaihduntaan, immuunijärjestelmään sekä ruoansulatuselimistön toimintaan. (Stenberg, 2019.) Uni ja vireys on yhteydessä kognitiivisiin toimintoihin ja vaikuttaa täten myös oppimiseen ja muistiin (Sallinen, 2013).

Nukkumiseen ja unen laatuun vaikuttavat monet eri tekijät. Ravitsemus ja ruokavalio ovat suuressa vaikutuksessa unen laatuun ja määrään sekä ylipäätään rentoutumiseen. Ruoka-aineet voivat lisätä väsymystä ja uneliaisuutta tai sitten ne piristävät ja lisäävät vireyttä, jolloin nukahtaminen on hankalampaa. Myös liikunnalla ja fyysisellä rasituksella on monia vaikutuksia uneen ja nukahtamiseen. Fyysinen kuormittavuus päivän aikana auttaa nukahtamisessa, mutta toisaalta urheileminen liian lähellä nukkumaan menoa voi piristää ja vaikeuttaa nukahtamista. Väsyneenä ihminen syö herkemmin rasvaista ja sokeripitoista ruokaa, joka taas heikentää fyysistä aktiivisuutta ja näin lisää terveysriskejä. (Terveyskylä, 2020.)

Nuoren yön pitempiksi suositellaan 8–10 tuntia yössä. (Partonen, 2020). Yön pitempisyys ei kuitenkaan kerro unen laadusta. Uneen sisältyy vaihteita, jotka

vaihtelevat eri järjestyksessä unen aikana. Hyvälaatuihin uneen sisältyvät kaikki unen vaiheet. (Partonen, 2019.) Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan 40 % lukiossa opiskelevista pojista ja 45 % tytöistä nukkui arkisin alle 8 tuntia yössä. Tulos on hieman matalampi kuin vuonna 2021. (THL, 2023.)

### 3.2 Ravitseminen

Ruokailutottumuksilla on suuri vaikutus hyvinvointiin ja jaksamiseen. Monipuolinen, säännöllinen ja terveellinen syöminen on jaksamisen, kasvun ja vireyden perusta. Terveelliseen ateriarytmiin kuuluu 5 ateriaa, jotka ovat aamupala, lounas, välipala, päivällinen sekä iltapala. Säännöllinen ateriarytmi vaikuttaa keskittymiseen ja oppimiseen. Syöminen noin 3–4 tunnin välein edistää oppimistehoa ja ylläpitää vireyttä, jonka lisäksi se tukee tervettä kasvua ja kehitystä. (Lyytikäinen & Raulio, 2020.)

Monipuolinen ruokavalio on avainasemassa siinä, että keho saa tarvittavat ravinteet toimintaansa varten. Säännöllinen ja monipuolinen ravinto auttaa säilyttämään tarvittavan energiatason, joka auttaa opiskelussa. Näлкä on elimistön tapa ilmoittaa ravinnon tarpeesta ja se säätelee syömisrytmiä ja ohjaa tarvittavaan energiansaantiin. Ihmisen energiantarve ja -kulutus on yksilöllistä ja erot voivat olla suuria. (Terve koululainen, i.a.)

Nuorten arkeen kuuluu usein ajanvietto opiskelu-, some- ja vapaa-ajan ystävien kanssa. Sosiaalisella ympäristöllä on vaikutuksia ruokailutottumuksiin ja ateriarytmiin. Yhdessäoloon voivat liittyä epäterveelliset välipalat, kuten energia- ja virvoitusjuomat, suolaiset tai sokeripitoiset välipalat sekä pikaruokat. Runsaasti nautittuna kofeiinipitoiset juomat aiheuttavat keskittymiskyvyttömyyttä, ylivireyttä sekä nukahtamisvaikeuksia. Lisäksi epäterveelliset välipalat tai sokeripitoiset juomat lisäävät ylipainon riskiä. (Opetushallitus, 2019b.)

Vuonna 2023 tehdystä kouluterveyskyselyn tilastoraportista ilmenee, että useat nuoret jättävät aamiaisen sekä koulun tarjoaman lounaan syömättä. Kyselystä selviää, että lukiossa opiskelevista 1. ja 2. vuoden opiskelijoista noin kolmannes

jättää arkisin aamiaisen syömättä. Ammatillisessa oppilaitoksessa arkisin aamiaisen jättää syömättä noin puolet. Aamiaisen syömättä jättäminen on yleistynyt vuoden 2021 jälkeen. (Helenius & Kivimäki, 2023, s.3.)

### 3.3 Liikunta

Liikunnalla on useita erilaisia terveystaikutuksia niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen terveyteen. Se vaikuttaa aineenvaihduntaan, tuki- ja liikuntaelimityöhön, uneen, psyykkiseen hyvinvointiin sekä verenkiertoelimityöhön. Säännöllinen liikunta ehkäisee useita eri sairauksia, esimerkiksi syöpää, sydän- ja verisuonisairauksia, metabolista oireyhtymää sekä 2 tyypin diabetesta. Liikunta ehkäisee myös lihomista ja vähentää riskiä sairastua masennukseen. (THL, 2022.)

Liikunta voi olla raskasta tai rauhallista, lyhyt- tai pitkäkestoista ja sitä voi harrastaa monin eri tavoin. Se voi olla kohtuukuormitteista, raskasta liikuntaa tai hyötyliikuntaa. Elämän aikana ihmisen liikunnan määrän tarve vaihtelee, joten eri-ikäisille on olemassa eri liikuntasuosituksia. 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua noin 1–2 tuntia päivän aikana. (THL, 2021.) Vuonna 2023 julkaistun kouluterveyskyselyn mukaan 19,5 % lukioikäisistä nuorista liikkuu vähintään tunnin päivässä. Poikien osuus kyselyn tuloksista oli 23,7 % ja vastaava tulos tytöillä oli 16,5 %. (THL, 2023.)

Nuoret viettävät epäterveellisen paljon aikaa istuen esimerkiksi puhelinten ja tietokoneiden ääressä. Riippumatta liikunnan määrästä pitkäkestoinen istuminen on yhdistetty haitallisiin terveystaikutuksiin. Monissa kansallisissa liikuntasuosituksissa lapsille ja nuorille suositellaan enintään kahden tunnin ruutu-aikaa päivässä. Maailmanlaajuisesti neljä viidestä nuoresta ei saavuta suositeltuja liikunnan tasoja, eli 60–90 minuuttia päivässä. Vähäinen liikunta on suuri kansanterveysongelma. (Hankonen ym., 2017, s. 2.)

### 3.4 Ruutuaika

Mediassa voi edistää kaverisuhteita tai oppia uutta, joskus median sisältö tai siihen käytetty aika voi kuitenkin vaikuttaa negatiivisesti nuoren hyvinvointiin. (Pönkä, 2021.) Älylaitteet ja niiden sinivalo voi häiritä unen saantia ja unenlaatua usein eri tavoin. Ruudun äärellä vietetty aika ennen nukkumaanmenoa on yleistä etenkin nuorten keskuudessa. Älylaite on helppo ottaa mukaan sänkyyn ajatellen, että sen avulla uni tulee helpommin. Älylaitteen sinivalo vaikuttaa aivojen melatoniinin tuotantoon, ja täten voi siirtää nukahtamisen ajankohtaa myöhäisemmäksi. Sosiaalinen media sekä muu internetin sisältö on aikaisempaa interaktiivisempaa ja merkityksellisempi osa ihmisten elämää. (Sandman, 2020.)

Digitalisoituminen on muuttanut nuorten sosiaalisia suhteita, kun suurin osa heidän vuorovaikutuksestaan tapahtuu sosiaalisessa mediassa tai verkkoviestintäalustoilla. Yli 90 % nuorista käy verkossa päivittäin. Vuonna 2023 suosittuja alustoja olivat muun muassa TikTok, Snapchat, Instagram ja YouTube. Merkittäviksi syyksi median käytölle korostuvat sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja viihtyvyys. (Pulkkinen ym., 2023, s. 209.) Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan 30,4 % lukioikäisistä nuorista on usein kokenut, että pitäisi viettää aikaa muutoin kuin netissä (THL, 2023).

Turun yliopiston kehittämä Opintokamu-hyvinvointiohjelman kautta kerätystä aineistoista käy ilmi älylaitteiden ilta-aikaan käytetyn ajan yleisyys nuorten keskuudessa. Kyselyyn vastasi 3000 toisen asteen opiskelijaa ja heistä 96 % kertoi käyttävänsä jotakin älylaitetta juuri ennen nukkumaan menoa. Älypuhelimien ja sen kautta sosiaalisen median selaaminen oli suosittua, mutta valtaosa vastanneista kertoi käyttävänsä useita eri älylaitteita samanaikaisesti. (Sandman, 2020.)

Ruutuaikaan vaikuttaa myös sosioekonominen asema, esimerkiksi alhaisella tulo- ja koulutustasolla, sekä yksinhuoltajaperheellä on todettu yhteyksiä korkeampaan ruutuaikaan. Ruutujen saatavuus ja monipuolisuus vaikuttaa siinä vietettyyn aikaan. Teknologisten laitteiden tai pelikonsolien käyttö on helppoa, sillä teknologiset laitteet on suunniteltu käytettäväksi kognitiivisten kykyjen avulla, joita kaikki pystyvät itse kehittämään. (Hankonen ym., 2017, s. 2–3.)

### 3.5 Alkoholi ja huumeet

Nuoruusiän päihteidenkäytöllä voi olla vaikutusta useaan elämän osa-alueeseen. Koulunkäynnin sujuvuus on hyvä mittari siitä, onko päihteidenkäyttö normaalin nuoruudessa tapahtuvan kokeilun rajoissa. Riskikäytön tunnusmerkkejä voivat olla poissaolot koulusta, arvosanojen lasku sekä yleinen toimintakyvyn heikkeneminen. Tämänkaltaiset pulmat on syytä selvittää terveydenhuollossa, eikä pitää niitä vain pedagogisena ongelmana. (Kosola ym., 2018.)

Päihteiden kokeilu on tavallinen osa nuoruutta ja minäkuvan rakentumista. Yhteiskunnassa yleisesti havaittavat muutokset heijastuvat myös nuorten päihteidenkäyttöön. Nuoren kasvuympäristö vaikuttaa päihteiden saatavuuteen sekä niiden käyttöön. Nuoruusiässä tapahtuvan säännöllisen päihteidenkäytön tiedetään lisäävän riskiä myöhemmille päihde- ja mielenterveysongelmille. Käypä hoito -suositus määrittelee alle 18-vuotiaiden alkoholinkäytön riskikäytöksi, sillä varhaisella alkoholinkäytöllä on vaikutusta aivojen rakenteellisiin ja toiminnallisiin muutoksiin. (Kosola ym., 2018.)

Ensimmäiset päihdekokeilut tehdään tavallisesti alkoholilla. Suomalaisnuorista 75 % pojista ja 72 % tytöistä on kokeillut alkoholia yhdeksänteen luokkaan mennessä. Nuorten päihteidenkäyttö on vähentynyt aikaisempaan ikäpolveen verrattuna, mutta osalla nuorista päihdehäiriön riski on silti merkittävä. (Kosola ym., 2018.)

Vuonna 2019 tehdystä ESPAD-tutkimuksesta (European School Survey Project on Alcohol and other Drugs) selviää tietoa 15–16-vuotiaiden eurooppalaisten koululaisten alkoholin, tupakan ja nikotiinituotteiden käytöstä sekä rahapelaamisesta. Tutkimuksen mukaan yhä useampi suomalaisnuori ei käytä lainkaan alkoholia. Vuonna 1999 raittiiden nuorten osuus oli 9 % kun vuonna 2019 vastaava osuus oli 31 %. Humalajuomisen määrään tämä ei ole kuitenkaan vaikuttanut, sillä 22 % nuorista oli juonut itsensä humalaan viimeisen 30 päivän aikana. Pojista 27 % ja tytöistä 12 % katsoi, ettei päivittäiseen pienten alkoholimäärien käyttöön liity juurikaan terveydellisiä tai muita riskejä. (Raitasalo & Härkönen, 2019. s.1–12.)

Kannabiksen käyttö on yleistynyt etenkin nuorten aikuisten keskuudessa. Vuoteen 2015 saakka 15–16-vuotiaiden nuorten kannabiskokeilut ovat pysyneet taseina, jonka jälkeen kokeilut ovat lisääntyneet. ESPAD-tutkimuksen mukaan pojista 13 % ja tytöistä 9 % oli joskus elämänsä aikana kokeilut kannabista. Myös säännöllinen kannabiksen käyttö on lisääntynyt. Tutkimuksen mukaan muiden huumeiden osalta käytössä ei ole tapahtunut merkittävää muutosta tämän ikäisten nuorten keskuudessa. (Raitasalo & Härkönen, 2019. s. 7–8.) Vuoden 2023 kouluterveyskyselystä selviää, että 11,5 % lukioikäisistä nuorista on kokeillut kannabista ainakin kerran (THL, 2023).

## 4 TUKITOIMET

### 4.1 Läheisten tuki

Nuorten huoltajat voivat yrittää parhaansa mukaan järjestää kotona olosuhteet sellaisiksi, jotka tukevat nuoren keskittymiskykyä. Huoltajat voivat esimerkiksi pyrkiä järjestämään nuorelle opiskelutilan, jossa ei ole häiriötekijöitä, sekä luoda koko perheelle säännöllisen päivärytmin. (Puustjärvi, 2021, s. 17.) Nuoren ja vanhemman hyvän suhteen on havaittu vaikuttavan positiivisesti nuoren koulutusvalinnan tyytyväisyyteen sekä olevan yhteydessä vähäisempiin opintojen keskeyttämisajatuksiin (Pulkkinen ym., 2023, s.200).

Nuoriin ja nuorten elämään vaikuttaa suuresti myös vertaissuhteiden merkitys. Samanikäisten nuorten kanssa koetaan asioita, mutta myös opitaan taitoja ja tietoja. Nuoret kääntyvät usein vertaisten puoleen, kun kaipaavat tukea, lohdutusta ja neuvoja. Sellaisilla nuorilla, jotka torjutaan vertaisryhmästä, on muita huonommat mahdollisuudet hyödyntää vertaistensa oppimiskokemuksia. Tämä voi huonontaa heidän omia oppimiskokemuksiaan. Vertaissuhteet vaikuttavat nuorten hyvinvointiin, kouluun sitoutumiseen sekä oppimistuloksiin. (Pulkkinen ym., 2023, s. 204.)

## 4.2 Opiskeluhoolto

Lukiossa opiskelevalla on oikeus saada tukea opiskeluunsa riippumatta tuen tarpeeseen johtaneesta syystä. Lukion opetussuunnitelman mukaan mahdolliset tukitoimet toteutetaan opetushenkilöstön välisenä yhteistyönä. Tukitoimia kaipaavan opiskelijan opetukseen osallistuvat opettajat suunnittelevat tukitoimia yhdessä opiskelijan kanssa. Tarvittaessa tukitoimia suunnitellaan yhteistyössä muiden asiantuntijoiden kanssa, kuten opiskeluhoollon. Lukiossa tulee tarjota erityisopetusta, jota tarjoaa lukion erityisopettaja. (Opetushallitus, i.a.)

Oppilas- ja opiskeluhooltolain (L 1287/2013) mukaan opiskeluhoollon kuuluu järjestää opiskelijoille opiskeluterveydenhoolto. Sosiaali- ja terveysministeriö [STM] ohjaa opiskeluterveydenhoollon toimintaa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos seuraa ja tutkii opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskeluhoollon tavoitteena on edistää ja ylläpitää opiskelijoiden hyvinvointia järjestämällä mielenterveys- ja päihdetyön palveluita, terveyden ja sairaanhoidon palveluita sekä seksuaali- ja suun terveydenhoollon. Opiskeluterveydenhooltoon kuuluvat palvelut järjestetään oppilaitoksessa tai sen läheisyydessä. (STM, i.a.)

Oppilas- ja opiskeluhooltolaissa (L 1287/2013 4.§) kerrotaan, että oppilaitoksen henkilökunnalla on ensisijainen vastuu oppilaitosyhteisön hyvinvoinnista. Jokaisen oppilaitoksessa työskentelevän sekä opiskeluhoollon palveluista vastaavien viranomaisien ja työntekijöiden tehtäviin kuuluu edistää opiskelijoiden ja oppilaitosyhteistyön hyvinvointia sekä kotien ja oppilaitoksen välistä yhteistyötä.

Opiskeluhoolto perustuu yhteisölliseen sekä yksilölliseen tukeen, johon jokainen lukiossa opiskeleva nuori on oikeutettu. Opiskeluhoolto perustuu ennaltaehkäisevään toimintaan ja siihen sisältyvät koulu- ja opiskeluterveydenhoollon palvelut sekä kuraattori- ja psykologipalvelut. Yhteisöllinen opiskeluhoolto keskittyy erilaisien yhteisöllisten asioiden suunnitteluun, kehittämiseen, toteuttamiseen sekä arviointiin. Tästä vastaa opiskeluhoolloryhmä, jotka käsittelevät asioita vain yleisellä sekä yhteisöllisellä tasolla. He voivat keskustella erilaisista pulmista liittyen esimerkiksi ryhmiin, oppimisympäristöön, kiusaamiseen tai työrauhaan. Yksilökohtainen opiskeluhoolto perustuu opiskelijan vapaaehtoisuuteen. Opiskelijoilla



on oikeus henkilökohtaiseen keskusteluun kuraattorin tai psykologin kanssa viimeistään seitsemäntenä koulun työpäivänä. Mikäli kuraattori tai psykologi arvioi tilanteen kiireelliseksi, on koulun järjestettävä henkilökohtainen keskustelu saman tai seuraavan päivän kuluessa. Opiskeluhooltoon kuuluu myös monialainen asiantuntijaryhmä, jossa käsitellään opiskelijan tilannetta tapauskohtaisesti. (Opetushallitus, i.a.)

### 4.3 Kolmas sektori

Kolmannen sektorin palvelut ovat tyypillisesti voittoa tavoittelemattomia ja perustuvat vapaaehtoisuuteen. Julkisen sektorin, kotitalouksien sekä markkinoiden ulkopuolelle jäävät palvelut ovat kolmannen sektorin palveluita. Kolmannen sektorin palveluita kutsutaan järjestöiksi, jotka ovat usein esimerkiksi säätiöitä tai yhdistyksiä. Kolmannen sektorin ideana on tuottaa palveluita, jotka täydentävät yksityistä ja julkista sektoria. (Ruuskanen ym., 2013.)

Nuorilla on mahdollisuus hakea tukea ja apua kolmannen sektorin kautta. Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivuilta löytyvään Nuortennettiin on koottu useita vaihtoehtoja maksuttomista palveluista, joiden avulla nuori voi keskustella luotettavan aikuisen kanssa mieltään askarruttavista asioista. Nuortennetistä löytyy keskusteluapua esimerkiksi mielenterveyteen, päihteisiin sekä seksuaalisuuteen liittyvistä aiheista. Mannerheimin Lastensuojeluliitto tarjoaa nuorille keskusteluapua mihin tahansa mieltä askarruttavaan asiaan puhelimen sekä chatin kautta arkisin ja viikonloppuisin. (Nuortennetti, i.a.)

Diakonissalaitoksen ylläpitämä Vamos-toiminta on 16–29-vuotiaille nuorille suunnattu palvelu, joka tarjoaa apua arjessa pärjäämiseen, koulutukseen tai työelämään pääsystä, mielenterveyteen liittyvissä haasteissa, raha-asioissa sekä asumiseen liittyvissä asioissa. Vamos tarjoaa erilaisia ryhmiä ja valmennuksia, joiden tarkoitus on tukea arkea ja tulevaisuuden suunnittelua. Vamoksen toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista, luottamuksellista ja maksutonta. (Diakonissalaitos, i.a.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda materiaali lukioikäisille nuorille elintapojen vaikutuksista keskittymiseen. Materiaalin tarkoituksena on välittää tietoa nuorille siitä, kuinka he voivat elintavoillaan vaikuttaa omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa sekä keskittymiskykyynsä. Tarkoituksemme oli teettää kysely nuorille. Kyselyn avulla pyrimme kartoittamaan tarpeen lopulliselle materiaalille. Lähetimme kyselyn syksyllä 2022 opintonsa aloittaneille nuorille. Kohdensimme kyselyn pohjalta luodun materiaalin syksyllä 2023 opintonsa aloittaneille opiskelijoille.

Tavoitteenamme oli lisätä nuorten tietoisuutta aiheesta ja tätä kautta vaikuttaa nuorten elintapoihin liittyviin valintoihin. Kohdensimme kyselyn vuotta aikaisemmin opintonsa aloittaneille opiskelijoille ja hyödynsimme kyselystä esiin nousseita teemoja materiaalin luomiseen. Materiaalin tavoitteena on välittää teoretietoa ja aikaisempien opiskelijoiden kokemuksia uusille ensimmäisen lukuvuoden lukio-opiskelijoille.

Käsitlemme opinnäytetyössämme unen ja levon, ravitsemuksen, liikunnan, ruu-tuajan sekä alkoholin ja huumeiden käytön yhteyttä hyvinvointiin sekä keskittymiseen. Opinnäytetyömme aihe sai alkunsa työelämän yhteistyökumppanimme Lu-mon lukion tarpeesta. Lukion opiskeluterveydenhuollon henkilökunnan kanssa keskustellessamme nousi esiin nuorten keskittymiseen liittyvien haasteiden yleisyys. Lisäksi esiin nousi nuorten epäilevän keskittymisvaikeuksien syyksi jotakin neuropsykiatrista häiriötä, usein ADHD:ta. Keskittymisvaikeuksien syynä voi kuitenkin olla säännöllisten ja terveellisten elintapojen puute. Tavoitteenamme oli luoda nuorille käsitys siitä, kuinka keskeisessä asemassa elintavat, muun muassa vuorokausirytmii, ovat hyvinvoinnin sekä jaksamisen tukemisessa.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 6.1 Yhteistyökumppani

Opinnäytetyömme työelämän yhteistyökumppanina toimi Lumon lukio. Lumon lukio sijaitsee Vantaalla Korsossa ja lukio koostuu noin 600 opiskelijasta sekä 45 työntekijästä. Lumon lukion verkkosivuilla kerrotaan lukion olevan monien mahdollisuuksien koulu. Lumossa voi yleissivistävien opintojen ohella kehittää muun muassa taiteellista ilmaisua sekä luovuutta. (Lumon lukio, i.a.) Yhteyshenkilömme on Lumon lukion terveydenhoitaja, jonka kanssa olemme pitäneet yhteyttä opinnäytetyön prosessin ajan.

### 6.2 Suunnittelu

Kehittämistyömme sai alkunsa siitä, kun toinen meistä suoritti vuoden 2022 loppupuolella opiskeluterveydenhuollon harjoittelua Lumon lukiossa. Tiedustelimme lukiossa työskentelevältä terveydenhoitajalta jo ennen harjoittelun alkua sähköpostitse, olisiko heillä kiinnostusta ja tarvetta ryhtyä opinnäytetyömme yhteistyökumppaniksi. Terveydenhoitaja nosti esille ajatuksiaan mahdolliseen opinnäytetyömme aiheeseen liittyen. Pidimme hänen ehdottamaansa aihetta mielenkiintoisena sekä toteuttamiskelpoisena. Ajatuksemme yhteistyökumppanuudesta tuntui oikealta, sillä olimme molemmat kiinnostuneita nuorten parissa työskentelystä sekä opiskeluterveydenhuollosta työympäristönä.

Tutustuessamme lukion terveydenhoitajan työhön nousi esille se, kuinka yleisiä keskittymiseen liittyvät haasteet ovat lukioikäisten nuorten keskuudessa. Keskustelimme aiheesta harjoittelun aikana opiskeluhuollon henkilökunnan kanssa, ja he kokivat aiheen merkitykselliseksi ja ajankohtaiseksi kehittämistyön kohteeksi. Pidimme tärkeänä luoda yhteistyökumppanimme tarpeita vastaava tuotos, joten aloimme suunnittelemaan kehittämistyötä tämän pohjalta. Aiheemme tarkennuttua suunnittelimme aikataulua työmme toteuttamiselle. Ideointivaiheen jälkeen suunnittelimme kehittämistyötä sekä sen tavoitteita konkreettisemmalla tasolla.

Olimme prosessin aikana yhteydessä yhteistyökumppaniimme sähköpostitse ja puhelimitse pohtiaksemme yhdessä, millainen toteutus olisi kehittämistyöllemme paras. Menetelmiä pohtiessamme kiinnitimme huomiota kohderyhmään sekä käytännön toteutukseen. Päädyimme ratkaisuun menetelmistä, joita aiomme kehittämissämme käyttää. Valitsimme kehittämistyössämme aineistonkeruumenetelmäksi kyselyn, jonka avulla keräsimme tietoa nuorten kokemuksista aiheeseemme liittyen (Liite 1). Kyselystä saatuja vastauksia hyödynsimme luomasamme materiaalissa (Liite 2).

Saatuamme valituksi kehittämistyössämme käytetyt menetelmät, meidän oli helppoa hahmottaa niiden toteuttamiseen tarvittava aika. Sen jälkeen aloimme suunnittelemaan tarkempaa aikataulua työmme toteutukselle. Pidimme tärkeänä aikatauluttamista, sillä se tuo selkeyttä kehittämistyön prosessin vaiheisiin.

Laadimme tammikuun 2023 aikana opinnäytetyön suunnitelman ja esitimme sen seminaarissa helmikuussa 2023. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen haimme tutkimuslupaa Vantaan ja Keravan hyvinvointialueelta sekä Vantaan kaupungilta, ja sen jälkeen lähetimme yhteistyösopimuksen allekirjoitettavaksi yhteyshenkilöllemme. Tutkimuslupaa odottaessamme käytimme ajan hyödyksi etsimällä tutkimustietoa opinnäytetyöhömme aiheesta sekä suunnittelemalla kehittämistyötämme eteenpäin. Olimme jakaneet kehittämistyötä keskenämme vastuuosiin, jotta työskentelymme olisi tehokasta. Pidimme kehittämistyön onnistumisen kannalta tärkeänä suunnittelua sekä meidän välistämme vuorovaikutusta. Olimme aktiivisesti yhteydessä kehittämistyöhömme liittyen sekä tapasimme säännöllisesti tavoitteenamme viedä kehittämistyötämme eteenpäin.

Saatuamme tutkimusluvut lähetimme opinnäytetyöhömme liittyvän kyselyn lukion nuorille. Saatuamme kyselystä vastaukset, aloimme kokoamaan kyselyn vastauksista saatuja tietoja materiaalia varten. Lähetimme valmiin materiaalin testiryhmälle ennen kuin lähetimme sen kohderyhmällemme. Teimme testiryhmältä saadun palautteen perusteella muutoksia materiaaliin, minkä jälkeen lähetimme lopullisen materiaalin sekä palautekyselyn kohderyhmälle. Yhteyshenkilöllämme on mahdollista tulostaa esite nähtäville Lumon lukion tiloihin. Suunnittelimme

opinnäytetyön prosessin vaiheet etukäteen ja pyrimme toimimaan niiden mukaan. (Kuvio 1)



Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessin vaiheet

### 6.3 Verkkokysely materiaalia varten

Laadimme Lumon lukion opiskelijoille verkkokyselyn, jonka tarkoituksena oli selvittää tarve sekä sisältö materiaaliin. Halusimme kyselyn avulla selvittää erityisesti nuorten kokemuksia siitä, onko heillä haasteita keskittymisen suhteen, sekä siitä, minkä elintapojen he kokevat olevan yhteydessä keskittymiseen liittyviin haasteisiin.

Päädymme selvittämään nuorten kokemuksia viiden kysymyksen avulla. Kysely sisälsi kolme kyllä-ei-kysymystä sekä kaksi useamman vaihtoehdon kysymystä. Arvioimme vastaamiseen kuluvan aikaa noin 5 minuuttia. Pidimme tärkeänä

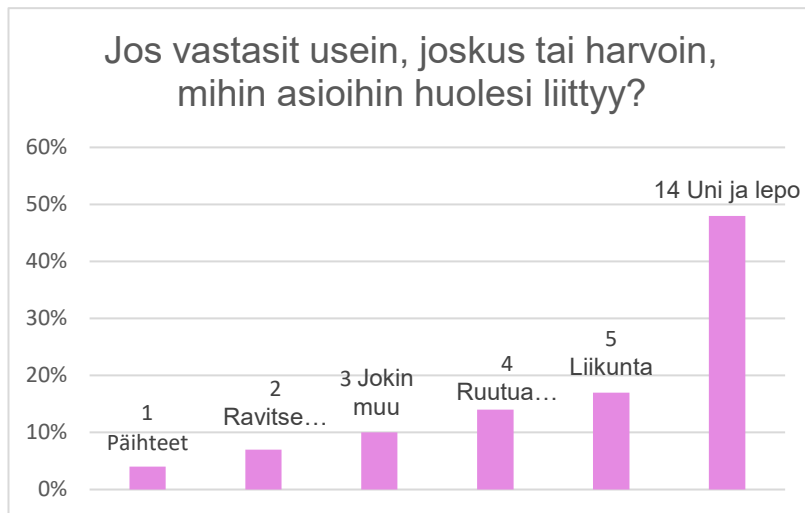
suunnitella kysymykset selkeiksi ja kysymysten määrän kohtuulliseksi, mikä helpottaisi kyselyyn vastaamista.

Teimme verkkokyselyn Webropol-ohjelmalla. Lähetimme toukokuussa 2023 yhteyshenkilömme eli Lumon lukion terveydenhoitajan sähköpostiin viestin, joka sisälsi saatekirjeen (Liite 1) sekä linkin, josta opiskelijat pääsivät täyttämään kyselyn. Yhteyshenkilömme välitti viestin opiskelijoille Wilma-viestin kautta. Päädyimme tähän toimintatapaan, sillä koimme sen saavuttavan koko kohderyhmän. Lisäksi kyselyyn pystyi vastaamaan myös vapaa-ajalla. Vastausaika kyselyyn heillä oli 2 viikkoa. Vastausajan päättyessä kokosimme kyselystä saadut tiedot yhteen.

Kyselyn otoskoko oli kokonaisuudessaan 200 opiskelijaa (N=200). Suunnitellesamme otantakokoa halusimme varmistaa, että saamme kattavan aineiston materiaaliamme varten. Vastauksia kyselystä saimme 33 kappaletta. Kyselyn menetelmä oli määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus.

Kyselyn mukaan 28 opiskelijaa koki, että heillä on hankaluuksia liittyen keskittymiseen. Kyselyn mukaan 30 opiskelijaa olivat usein, joskus tai harvoin huolissaan elintapojensa vaikutuksista keskittymiseensä. 3 opiskelijaa ei ollut koskaan huolissaan omien elintapojensa vaikutuksista keskittymiseensä.

Lähes puolet vastanneista koki keskittymiseen liittyvien haasteiden liittyvän uneen ja lepoon. Vaikka kyselyyn oli mahdollista valita useita vastausvaihtoehtoja, niin 3 opiskelijaa vastasi ”jokin muu”, ja vapaaseen kommenttikenttään he olivat vastanneet ”kaikki yllä mainitut”, ”ravitseminen, liikunta, ruutuaika, uni ja lepo” sekä ”uni ja ravitseminen, tosin minulle on myös todettu ADHD”. (ks. Kuvio 2).



Kuvio 2. Jos vastasit usein, joskus tai harvoin, mihin asioihin huolesi liittyy?

29 opiskelijaa koki itsellään olevan tarpeeksi tietoa terveellisistä ja opiskelukykyyn positiivisesti vaikuttavista elintavoista. Opiskelijoista 21 tiesi, mistä löytää tukea elintapoihin liittyvissä asioissa.

## 7 MATERIAALI LUKIOIKÄISILLE NUORILLE

### 7.1 Toteutus

Opinnäytetyöprosessimme materiaaliksi valikoitui opiskelijoille suunnattu esite. Pohdimme esitteen laatimisen työkaluksi PowerPoint-ohjelmaa sekä Canva-verkkosovellusta. Päädyimme lopulta Powerpoint-ohjelmaan, sillä olimme käyttäneet sitä aikaisemmin opinnoissamme. Pyrimme valitsemaan ulkoasun kohdeyhmällemme eli nuorille sopivaksi. Pidimme tärkeänä materiaalin helppolukuisuutta sekä selkeyttä, ja kiinnitimme huomiota fonttikokoon sekä lauserakenteisiin. Lisäksi pyrimme suunnittelemaan materiaalin niin, että se on luettavissa sähköisesti ja mahdollista tulostaa yhteistyökumppanimme eli Lumon lukion tiloihin. Testasimme alustavan materiaalin testiryhmällä, joka koostui 3 lukioikäisestä tuttavastamme sekä 2 lukioikäisen nuoren huoltajasta. Lähetimme heille materiaalin

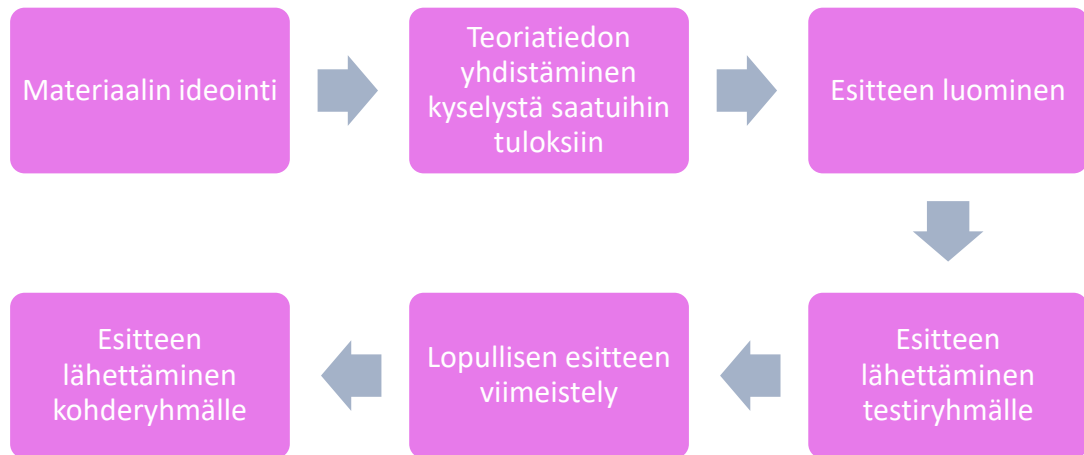
sähköpostilla tai WhatsAppin kautta, minkä jälkeen he tutustuivat materiaaliin itsenäisesti. Keräsimme heiltä vapaamuotoista palautetta materiaalin sisällöstä sekä ulkoasusta. Palautteen keräsimme WhatsAppin kautta sekä kasvotusten tavattaessa. Testiryhmän koostuessa tuttavistamme koimme helpoksi saada palautteen jokaiselta testiryhmään kuuluvalta. Annoimme testiryhmälle kaksi päivää aikaa tutustua materiaaliin ja antaa siitä palautetta.

Tämän jälkeen aloimme pohtimaan testiryhmältämme saamaamme palautetta, jonka perusteella teimme pieniä muutoksia materiaaliin. Testiryhmä koki aiheemme tärkeäksi ja piti materiaalin sisältöä sekä ulkoasua selkeänä. Kysyttäessä kaksi testiryhmän jäsentä koki, että esitteessä oli hieman liikaa tekstiä. Päädyimme muokkaamaan lauseiden rakenteita lyhyemmiksi, mikä mielestämme selkeytti materiaalin ulkoasua.

Lähetimme valmiin materiaalin yhteyshenkilömme eli Lumon lukion terveydenhoitajan sähköpostiin joulukuussa 2023. Yhteyshenkilömme välitti viestin opiskelijoille Wilma-viestin kautta. Materiaali lähetettiin 200 (N=200) opintonsa vuonna 2023 aloittaneelle opiskelijalle. Viesti sisälsi saatekirjeen (Liite 2) sekä linkin, josta opiskelijat pääsivät katsomaan materiaalin. Lisäksi viesti sisälsi linkin, josta opiskelijat pääsivät vastaamaan palautekyselyyn materiaalista (Liite 3).

Palautekyselyn teimme Webropol-ohjelmalla, sillä totesimme sen toimivaksi aikaisempaa verkkokyselyä tehdessämme. Päädyimme viestissä olevan linkin lisäksi lisäämään materiaaliin QR-koodin, joka oli toinen tapa vastata palautekyselyyn. (ks. kuvio 3)





Kuvio 3. Materiaalin teon prosessin vaiheet

## 7.2 Arviointi

Päädyimme keräämään palautetta valmiista materiaalista kohderyhmältämme eli Lumon lukion ensimmäisen lukuvuoden opiskelijoilta sekä yhteyshenkilöltämme eli Lumon lukion terveydenhoitajalta.

Opiskelijoille lähetetyssä palautekyselyssä oli 3 kysymystä, joihin vastattiin asteikolla 0–10. Kysely oli avattu 14 kertaa ja kyselyyn vastasi 2 opiskelijaa. Toisella vastanneista kului kyselyyn vastaamiseen noin 9 sekuntia ja toisella noin 3 minuuttia. Palautekyselyssä selvitimme, oliko materiaalin ulkoasu mielenkiintoinen, johon saimme vastaukset 8 ja 10. Selvitimme kyselyssä materiaalin hyödyllisyyttä, johon saimme vastaukset 8 ja 10. Materiaalin sisältö oli palautekyselyyn mukaan ajankohtainen, sillä saimme vastaukset 9 ja 10.

Kysyimme vapaamuotoista palautetta yhteyshenkilöltämme sähköpostitse tammikuussa 2024. Päädyimme kysymään palautetta myös häneltä, sillä huomasimme vähäisen vastausmäärän opiskelijoille suunnatussa palautekyselyssä. Yhteyshenkilömme piti materiaalin ulkoasua miellyttävänä ja selkeänä sekä tekstiä olevan sopivasti. Hän kertoi palautteessaan, että olisi vaihtanut

ruutu-aikaosiossa kappaleiden paikkaa niin, että ensin olisimme kertoneet ruutu-ajan vaikutuksista nukkumiseen, minkä jälkeen olisimme kertoneet sosiaalisen median positiivisista sekä negatiivisista puolista. Lisäksi yhteyshenkilömme kertoi Lumon lukion kuraattorin tutustuneen materiaaliin ja kokeneen, että materiaalissa oli hienosti kiteytetty keskittymiseen liittyvät perusasiat. Materiaali on tavoittanut sähköisenä versiona 200 opiskelijaa ja se on kaikkien opiskelijoiden nähtävillä Lumon lukion opiskeluhuollon tiloissa. Materiaali on myös tässä raportissa liitteenä (Liite 2).

## 8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Huomioimme eettisyyden ja luotettavuuden opinnäytetyössämme käyttämällä tuoreita tutkimuksia sekä ajantasaisia artikkeleita. Merkitsimme käyttämämme lähteet Diakonia-ammattikorkeakoulun ohjeistusten mukaisesti. Lisäsimme opinnäytetyön luotettavuutta suunnittelemalla huolellisesti opinnäytetyömme eri vaiheet ja aikataulun sekä raportoimme toteutuksen totuudenmukaisesti.

Toteuttamaamme kyselyyn vastattiin vapaaehtoisesti ja nimettömästi, jotka toimme esille kyselyn saatekirjeessä. Kysely lähetettiin opiskelijoille Lumon lukion terveydenhoitajan kautta, jolloin emme olleet itse yhteydessä kyselyyn vastanneisiin. Näin ollen emme tiedeet kenelle kysely lähetettiin, mikä vahvisti anonyymiteettiä. Mainitsimme saatekirjeessä myös kyselyn käyttötarkoituksen ja tavoitteet. Kyselyn kysymykset laadimme selkokielellä.

Kehittämistyön suunnitelmavaiheessa kannattaa selvittää mikä on kehittämistyön tehtävä, mitkä ovat olennaista tietoa, kuinka tietoa kerätään ja ketkä siihen osallistuvat sekä miten kerättyjä tietoja käsitellään. Tämä on olennaista kehittämistyön tulosten ja luotettavuuden kannalta. (Karjalainen, ym., 2020.)

## 9 POHDINTA

### 9.1 Johtopäätökset ja opinnäytetyön jatkokehittämismahdollisuudet

Opinnäytetyön prosessi on ollut monivaiheinen. Prosessi keskeytyi ajoittain opintoihimme liittyvien harjoitteluiden sekä kesän 2023 ajaksi, mikä loi oman hankaluutensa palata jälleen syksyllä työn äärelle.

Opinnäytetyömme kohderyhmä ovat nuoret, mikä loi oman haasteensa opinnäytetyön prosessiin. Nuoruus on elämänvaiheena aikaa, jolloin tapahtuu suuria muutoksia. Nuoret saattavat ottaa herkästi terveysvalintoihinsa liittyviä vaikutteita esimerkiksi kavereista tai sosiaalisesta mediasta. Lukioikäiset nuoret ovat jomelko itsenäisiä ja tekevät itse päätöksiä omiin elämäntapoihinsa liittyen. Huoltajien saattaa olla haastavaa puuttua nuoren elintapatottumuksiin, jolloin opiskeluterveydenhuolto on tärkeässä asemassa nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisessä.

Yhteydenpito työelämän yhteyshenkilön kanssa tapahtui pääasiassa sähköpostin kautta, mikä loi oman hankaluutensa yhteydenpitoon ja sen selkeyteen. Koemme kuitenkin yhteydenpidon sujuneen ongelmitta ja yhteistyön mielekkääksi. Oli mielenkiintoista toimia yhteistyössä työelämän tahon kanssa, josta toisella meistä oli käytännön kokemusta suorittaessaan harjoittelua kyseisessä paikassa.

Halusimme kerätä kyselyn avulla tietoa nuorten elintavoista sekä heidän kokemuksiaan elintapojen vaikutuksista keskittymiseen. Koimme selkeimmäksi vaihtoehdoksi kerätä tietoa suoraan nuorilta säilyttäen anonymiteetin. Vaikka vastanneiden määrä oli suhteellisen pieni, olimme siihen tyytyväisiä. Pohdimme jälkikäteen mitä olisimme voineet tehdä toisin, jotta kyselyyn vastanneiden osuus olisi ollut suurempi. Totesimme, että olisimme voineet teettää kyselyn opiskelijoille opitunnin aikana, mikä olisi luultavasti lisännyt vastauksien määrää. Päädyimme kuitenkin siihen, että teimme voitavamme mahdollisuuksien mukaan. Toivomme kuitenkin varsinaisen materiaalin tavoittavan suuremman joukon.

Palautekyselyn vastauksien vähäisyys yllätti meidät. Toivoimme saavamme kahden vastauksen sijaan useita vastauksia palautekyselyyn. Tällöin olisimme tienneet, oliko luomamme materiaali hyödyllinen ja saavutimme tavoitteemme. Tämän vuoksi kysyimme erikseen palautetta yhteyshenkilöltämme, joka antoi positiivista ja rakentavaa palautetta.

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa pohdimme ensiksi kohdistavamme materiaalin nuorten sijasta nuorten huoltajille. Alkuperäinen suunnitelmamme oli mennä 2023 syksyllä opintojensa aloittaneiden nuorten huoltajieniltaan esittelemään opinnäytetyömme ja kertomaan opinnäytetyömme aiheesta. Ajatuksemme oli, että nuorten huoltajat voivat tukea nuorta elintapoihin liittyvissä valinnoissa. Totesimme kuitenkin lopulta paremmaksi ajatukseksi kohdentaa materiaali suoraan nuorille, sillä emme olisi aikataulullisista syistä ennättäneet saada opinnäytetyötämme valmiiksi huoltajailtaan. Kohdensimme materiaalin suoraan nuorille myös siksi, että koimme heidän olevan kehitystasoltaan kyvykkäitä tekemään omiin elintapoihinsa liittyvät päätökset. Ajattelimme myös tiedon saavuttavan paremmin kohderyhmämme, kun jaamme tiedon suoraan heille. Huoltajat ovat kuitenkin tärkeässä asemassa nuorten hyvien elintapojen tukemisessa. Jälkikäteen ajateltuna olemme tyytyväisiä valintaamme opinnäytetyömme aiheen ja kohderyhmän suhteen, sillä koemme nuorten terveyden edistämisen aiheena tärkeäksi ja ajankohtaiseksi.

Pohdimme, että luomamme materiaali eli esite olisi voinut olla muukin nuorille kohdennettu tuotos. Pohdimme materiaalin toteuttamista videon muodossa, mikä ehkä olisi voinut lisätä nuorten mielenkiintoa, sillä teknologia on suuressa roolissa nuorten arjessa. Pidimme kuitenkin esitettä hyvänä vaihtoehtona, jolla on helppo tavoittaa useat nuoret, etenkin sähköisesti lähetettynä.

Koemme opinnäytetyömme jatkokehittämismahdollisuudet hyväksi. Voisi olla luontevaa jatkaa nuorten terveyden edistämistä järjestämällä lukioikäisille nuorille heitä osallistava tapahtuma. Tulevina terveydenhoitajina voimme hyödyntää tekemäämme materiaalia työssämme jakamalla sitä nuorille tai heidän vanhemmilleen. Lumon lukio voi hyödyntää materiaaliamme jatkossa osana opetusta ja näin lisätä nuorten tietoisuutta elintapojen vaikutuksista keskittymiseen.

## 9.2 Tavoitteiden ja tarkoituksen saavuttaminen

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda materiaali lukioikäisille nuorille elintapojen vaikutuksista keskittymiseen. Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä nuorten tietoisuutta elintapojen vaikutuksista kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä siitä, kuinka omilla valinnoillaan voi vaikuttaa keskittymiseen ja opiskelukykyyn. Opinnäytetyömme tuotos toteutui tarkoituksen mukaisesti. Pyrimme luomaan juuri kohderyhmälle kohdennettua tietoa. Materiaali valmistui nuorille suunnatun kyselyn sekä teoretiedon pohjalta. Tavoitteiden saavuttamista on tässä vaiheessa vielä haastavaa arvioida, sillä palautekyselyn vastausmäärä oli vähäinen. Koimme opinnäytetyömme aiheen ajankohtaiseksi sekä merkitykselliseksi. Voimme ajatella, että tavoitteemme on saavutettu, jos saimme työllämme yhdenkin nuoren pohtimaan elintapoihinsa liittyviä valintoja.

## 9.3 Ammatillinen kasvu

Kehittämispainotteista opinnäytetyötä tehdessämme olemme päässeet tutustumaan mielenkiintoiseen kohderyhmään sekä syventämään osaamistamme aihealueeseen liittyen. Koko opinnäytetyöprosessi on ollut opettavainen, ideavaiheesta käsikirjoitukseen saakka. Opinnäytetyön edetessä tapahtui jatkuvaa oppimista erityisesti suunnittelusta, uuden tiedon omaksumisesta, parityöskentelestä sekä vastuunotosta prosessin etenemisestä.

Kehittämistyömme syvensi ymmärrystämme opiskeluterveydenhuollon ennaltaehkäisevän työn merkityksestä opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa. Tulevina terveydenhoitajina pidämme ennaltaehkäisevää työtä merkityksellisenä, etenkin toimittaessa lasten ja nuorten kanssa. Kyseisen kohderyhmän ennaltaehkäisevään työhön panostus varmasti näkyy tulevaisuudessa.

Työparina työskenteleminen oli meille entuudestaan tuttua, joka oli meidän vahvuutemme opinnäytetyöprosessissa. Tunnumme toistemme työskentelytavat, ja se teki yhdessä työskentelestä mielekäästä. Olemme molemmat kiinnostuneita nuorista kohderyhmänä. Opinnäytetyön prosessi lisäsi ammatillisia

valmiuksiamme tulevina terveydenhoitajina, etenkin kun valitsemamme aihealue ja terveyden edistäminen on meistä kiinnostava kokonaisuus. Olemme pohtineet mahdollisesti työskentelevämme koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa, minkä vuoksi opinnäytetyömme ansiosta saimme uutta näkökulmaa nuorten elintavoista ja niiden vaikutuksesta keskittymiseen.

Opinnäytetyöprosessi mahdollisti uusiin menetelmiin tutustumisen, joita voimme hyödyntää tulevaisuudessa. Emme olleet aikaisemmin teettänyt kyselyä tai esitettä. Olemme opintojemme aikana vastanneet Webropol-ohjelmalla tuotettuun kyselyyn, josta se oli jäänyt mieleemme. Opinnäytetyötä suunnitellessamme tutustuimme myös muiden opinnäytetöihin ja osassa näistä oli teetetty kysely Webropol-ohjelmalla. Harjoittelimme kyselyn luomista ja jakamista, jotta osasimme luoda meille mieluisen kyselypohjan. Esitteeseen haimme inspiraatiota paperisista koulullamme esillä olevista esitteistä. Tuotimme esitteen meille entuudestaan tutulla PowerPoint-ohjelmalla.

Tulevina terveydenhoitajina voisimme käyttää luomaamme materiaalia mini-interventiona esimerkiksi osana terveystarkastuksia. Materiaalin tietoa voimme hyödyntää soveltaen myös muille ikäryhmille. Materiaali on myös vapaasti yhteistyökumppanimme hyödynnettävissä.

Opinnäytetyön prosessin aikana ilmeni, että useat opiskelijat kokivat hankaluuksia keskittymisen suhteen ja suurimmalla osalla ne liittyivät uneen ja lepoon. Jäimme pohtimaan mikä on syy siihen, että lähes jokaisella kyselyyn vastanneella nuorella oli hankaluuksia keskittymisessä ja siitä huolimatta lähes kaikki vastanneet kokivat heillä olevan tarpeeksi tietoa elintapojen vaikutuksista keskittymiseen. Tämän perusteella voimme päätellä, että opinnäytetyömme aiheelle ja luomallemme materiaalille on tarve. Opiskelijoilla oleva tieto ei tosin aina riitä, vaan he voivat tarvita tukea ja toimintakykyä mahdollisiin elintapamuutoksiin. Terveyden edistämisen näkökulmasta tehtävänämmä on nuorten omaksuman tiedon toteutuminen elintapoihin liittyvissä valinnoissa.

Terveydenhoitajalla on keskeinen rooli ennaltaehkäisevässä työssä. Tarkastellessamme aiheitamme tulevien terveydenhoitajien näkökulmasta, keskittymiseen

liittyvät haasteet ovat esillä nykypäivänä. Yleinen keskustelu painottuu pääasiassa ADHD:n ympärille ja elintapojen yhteys keskittymiseen jään vähemmälle huomiolle. Elintavat ovat yhteydessä keskittymiseen, mikä voi näyttäytyä keskittymisen haasteina tai jopa itseaiheutettuna keskittymishäiriönä. Tästä toivomme laajempaa yhteiskunnallista keskustelua yleisen tietoisuuden lisäämiseksi aiheesta.

## LÄHTEET

- Diakonissalaitos. (i.a.). *Vamos*. Saatavilla 23.1.2024 <https://www.hdl.fi/vamos/>
- Hankonen, N., Heino, M., Kujala, E., Hynynen, S-T., Absetz., Araujo-Soares, V., Borodulin, K., & Haukkala, A. (2017). What explains the socioeconomic status gap in activity? Educational differences in determinants of physical activity and screentime. <https://bmcpublishhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3880-5>
- Harju, J. (2018). Osaavatko teinit enää lukea? Lukemisen kulttuurit yläkouluikäisten kirjoituksissa. *Kasvatus & Aika*, 12(2), 50–61. <https://journal.fi/kasvatusja aika/article/view/74130>
- Helenius, J., & Kivimäki, H. (toim.). (2023). *Nuorten arki- kouluterveyskysely 2023. Moni nuori ei syö arkisin aamupalaa tai koululounasta*. Tilastoraportti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 19.2.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147274/Nuorten%20arki%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2051\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147274/Nuorten%20arki%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2051_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hermanson, E., & Sajaniemi, N. (2018). Nuoruuden kehitys - mitä tapahtuu pinnan alla? Aikakauskirja Duodecim. 134(8):843-9. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>
- Karjalainen, A. L., Kivirinta, M., Nylund, M., Valtonen, M., & Vesterinen, O. (toim.) (2020). Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. (Diakopetus, 7). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760644#s-lg-box-15268998>
- Kosola, S., Niemelä, E., & Niemelä, S. (2018). Päihdekokeilut – normaalia nuoruutta vai alkava häiriö? Aikakauskirja Duodecim. 134(8):865–72. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14288>
- L 1287/2013. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287>
- Mielenterveystalo.fi (i.a.). *Mikä on ADT?* <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/neuropsykiatriset-vaikeudet/mika-adt>



- Lumon lukio. (i.a.). *Oppiaineet ja sisällöt*. Saatavilla 25.1.2023. <https://lumonlukio.vantaa.fi/fi/oppiaineet-ja-sisallot>
- Lyytikäinen, A., & Raulio, S. (7.10.2020). Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274/koululaisten-ja-opiskelijoiden-ravitseminen?q=ravitseminen>
- MLL Nuortennetti. (i.a.). Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Saatavilla 9.1.2024. <https://www.nuortennetti.fi/>
- Opetushallitus. (2019a). *Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019*. Määräykset ja ohjeet 2019:2a. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2019.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf)
- Opetushallitus. (2019b). *Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta – Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin*. Oppaat ja käsikirjat 2019:5a. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139595/hyvinvointia\\_ja\\_yhteisollisyytta\\_ruokailusta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139595/hyvinvointia_ja_yhteisollisyytta_ruokailusta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Opetushallitus. (i.a.). *Oppimisen tuki ja erityisopetus lukiossa*. Saatavilla 6.1.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppimisen-tuki-ja-erityisopetus-lukiossa>
- Partonen, T. (3.3.2020). *Riittävä uni*. Duodecim. <https://www.kaypa-hoito.fi/nix02713>
- Partonen, T. (6.10.2019). *Teini-ikäisten nuorten uni*. Uniliitto. <https://www.uniliitto.fi/2019/10/06/teini-ikaisten-nuorten-uni/>
- Peda.net. (i.a.). Toimiva *oppimisympäristö* on turvallinen, toimiva ja avoin. Saatavilla 6.1.2023. <https://peda.net/joensuu/lukiot/lyseon-lukio/opetussuunnitelma/3ot/3o/nimet%C3%B6n-e50d>
- Pulkkinen, L., Ahonen, T., & Ruoppila, I. (toim.). (2023). *Ihmisen psykologinen kehitys* (10. uud. p.). PS-kustannus.
- Puustjärvi, A. (2021). ADHD:n ABC. *Suomen yleislääkärit GPF ry:n jäsenlehti*, 36(8), 15–19.
- Pönkä, H., (12.3.2021). *Sopiva ruutuaika*. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoalapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/sopiva-ruutuaika/>
- Raitasalo, K., & Härkönen, J. (toim.). (2019). *Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen – ESPAD tutkimus 2019*. Tilastoraportti 40/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 14.12.2023.

- [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138792/ESPAD\\_tilastoraportti2019.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138792/ESPAD_tilastoraportti2019.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- Ruuskanen, P., Selander, K., & Anttila, T. (2013). *Palkkatyössä kolmannella sektorilla*. Työ- ja elinkeinoministeriö. <https://tem.fi/documents/1410877/2864661/Palkkaty%C3%B6ss%C3%A4+kolmannella+sektorilla+27062013.pdf>
- Sallinen, M. (2013). *Uni, muisti ja oppiminen*. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11307>
- Sandman, N. (7.7.2020). Älylaitteet ja nukkuminen. *Psykologilehti*. <https://psykologilehti.fi/alylaitteet-ja-nukkuminen/>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.) Opiskeluterveydenhuolto. <https://stm.fi/opiskeluterveydenhuolto>
- Stenberg, T. (2019). *Elimistön fysiologiaa unen aikana*. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14897>
- Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologinen yhdistys ry:n, Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Lastenpsykiatryhdistyksen asettama työryhmä. (4.4.2019). *ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö)*. Käypä hoito -suositus. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50061>
- Terve koululainen, (i.a.). Energiansaanti ja kulutus tasapainoon. UKK-instituutti. <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/energiansaanti/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2.11.2021). *Liikuntasuositukset*. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (21.9.2023). *Nuorten arki*. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/nuorten-arki-kouluterveyskysely>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (22.12.2022). *Liikunnan terveyshyödyt*. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveys-hyodyt>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (9.11.2023). *Kouluterveyskyselyn aikasarjat perusopetus 8. ja 9.lk, lukio, aol, 2006–2023*. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact\\_ktk2\\_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=alue-886778.&column=vuosi-](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=alue-886778.&column=vuosi-)

[952479.&column=ka-987496.&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1](https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szZ-MMrXWNbY20jO01k2PsjYKt9YNCbPWdY83sQ61tdZNs9Z1crX2T7fWNTQtsDY0NQcxLIAMD2vDUmvdVBcA&region=s07MBAA=&year=sy5ztjbV0zUEAA==&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202211091024&drillTo=4747)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). *Vaikeuksia oppimistaidoissa, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista* (ind. 4841). Sotkanet.fi. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szZ-MMrXWNbY20jO01k2PsjYKt9YNCbPWdY83sQ61tdZNs9Z1crX2T7fWNTQtsDY0NQcxLIAMD2vDUmvdVBcA&region=s07MBAA=&year=sy5ztjbV0zUEAA==&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202211091024&drillTo=4747>

Terveyskylä. (13.5.2020). *Kohti parempaa unta*. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/uni/kohti-parempaa-unta>

Williams, C. (2023). *Paying attention to ADHD*. *New Scientist*. 38-42. [https://doi.org/10.1016/S0262-4079\(23\)00814-X](https://doi.org/10.1016/S0262-4079(23)00814-X)

## LIITE 1. Kysely

Hyvä opiskelija!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijat Emilia Simelius ja Ellen Luokkanen Diakonia-ammattikorkeakoulusta Helsingistä. Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Lumon lukion kanssa.

Opinnäytetyömme aihe käsittelee nuorten elintapojen vaikutuksia keskittymiseen. Tarkoituksenamme on selvittää nuorten kokemuksia keskittymiseen vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi haluamme selvittää, onko teillä tarpeeksi tietoa aiheesta. Linkistä pääset vastaamaan Webropol -kyselyyn, joista saatujen vastauksien pohjalta luomme esitteen tuleville ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi. Kyselyn vastaukset kerätään ainoastaan tätä opinnäytetyötä varten ja hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Vastamiseen menee aikaa noin 5 minuuttia.

Opinnäytetyömme yhteistyökumppani on Lumon lukio ja yhteyshenkilömme on terveydenhoitaja Virpi Hyttinen. Koulumme opinnäytetyön ohjaava opettaja on Titta Riihimäki. Tutkimusluvan myöntäjä on Vantaan ja Keravan hyvinvointialue sekä Vantaan kaupunki.

Suuri kiitos osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin: Emilia Simelius ja Ellen Luokkanen,

1. Onko sinulla hankaluuksia keskittymisen suhteen?
  - a) Kyllä
  - b) Ei
  
2. Oletko huolissasi elintapojesi vaikutuksista keskittymiseesi? Jos olet, niin kuinka usein?
  - a) Usein

- b) Joskus
  - c) Harvoin
  - d) Ei koskaan
3. Jos vastasit usein, joskus tai harvoin, niin mihin asioihin huolesi liittyy?
- a) Ravitsemus
  - b) Liikunta
  - c) Uni ja lepo
  - d) Päihteet
  - e) Ruutuaika
  - f) Muu, mikä?
4. Koetko että sinulla on tarpeeksi tietoa terveellisistä ja opiskelukykyyneen positiivisesti vaikuttavista elintavoista?
- a) Kyllä
  - b) Ei
5. Tiedätkö mistä voit saada tukea elintapoihin liittyvissä asioissa?
- a) Kyllä
  - b) En

## LIITE 2. Materiaali

## ELINTAPOJEN VAIKUTUKSET KESKITTYMISEEN

Materiaali lukiolaisille nuorille



### Lumon lukion opiskelijoille tehdyn kyselyn mukaan...

85 % kokivat hankaluuksia keskittymisen suhteen.



56 % kokivat olevansa huolissaan elintapojen vaikutuksesta keskittymiseen.



48 % kokivat unen ja levon olevan merkityksellisin elintapatekijä keskittymisen suhteen.

### Uni & lepo

Unen aikana ihminen palautuu henkisesti ja fyysisesti, tämä on yhteydessä kasvuun ja oppimiseen.

Unen tarve on yksilöllistä, yöunen pituudeksi suositellaan 7-9 tuntia.

Riittävä uni puhdistaa aivoja, parantaa muistia ja vireyttä sekä ehkäisee stressiä. Stressi saattaa aiheuttaa tehtävien kasautumista.

Kaikki elintavat ovat yhteydessä unen määrään ja laatuun.

Runsaasti nautittuna kofeiinipitoiset juomat aiheuttavat keskittymiskyttömyyttä, ylivireyttä sekä nukahtamisvaikeuksia.

Mä nukuin yöllä taas joku 2 tuntii!

Meen kyl heti kotiin pötkärelle kun on tehnyt ton kokeen.

Mai sä tiedät et säännölliset ja riittävät unet vaikuttaa sun keskittymiseen ja muistiin.



### Ruutuaika

Nuorten ruutuaikaa koskevan kyselyn mukaan 96 % kertoi käyttävänsä älylaitetta juuri ennen nukkumaan menoa.

Mediassa voi edistää kaverisuhteita tai oppia uutta, joskus median sisältö tai siihen käytetty aika voi kuitenkin vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiin.

Älylaitteen sinivalo vaikuttaa aivojen melatoniinin tuotantoon, joka voi siirtää nukahtamisen ajankohtaa myöhäisemmäksi.

Sosiaalinen media sekä muu internetin sisältö on aikaisempaa interaktiivisempaa ja merkityksellisempi osa ihmisten elämää.

### Alkoholi & huumeet

Päihteiden kokeilu on varsin tavallinen osa nuoruutta ja minäkuvan rakentumista.

Varhaisella alkoholinkäytöllä on kuitenkin vaikutusta aivojen rakenteellisiin ja toiminnallisiin muutoksiin.

Nuorten päihteidenkäyttö on vähentynyt aikaisempaan ikäpolveen verrattuna, mutta osalla nuorista päihdehäiriön riski on silti merkittävä.

Nuoruusiän päihteidenkäytöllä voi olla vaikutusta useaan elämän osa-alueeseen. Koulunkäynnin sujuvuus on hyvä mittari siitä, onko päihteidenkäyttö normaalin nuoruudessa tapahtuvan kokeilun rajoissa.

### Liikunta

Liian vähäinen liikunta on suuri kansanterveysongelma.

Pitkäkestoinen istuminen on yhdistetty haitallisiin terveysvaikutuksiin.

Liikunnalla on useita erilaisia terveysvaikutuksia, niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen terveyteen.

Liikunta voi olla raskasta tai rauhallista, lyhyt- tai pitkäkestoista ja sitä voi harrastaa monin eri tavoin. Se voi olla kohtuukorkeista-, raskasta- tai hyötyliikuntaa.

Nuorten tulisi liikkua noin 1–2 tuntia päivän aikana. Liikunta tukee nuoren kasvu- ja kehitystä ja oppimista.

### Ravitseminen

Säännöllinen ateriaritys vaikuttaa keskittymiseen ja oppimiseen. Syöminen noin 3–4 tunnin välein edistää oppimistehoa ja ylläpitää vireyttä.

Opiskelu kuluttaa paljon energiaa, joten on tärkeää valita ateriat viisaasti.

Noudattamalla lautasmallia, ylläpidät kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia.

Yhdessäoloon voi liittyä epäterveelliset välipalat, kuten energia- ja virvoitusjuomat, suolaiset tai sokeripitoiset välipalat sekä pikaruuat.

Monipuolisella ja terveellisellä ravitsemuksella ylläpidät hyvää keskittymiskykyä ja vaikutat opiskelutehoon.

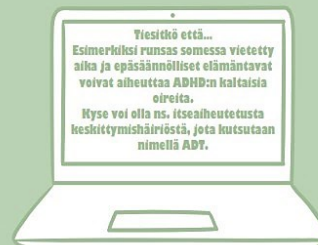
### Keskittyminen & opiskelu

Puutteellinen palautuminen ja ylikuormittuminen heikentää pitkäjänteistä keskittymiskykyä.

Elintapoja on hyvä tarkastella kokonaisvaltaisesti ja ymmärtää niiden vaikutus toisiinsa.

Opiskelu kannattaa jakaa itselleen sopivan mittaisiksi jaksoiksi sekä edetä selkeästi ja suunnitelman mukaisesti.

Keskittymistä on hyvä tukea erilaisin pienin keinoin, on kuitenkin hyvä välttää liian monen asian samanaikaista tekemistä.



Tiesitkö että...

Esimerkiksi runsas somessa viety aika ja epäsäännölliset elämäntavat voivat aiheuttaa ADHD:n kaltaisia oireita.

Kyse voi olla ns. itsealheutetusta keskittymishäiriöstä, jota kutsutaan nimellä ADT.



Kerro mielpiteesi esitteestä!

### LIITE 3. Palautekysely

Hyvä opiskelija!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijat Ellen Luokkanen ja Emilia Simelius Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Teimme opinnäytetyömme yhteistyössä Lumon lukion kanssa. Opinnäytetyömme aihe käsittelee nuorten elintapojen vaikutuksia keskittymiseen. Tarkoituksenamme oli selvittää ja tutkia nuorten kokemuksia keskittymiseen vaikuttavista tekijöistä. Olemme luoneet aiheesta esitteen, jonka saat tämän viestin yhteydessä ja se tulee esille Lumon lukion tiloihin.

Linkistä tai QR-koodista pääset vastaamaan Webropol -palautekyselyyn, koskien esitettä. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi. Kyselyn vasaukset kerätään ainoastaan tätä opinnäytetyötä varten ja hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Vastaamiseen menee aikaa noin 3 minuuttia.

Suuri kiitos osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin: Emilia Simelius ja Ellen Luokkanen

1. Materiaalin ulkoasu oli mielenkiintoinen? Asteikolla 0–10
2. Materiaalin sisältö oli hyödyllinen? Asteikolla 0–10
3. Materiaalin sisältö oli ajankohtaista? Asteikolla 0–10