

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Katariina Olli

TERVEELLINEN AAMUPALA
Toiminnallinen ohjaustuokio alakouluikäisille

Opinnäytetyö
Lokakuu 2019



OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2019
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Katariina Olli

Nimeke
Terveellinen aamupala
Toiminnallinen ohjaustuokio alakouluikäisille
Toimeksiantaja
Alavieskan yhtenäiskoulu

Tiivistelmä

Aamupala on yksi päivän kolmesta pääateriasta, ja sitä pidetään niistä tärkeimpänä. Terveellinen aamupala koostuu kuitupitoisista hiilihydraatin lähteistä, proteiinin lähteistä sekä kasviksista, marjoista tai hedelmistä. Myös hyviä rasvan lähteitä ja terveellistä juomaa on hyvä nauttia aamupalalla. Terveellinen aamupala edistää terveyttä ja lisää hyvinvointia. Lisäksi sillä on tutkitusti positiivisia vaikutuksia alakouluikäisen oppimiseen ja keskittymiskykyyn.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Alavieskan yhtenäiskoululle. Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa tietoa alakouluikäisille terveellisestä aamupalasta ja sen hyödyistä. Tehtävänä oli järjestää aihetta käsittelevä toiminnallinen ohjaustuokio alakoulun toisen luokan oppilaille.

Toiminnallinen ohjaustuokio sai hyvän vastaanoton ja palautteen sekä kohderyhmältä että toimeksiantajalta. Aihe herätti keskustelua ja sai kohderyhmän pohtimaan omia aamupalatottumuksiaan. Toiminnallinen ohjaustuokio opinnäytetyön tuotoksena oli luonteva lähestymistapa kohderyhmän ollessa alakouluikäisiä. Jatkokehittämisideana voisi olla tutkimus siitä, miten aamupalatottumukset muuttuvat ylemmille luokille mennessä, kun lapsi ottaa aamupalasta vastuun itse.

Kieli
suomi

Sivuja 29
Liitteet 4
Liitesivumäärä 8

Asiasanat
alakoulu, ravitsemus, terveyden edistäminen



THESIS
October 2019
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Author
Katariina Olli

Title
Healthy Breakfast
Activity-Based Guidance Session for Pupils Attending Lower Comprehensive School
Commissioned by
Alavieska Comprehensive School

Abstract

Breakfast is one of the three main meals of the day and is regarded as the most important one. A healthy breakfast includes fibre-rich carbohydrate sources, protein sources and vegetables, berries or fruits. Good fats and a healthy drink are also good at breakfast. A healthy breakfast enhances the health and well-being. In addition, it also affects positively learning and concentration in pupils attending lower comprehensive school.

This practise-based thesis was commissioned by Alavieska Comprehensive School. The purpose of this thesis was to provide information on a healthy breakfast and its benefits for pupils attending lower comprehensive school. The assignment was to organise an activity-based guidance session for pupils at a lower comprehensive school.

The activity-based guidance session was well received and good feedback was received both from the target group and the client. The topic stimulated discussion and the target group started to think of their own breakfast choices. The activity-based guidance session was a natural way to approach pupils attending lower comprehensive school. In future, it could be studied how breakfast habits change when children go to upper comprehensive school and take responsibility themselves for breakfast.

Language
Finnish

Pages 29
Appendices 4
Pages of Appendices 8

Keywords
Lower comprehensive school, nutrition, health promotion

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Alakouluikäisen ravitsemus.....	5
3	Terveellinen aamupala.....	7
3.1	Terveellisen aamupalan hyödyt	7
3.2	Terveellisen aamupalan kokoaminen	9
3.3	Lapsen tukeminen terveellisen aamupalan nauttimisessa	10
4	Toiminnallinen ohjaustuokio alakouluikäiselle.....	12
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	13
6	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	14
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	14
6.2	Opinnäytetyön toimeksiantaja ja lähtötilanteen kartoitus	14
6.3	Opinnäytetyöprosessi	16
6.4	Toiminnallisen ohjaustuokion suunnittelu ja toteutus	17
6.5	Toiminnallisen ohjaustuokion arviointi	20
7	Pohdinta.....	21
7.1	Tuotoksen tarkastelu	21
7.2	Ammatillinen kasvu.....	23
7.3	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	24
7.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämissideat	26
	Lähteet.....	28

Liitteet

Liite 1	Aamupalapäiväkirja
Liite 2	Toiminnallisen ohjaustuokion tuntisuunnitelma
Liite 3	Terveellinen aamupala, diaesitys
Liite 4	Toimeksiantajan palaute

1 Johdanto

Säännöllinen ateriarytmi on perusta terveyttä edistävälle ruokavaliolle. Niin aikuisille kuin lapsillekin on suositeltavaa syödä noin 3–4 tunnin välein, jolloin ateriakertoja kertyy noin 4–6 päivää kohden. Näin ruokailuvälit eivät tule liian pitkiä ja vältetään turhalle napostelulle altistumista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 18.)

Päivän ensimmäinen ateria on aamupala, johon tässä opinnäytetyössä keskitytään. Aamupalaa pidetään päivän tärkeimpänä ateriaana ja siksi on suositeltavaa kiinnittää siihen erityistä huomiota (Terve koululainen -hanke 2018). Opinnäytetyössä kerrotaan terveellisen aamupalan kokoamisesta ja siitä, miksi monipuolinen aamupala on hyväksi terveydelle. Lisäksi opinnäytetyössä tulee ilmi keinoja, millä tavoin voidaan tukea alakouluikäisen terveellisiä aamupalatottumuksia.

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa tietoa alakouluikäisille terveellisestä aamupalasta ja sen hyödyistä. Tehtävänä on järjestää aihetta käsittelevä toiminnallinen ohjaustuokio alakoulun toisen luokan oppilaille. Toimeksiantajana tässä opinnäytetyössä on Alavieskan yhtenäiskoulu.

2 Alakouluikäisen ravitsemus

Alakoululaisella tarkoitetaan lasta, joka on iältään 7–12-vuotias ja käy alakoulua. Tämän ikäinen lapsi kuuluu keskilapsuuden ikävaiheeseen, joka sijoittuu varhaislapsuuden ja nuoruusiän välille. Lapset, jotka ovat syntyneet loppuvuodesta, eli elo–joulukuussa, aloittavat alakoulun jo kuusivuotiaina. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 77.) Tässä opinnäytetyössä käytetään alakoululainen-sanan lisäksi sanoja lapsi ja koululainen, joilla tarkoitetaan samaa asiaa ja viitataan kohderyhmään.

Lapsilla säännöllisellä ja monipuolisella ravitsemuksella on merkittävästi vaikutusta hyvinvointiin, oppimiskykyyn, terveyteen sekä kasvuun ja kehitykseen. (Opetushallitus 2014; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Perheen ruokailutapoihin ja ruokailutottumuksiin on syytä kiinnittää huomiota jo lapsen ollessa pieni, sillä ravitsemustottumukset opitaan jo varhaislapsuudessa. Kasvavalle lapselle säännölliset ruoka-ajat ja monipuolinen ravinto ovat hyvän ravitsemuksen lähtökohdat. Siksi on tärkeää huomioida sen lisäksi, mitä lapsi syö, myös se, miten hän tottuu syömään. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.)

Koulussa tarjolla oleva ravitsemussuosituksen mukainen ateria kattaa noin kolmasosan alakoululaisen koko päivän energiantarpeesta. Kouluruokaan kuuluu lämmin ruoka, salaatti, ruokajuoma, leipä ja levite. Jotta ruoasta saadaan ravitsemuksellisesti täysipainoinen, edellytetään, että aterialla syödään kaikkea siihen kuuluvaa lautasmallin mukaisesti. Kotona syötyjen aterioiden osuudeksi jää kaksi kolmasosaa, johon kuuluu aamupala, välipala, päivällinen ja iltapala. (Opetushallitus 2018.)

Aikuisilla niin kotona kuin koulussakin on merkittävä rooli alakouluikäisten ravitsemuksessa. Heidän esimerkillään on vaikutusta koululaisten ruokailuun. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Aikuisten tehtävänä on huolehtia koululaisten ruokarytmistä ja siitä, että tarjolla on terveellistä ja riittävän monipuolista ruokaa helposti saatavilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 78.)

Kasvisten, hedelmien ja marjojen runsas käyttö on terveellisen ruokavalion perusta. Niistä saa runsaasti hyviä hiilihydraatteja ja niissä on paljon välttämättömiä ravintoaineita. (Opetushallitus 2018.) Lapsille suositeltava annos on noin viisi oman kourallisen kokoista annosta päivässä. Jos jokaisella päivän aterialla näitä on tarjolla, ravitsemussuosituksen mukainen annos täyttyy helposti. (Opetushallitus 2018; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 21.)

D-vitamiinilisää suositellaan käytettäväksi kaikille 2–17-vuotiaille 7,5 mikrogrammaa päivässä kaikkina vuodenaikoina. Lapsilla on nopeita luuston kasvuvaiheita ja erityisesti silloin D-vitamiinilisä on tärkeä muistaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 91.)

Riittävästä nesteytyksestä on pidettävä huolta. Lasten ja nuorten päivittäinen nesteiden suositeltu saantiannos on 1–1,5 litraa muun ruoan lisäksi. Vesi ja 0–1 prosenttia rasvaa sisältävät maitovalmisteet ovat terveellisiä ja hyviä juomia päivittäisessä käytössä. Lasillisen täysmehua tai kofeiinitonta teetä voi juoda myös päivittäin. Sokeroidut virvoitusjuomat sekä rasvaiset ja sokeriset kaakao- ja jogurttijuomat on hyvä pitää vain satunnaisina juomina. Alle 15-vuotiaille ei suositella lainkaan kofeiinipitoisia juomia, kuten energiajuomia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019.) Kaikkein paras janojuoma on vesi (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 29).

Kotona, koulussa ja kerhoissa syödyt ateriat ja terveelliset välipalat muodostavat yhdessä toisiaan tukevan terveellisen ja täysipainoisen ateriakokonaisuuden. Koululaisten huoltajat voivat halutessaan seurata koulun ruokalista, joiden avulla heidän on helpompaa sovittaa kotona tapahtuva ruokailu koulun ruokailuun nähden. Samalla voi huomioida esimerkiksi ruoka-aineiden käyttöiheyteen liittyvät ohjeistukset, jotteivät koululaiset syö samoja ruoka-aineita liian usein, vaan pysyisi monipuolinen ja terveellinen ravintokokonaisuus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 32, 46.)

3 Terveellinen aamupala

3.1 Terveellisen aamupalan hyödyt

Aamupalalla tarkoitetaan ateriaa, joka syödään pian heräämisen jälkeen (Aro 2015). Sitä pidetään päivän tärkeimpänä ateriaana. Terveellinen ja hyvä aamupala poistaa nälän ja auttaa jaksamaan seuraavaan ateriaan asti. Hyvä aamupala virkistää yön jäljiltä ja antaa energiaa aamupäivään. (Terve koululainen -hanke 2018.)

Terveellisestä aamupalasta on tutkitusti hyötyä alakouluikäisen koulunkäyntiin. Eräässä lontoolaisessa tutkimuksessa järjestettiin viiden koulun alakoululaisille

aamupalakerhoja ja haluttiin näin mahdollistaa jokaiselle koululaiselle terveellinen aamupala. Aamupalakerhoista saatiin positiivisia tuloksia aikaan. Opettajien mukaan useissa luokissa keskittyminen ja koetulokset paranivat. Terveellisellä aamupalalla on vaikutus myös terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimuksessa mukana olleissa kouluissa oppilaiden poissaolot vähenivät. Pitkällä aikavälillä aamupalan saannilla on tutkimuksen mukaan vaikutusta myös siihen. (Lepkowska 2015, 171–174.)

Aro (2015) kritisoi hieman aamupalan tärkeyttä artikkelissaan. Hänen mukaansa terveeltä ihmiseltä löytyy aina varastostaan riittävästi energiaa päivän varalle. Hän myös lisää, etteivät aamupalasta saadut ravintoaineet ehdi muuttua energiaksi vielä aamupäivän aikana. Hän toteaa kuitenkin, että yön paaston jälkeen on usein nälkä ja siihen aamupalasta on apua. Jos aamupala jää vähäiseksi, tulee nopeammin nälkä ja se saattaa häiritä keskittymistä.

Hyvä aamupala on riittävän runsas ja monipuolinen. Se kuuluu päivän pääaterioihin yhdessä lounaan ja päivällisen kanssa. Monipuolisesti koostetusta aamupalasta saadaan runsaasti hyviä ravinteita, kuten kuitua, jota tutkimusten mukaan suomalaiset saavat keskimäärin liian vähän ruokavaliostaan. Kasvisten, marjojen tai hedelmien nauttiminen jo aamupalalla auttaa ravitsemussuosittelun mukaisen päiväannoksen saavuttamisessa, kun loppupäivälle ei jää koko määrä syötäväksi. (Sydänmerkki 2019.)

Lisäksi hyvin koostetusta aamupalasta on hyötyä nälänhallinnassa. Lounaalle mennessä runsaan ja monipuolisen aamupalan syöneellä ei ole liian nälkä, mikä helpottaa terveellisten ja kevyempien vaihtoehtojen valitsemista. Kaloreiden saannin keskittäminen päivään illan sijaan on helpompaa, kun riittävä ruokaileminen aloitetaan jo aamupalasta. Samalla hillitään liiallista syömistä iltaisin. (Sydänmerkki 2019.)

3.2 Terveellisen aamupalan kokoaminen

Hyvä ja terveellinen aamupala koostuu kolmesta tärkeästä osasta: kuitupitoisista hiilihydraatin lähteistä, proteiinin lähteistä sekä kasviksista, marjoista tai hedelmistä. Lisäksi aamupalalla on hyvä saada myös hyviä rasvan lähteitä. (Sydänmerkki 2019.) On tärkeää muistaa myös juoda (Terve koululainen -hanke 2018).

Laadukkaita kuitupitoisia hiilihydraatin lähteitä ovat muun muassa erilaiset puurot, kuten kaura-, ruis-, ohra- tai hirssipuuro sekä vähäsuolainen täysjyväleipä, johon on helppo yhdistää proteiinin lähteitä ja hyviä rasvoja. Myös sokeroimattomat myslit ovat hyviä hiilihydraatin lähteitä, joita voi laittaa esimerkiksi maustamattoman jugurtin päälle yhdessä marjojen kanssa. (Terve koululainen -hanke 2018.)

Aamupalalla proteiinin lähteeksi sopivat hyvin esimerkiksi maustamaton jogurtti, rahka, kananmuna, juusto tai raejuusto. Myös maidosta tai soijajuomasta saa proteiinia. Puuron voi keittää esimerkiksi maitoon ja lisätä päälle raejuustoa, pähkinöitä ja hedelmäviipaleita. (Sydänmerkki 2019.) Maitotuotteissa kannattaa suosia rasvattomia ja D-vitamiinoituja tuotteita. Myös sokerin määrää kannattaa tarkkailla, sillä usein maustetuissa tuotteissa on runsaasti sokeria. Jos esimerkiksi maustamaton jogurtti tai viili ei maistu, voi maustetuista tuotteista valita vähemmän sokeroituja tuotteita tai maustaa maustamattoman tuotteen esimerkiksi marjoilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 84.)

Aamupalalla on suositeltavaa syödä vähintään yksi annos kasviksia, marjoja tai hedelmiä. Tämä tarkoittaa lapsella noin yhden oman kourallisen kokoista annosta, kun päivän suositeltu saantiannos on viisi kourallista. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019a, 21.) Aamupalalla voi syödä esimerkiksi mandariinin ja laittaa leivän päälle kurkkua, tomaattia tai paprikaa. Puuron päällä marjat ovat herkullisia, ja jogurttiin voi pilkkoa esimerkiksi banaanin siivuja. (Terve koululainen -hanke 2018.)

Hyviä rasvoja voi nauttia jo aamupalalla. Leivän päälle voi laittaa esimerkiksi 60-prosenttista margariinia, avokadoa, öljyä tai humusta. Jos aamupalalla syö puuroa tai jogurttia, voi niiden joukkoon laittaa erilaisia pähkinöitä, manteleita tai siemeniä, joita ovat esimerkiksi auringonkukan, pellavan ja kurpitsan siemenet. Sen lisäksi, että nämä ovat hyviä rasvan lähteitä, niistä saa kasviperäistä proteiinia, kuitua ja monia kivennäisaineita. (Sydänmerkki 2019.) Koululaisella pähkinöiden ja siementen päivittäinen maksimiannos on 15–30 grammaa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 85).

Niin aamupalalla kuin muillakin päivän aterioilla on hyvä juoda nesteitä. Juomalla 1–2 lasillista nesteitä jokaisella aterialla helpottaa päivän saantisuosituksen täyttymistä. Lasillinen vettä ja rasvatonta maitoa tai joinakin aamuina mukillinen herkullista kaakaota maidon sijaan on riittävä määrä nesteitä aamupalalla. (Terve koululainen -hanke 2018.)

3.3 Lapsen tukeminen terveellisen aamupalan nauttimisessa

Lapset tarvitsevat aikuisen tukea ja arjen mallia. Perheen kesken on hyvä sopia kodin kasvatuskäytäntöjen lisäksi elämäntavoista, jotka edistävät terveyttä. On tärkeää puuttua kasvuiässä olevan lapsen huonoihin ruokatottumuksiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 91.)

Lapsella ruokahalu voi vaihdella kausittain tai jopa päivittäin. Lapset syövät energiatarpeensa mukaan, johon vaikuttavat muun muassa lapsen unen ja ulkoilun määrä, terveydentila sekä kasvunopeus. Myös päivärytmissä tapahtuvat muutokset saattavat vaikuttaa energiantarpeeseen. Lapset tasaavat energiansaantiaan aterioiden välillä ja tästä syystä he eivät syö jokaisella aterialla samaa määrää. Esimerkiksi runsasenergisien lounaan jälkeen voi olla, että päivällisellä ruoka ei maistukaan tai lounaan jäädessä niukaksi lapsi saattaa tasata energiansaantia syömällä välipalalla tai päivällisellä runsaammin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 79.)

On päiviä, jolloin lapselle ei maistu ruoka juuri millään aterialla. Häntä ei kuitenkaan pidä pakottaa syömään, sillä pakottaminen voi aiheuttaa ruokaa ja ruokailutilanteita kohtaan epämiellyttäviä tunteita. Terveenä ollessaan lapsi ei kärsi, vaikka söisi välillä vähemmän. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 79.)

Nirsoileva ja valikoiva lapsi saa muita lapsia suuremman osan energiastaan välipaloista pääaterioiden sijaan. Etenkin heidän kohdallaan on tärkeää kiinnittää huomioita välipalojen monipuolisuuteen ja terveellisyyteen. Lapsen innostusta terveellisemmän aamupalan tai välipalan suhteen voi lisätä antamalla hänen osallistua perheen ruokailupuuhiin. Ottamalla lapsen mukaan ruokakauppaan, hän voi itse valita terveellisiä ja mieluisia aamupalatarvikkeita. Tarpeen mukaan vanhemman on velvollisuus ohjeistaa lasta valitsemisessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 77, 79.)

Värikkäitä kasviksia saa hyvin tuotua aamupalalle mukaan esimerkiksi väriteemapäivien avulla. Maanantaina aamupalalla syödään vihreitä kasviksia, tiistaina punaisia ja niin edelleen. Yhdessä aikuisen kanssa lapsi voi hedelmä- ja vihannesosastolta etsiä sopivan värisiä kasviksia jokaiselle päivälle. Kasvikset suositellaan tarjoiltavaksi paloina, jotka lapsen on helppo tunnistaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a, 23.)

Lapsen tukemisessa terveellisen aamupalan suhteen on tärkeää kiinnittää huomiota myös riittävään unen saantiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 83). Alakouluikäiselle lapselle suositeltu unen määrä on noin 8–10 tuntia. Unentarve on kuitenkin yksilöllistä. Riittävästä unen määrästä kertoo hyvin se, herääkö lapsi virkeänä ja hyväntuulisena aamuisin. Hyvin nukutun yön jälkeen koululainen jaksaa paremmin keskittyä myös terveellisen aamupalan valmistamiseen ja nauttimiseen. Lisäksi aamupala ei jää kiireen takia syömättä, kun on saanut nukuttua riittävästi ja jaksaa herätä ajoissa aamutoimille. (Terve koululainen -hanke, 2019a).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019a, 78) julkaisemassa *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille* -kirjassa sanotaan seuraavasti: ”Lapsi

syö mistä pitää. Pitää siitä mikä on tuttua. Tutuksi tulee se mitä tarjotaan usein”. Nuo kolme lausetta olisi jokaisen vanhemman hyvä muistaa.

Lasten tukeminen terveyttä edistävissä asioissa ei ole pelkästään vanhempien tehtävä, sillä terveyden edistäminen kuuluu myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten työnkuvaan. Esimerkiksi sairaanhoitajia ohjaa heille asetetut eettiset ohjeet, joissa ensimmäisenä tehtävänä kehoitetaan edistämään ja ylläpitämään väestön terveyttä. (Sairaanhoitajat 2014.) Kouluissa on lakisääteinen ja maksuton kouluterveydenhuolto, jonka tehtävänä on tukea oppilaan kasvua ja kehitystä sekä vanhempien kasvatustyötä. Lisäksi kouluterveydenhuollon tehtävänä on edistää oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia. Peruskouluissa kouluterveydenhuolto järjestää vuosittain jokaiselle oppilaalle henkilökohtaisen terveystarkastuksen, johon sisältyy yksilöllistä terveystarkastusta. Kouluterveydenhuolto kuuluu osaksi muuta moniammatillista oppilashuoltoa ja tekee jatkuvaa yhteistyötä muun muassa luokanopettajien ja koulukuraattorin kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

4 Toiminnallinen ohjaustuokio alakouluikäiselle

Alakouluikäisiä ohjatessa on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että lapset ovat erilaisia oppijoita ja heidän kykynsä vastaanottaa ohjausta voi olla hyvinkin erilainen. Tästä syystä ohjaustuokioiden tulee olla monipuolisia ja moniaistillisia. Teoriapainotteisessa ohjauksessa aktivoidaan vain näkö- ja kuuloaisteja, jotka eivät ole kaikille oppilaille riittäviä. Fyysisemmin suuntautuvat oppilaat eivät välttämättä opi näin, vaan saattavat turhautua siitä. (Savonlinnan seudun perusopetuksen opetussuunnitelma 2016.)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa, joka koskee myös alakouluikäisiä, painotetaan toiminnallisuutta ja sen lisäämistä työtapoihin. Toiminnallisuudella tarkoitetaan oppilaan osallistamista aktiivisesti oppimisprosessiin esimerkiksi eri-

laisten ryhmätöiden, leikkien, projektitöiden ja väittelyiden avulla. Näin aktivoidaan oppilaan toimintaa, ajattelua sekä oppilaiden välistä vuorovaikutusta. (Koskenkari 2019.)

Toiminnallinen oppimismenetelmä helpottaa kaikenlaisten oppijoiden ja heidän oppimismenetelmiensä huomioimisen (Koskenkari 2019). Tämä oppimistyyli sopii hyvin esimerkiksi fyysisemmin suuntautuville oppilaille, joilla käytännössä tapahtuva oppiminen on luontevampaa kuin teoreettinen (Savonlinnan seudun perusopetuksen opetussuunnitelma 2016). Lisäksi se antaa mahdollisuuden näyttää omaa osaamistaan niille oppilaille, joilla perinteisillä tavoilla osaamisen näyttäminen tuottaa haasteita (Koskenkari 2019).

Toiminnallinen ohjaustuokio voi sisältää toiminnallisten oppimismenetelmien lisäksi myös teoreettisemman osuuden. Tässä apuna voi käyttää esimerkiksi diaesitystä. Käyttämällä diaesitystä oppimismenetelmänä, voi animaatioiden avulla elävöittää esitystä. Animaatiot ovat tehosteita, joilla tarkoitetaan diaesityksessä olevien tekstien tai kuvien liikuttamista. Liiallinen animaatioiden käyttö voi viedä huomion epäolennaisiin asioihin, mutta oikein käytettynä se on tehokas tapa lisätä huomiota haluttuihin kohtiin. (Riekkinen 2016.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa tietoa alakouluikäisille terveellisestä aamupalasta ja sen hyödyistä. Tehtävänä on järjestää aihetta käsittelevä toiminnallinen ohjaustuokio alakoulun toisen luokan oppilaille.

6 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa voi tehdä joko toiminnallisen tai tutkimuksellisen opinnäytetyön. Toiminnallinen opinnäytetyö tuottaa valmistuessaan raportin lisäksi aina jonkin konkreettisen tuotoksen, jota kutsutaan produktiksi eli opinnäytetyön toiminnalliseksi osuudeksi. Produktina voi olla esimerkiksi opas, ohje tai toimin-tatuokio. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9, 51, 65.) Minulle oli alusta asti selvää, että haluan tehdä toiminnallisen opinnäytetyön tutkimuksellisen opinnäytetyön sijaan, sillä se tuntui mielekkäämmältä toteuttaa.

Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä opiskelija osoittaa kykenevänsä yhdistämään teoratiedon käytäntöön (Vilkka & Airaksinen 2003, 41–42). Tässä opinnäytetyössä kirjoitin tietoperustan ennen tuotoksen suunnittelua. Teoratiedon yhdistäminen käytäntöön tapahtui suunnitteleamalla toiminnallinen ohjaustuokio etukäteen kirjoitetun tietoperustan pohjalta.

Opinnäytetyöraportti on merkittävä osa toiminnallista opinnäytetyökokonaisuutta. Raportista lukijalle selviää se, mitä, miksi ja miten opinnäytetyö on tehty. Lisäksi raportista ilmenee, millainen työprosessi opinnäytetyö on tekijälle ollut ja miten hän itse sitä arvioi. (Vilkka & Airaksinen 2003, 65.)

6.2 Opinnäytetyön toimeksiantaja ja lähtötilanteen kartoitus

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana on Alavieskan yhtenäiskoulu. Se on koulu, jossa kaikki Alavieskan kunnan kouluikäiset lapset ja nuoret opiskelevat. Koulussa oppilaita on esikoulusta yhdeksänteen luokkaan asti. Tämän koulun henkilökunnalla on tavoitteena yhdessä kotien ja oppilaiden kanssa rakentaa koulusta hyvä ja turvallinen paikka kasvaa ja oppia. (Korkiakoski 2019.)

Kohderyhmänä tässä opinnäytetyössä ovat toisen luokan oppilaat. Alavieskan yhtenäiskoulussa toisella luokalla olevat oppilaat on jaettu kahteen eri luokkaan, 2A ja 2B. Tähän opinnäytetyöhön liittyvä toiminnallinen osuus toteutetaan luokalle 2B. Luokassa on yhteensä 18 oppilasta, luokanopettaja ja koulunkäynninohjaaja.

Suunnitellessani toiminnallista ohjaustuokiota vaikeuksia tuotti se, että minulla ei ollut tietoa siitä, mitä juuri kohderyhmäläiset syövät aamuisin aamupalaksi. Tästä sain idean, että oppilaiden vanhempien luvalla pyytäisin kohderyhmää pitämään viikon ajan aamupalapäiväkirjaa, johon he kirjoittaisivat, mitä ovat syöneet ja juoneet kyseisellä viikolla arkiaamuisin. Luokanopettajalle, jota tässä opinnäytetyössä kutsun toimeksiantajaksi, idea sopi ja hän lupasi kysyä luvat oppilaiden vanhemmilta, vaikka tutkimukselliseen käyttöön kysely ei tulekaan. Tein aamupalapäiväkirjaa varten lukujärjestystä muistuttavan kaavakkeen ”Minun aamupalani” (liite 1), jonka lähetin toimeksiantajalle.

Toimeksiantaja oli kyseisen viikon jokaisena päivänä järjestänyt hetken, jolloin oppilaat saivat täyttää aamupalapäiväkirjaa. Olin tehnyt kaavakkeesta sellaisen, että halutessaan oppilas sai värittää siinä olevia kuvia ja kirjaimia. Toimeksiantaja lähetti minulle kuvat täytetyistä kaavakkeista, sillä emme nähneet ennen ohjaustuokiota, mutta antoi ne minulle paperisina tavatessamme. Niitä oli täytetty hienosti. Oli oppilaita, jotka söivät terveellisiä ja ravitsevia aamupaloja, mutta oli myös heitä, joille aamupala ei ollut maistunut tai sitä ei ollut ehtinyt syödä. Murot olivat yleisin aamupala tässä luokassa, mutta löytyi joukosta myös hampurilaisen syöjiä.

Aamupalapäiväkirja toimi alkukartoituksena ja antoi tietoa kohderyhmäläisten aamupalatottumuksista. Samalla se valmisteli oppilaita tulevaan aiheeseen ja motivoi kiinnittämään huomiota aamupalaan jo ennen toiminnalliseen ohjaustuokioon osallistumista. Ennen kaikkea kohderyhmäläisten pitämät aamupalapäiväkirjat olivat hyödyllisiä siten, että sain toiminnallisesta ohjaustuokiosta tehtyä enemmän juuri heille tarkoitetun tuokion. Toiminnallisessa ohjaustuokiossa viittasin useassa kohdassa heidän syömiinsä aamupaloihin ja siihen, miten aina ei maistu

tai ei ehdi syödä. Pyrin pitämään ohjaustuokion positiivisena enkä kritisoinut sitä, että osa ei joka aamu ollut syönyt mitään aamupalalla.

6.3 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessini alkoi syksyllä 2018. Olin juuri muuttanut uudelle paikkakunnalle ja aloittanut siirto-opiskelijana opiskelut Karelia-ammattikorkeakoulussa. Suurimmalla osalla opinnäytetyön aloittajista aihe oli jo mietittynä syyslukukauden alettua, mutta minulla se oli vielä epäselvänä. En tuntenut muita opinnäytetyön aloittavia opiskelijoista, joten katsoin helpoimmaksi aloittaa opinnäytetyön tekemisen yksin.

Eräässä opinnäytetyöhön liittyvässä tilaisuudessa opettaja käytti opinnäytetyön aihe-esimerkkinä alakouluikäisen ravitsemusta. Aihe jäi mieleeni ja aloin pohtia sitä tarkemmin. Lopulta aihe muovautui terveelliseksi aamupalaksi ja toimeksiantaja opinnäytetyölleni löytyi läheltä kotiseutuani, Alavieskasta.

Kohderyhmäksi valikoitui Alavieskan yhtenäiskoulun toisen luokan oppilaat. Suostumuksen toimeksiannolle on antanut koulun rehtori, mutta muuten yhteyshenkilönä on toiminut kohderyhmän luokanopettaja. Tästä syystä toimeksiantajasta puhuessani tarkoitan kohderyhmän luokanopettajaa. Hänen kanssaan keskustellessani kävi ilmi, että terveellisestä aamupalasta puhuminen on hyvin tärkeää. Hän kertoi, että heidän luokassaan usein kysellään lounaan perään jo aamutunneilla ja yleensä kysyjä ei ole syönyt sinä aamuna aamupalaa lainkaan. Oppilaiden tietoisuuden lisääminen ja aamupalan merkityksellisyyden korostaminen saattaisi herättää motivaatiota terveellisen aamupalan nauttimiseen.

Toimeksiantajan kanssa pohdimme vaihtoehtoja tuotoksen suhteen. Ehdotin toiminnallisen ohjaustuokion pitämistä ja se sopi hänelle hyvin. Myös ajatus posterista kävi mielessä, mutta toiminnallinen ohjaustuokio tuntui mieluisammalta, sillä tällä tavoin saan konkreettisesti ohjeistaa kohderyhmää terveellisestä aamupalasta ja sen hyödyistä. Toiminnallisen ohjaustuokion pitäminen tuntui luontevalta

vaihtoehdolta myös siksi, että minulla on kokemusta koulunkäynninohjaajan työstä ja olen aikaisemminkin pitänyt joitakin tunteja alakouluikäisille.

Syksyn 2018 aikana tein opinnäytetyösuunnitelmaa, mutta harjoittelun ja muiden opintojen vuoksi kirjoittaminen jäi vähemmälle. Suunnitelma tuli lopulta valmiiksi helmikuussa 2019. Olimme sopineet toimeksiantajan kanssa, että toiminnallinen ohjaustuokio pidetään kevään 2019 aikana. Vaikka opinnäytetyösuunnitelman valmistuminen hieman viivästyi, se ei kuitenkaan estänyt toimintatuokion pitämistä sovittuna aikana. Karelia-ammattikorkeakoulussa on käytäntönä, että opinnäytetyösuunnitelma, johon muun muassa tietoperusta kirjoitetaan, on valmis ennen tuotoksen suunnittelua. Mielestäni tämä on hyvä ratkaisu, sillä tuotoksen suunnittelu on huomattavasti helpompaa, kun ajankohtainen, luotettavista lähteistä koottu tietoperusta on kirjoitettu valmiiksi suunnitelmaan.

Toiminnallista ohjaustuokiota suunnitellessani olin useamman kerran yhteydessä toimeksiantajaan. Kerroin hänelle ideoistani ja sain niistä palautetta ja muutosehdotuksia. Toiminnallinen ohjaustuokio toteutui huhtikuussa. Pitkän välimatkan vuoksi tapasimme toimeksiantajan kanssa vasta päivänä, jolloin pidin toiminnallisen ohjaustuokion. Kommunikointi sujui kuitenkin hyvin etänä puheluiden ja viestien välityksellä.

Toiminnallisen ohjaustuokion pidettyäni alkoi raportin kirjoittaminen. Pysin kirjoittamaan suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista mahdollisimman varhain toiminnallisen ohjaustuokion jälkeen, jotta se olisi vielä hyvin muistissa ja siitä olisi helpompi kirjoittaa. Kesän aikana opinnäytetyön tekeminen jäi tauolle, mutta jatkui heti syksyn alettua. Syksyille jäi opinnäytetyön viimeistely, tarkistuttaminen äidinkielen ja englannin kielen opettajalla sekä opinnäytetyön esittäminen seminaarissa.

6.4 Toiminnallisen ohjaustuokion suunnittelu ja toteutus

Toiminnallista ohjaustuokiota suunnitellessa tulee ottaa huomioon ikätason mukainen ohjaaminen. Kuten luvussa neljä käy ilmi, alakoululaisen ohjaaminen on

parhaimmillaan toiminnallista ohjaamista, joka mahdollistaa erilaisten oppijoiden huomioimisen (Koskenkari 2019). Pyrin toiminnallisessa ohjaustuokiassa käyttämään niitä oppimisen menetelmiä, joissa oppilaat pääsevät tekemään käsillä asioita ja olemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Tein toiminnallisesta ohjaustuokiosta tuntisuunnitelman (liite 2), johon kirjoitin itselleni tarkasti ylös, missä järjestyksessä tunti etenee. Käytin tuntisuunnitelmaa muistilistana toiminnallista ohjaustuokiota pitäessäni. Olin miettinyt etukäteen siirtymätilanteet eri asioiden välillä, jotta ne sujuisivat mahdollisimman helposti. Lisäksi olin suunnitellut, että oppilaat, jotka saavat muita nopeammin valmiiksi askartelun, voivat lukea pulpetista löytyvää ”pulpettikirjaa” lopputunnin tai piirtää aamupalaan liittyviä kuvia paperille. Siihen oppilailta löytyikin oma ratkaisu, joka osoittautui hyväksi ja heille mieluisaksi.

Yhdessä toimeksiantajan kanssa sovimme, että pidän toiminnallisen ohjaustuokion heti aamun ensimmäisellä tunnilla, jotta se on mahdollisimman lähellä aamupalaa. Tunnilla oli mukana toimeksiantajan lisäksi koulunkäynninohjaaja, joka tarvittaessa auttoi esimerkiksi askartelussa. Olimme sopineet toimeksiantajan kanssa, että jos ohjaustuokion aikana tapahtuu häirintää, koulunkäynnin ohjaaja tai toimeksiantaja voi puuttua niihin. Näin aika ei menisi turhaan järjestykseen, vaan saisin keskittyä aiheeseen. Sovimme myös aikataulusta etukäteen. Tarkoitus oli pitää toiminnallinen ohjaustuokio ensimmäisen oppitunnin aikana, joka on 45 minuuttia, mutta toimeksiantajan mielestä tuokiota voi jatkaa tarvittaessa vielä välitunnin jälkeen seuraavalla tunnilla.

Halusin toiminnallisen ohjaustuokion alkuun jonkin aiheeseen herättelevän leikin, johon kaikki saisivat osallistua. Löysin Terve koululainen -hankkeen (2019b) sivuilta aamupalaleikin, jota sovelsin toiminnallisessa ohjaustuokiassa. Leikki oli hyvä juuri alkuun, sillä se oli toiminnallinen, aiheeseen herättelevä ja siinä jokainen oppilas pääsi pohtimaan kyseisenä aamuna syötyä aamupalaa tarkemmin. Aamupalaleikin tarkemmat ohjeet löytyvät toiminnallisen ohjaustuokion tuntisuunnitelmasta. Olin miettinyt etukäteen leikin ohjeistamisen, jotta se olisi mahdollisimman selvästi ja lyhyesti esitetty. Käytin apuna toimeksiantajaa, jonka kanssa näytimme esimerkit leikin kulusta.

Aamupalaleikin jälkeen kerroin diaesityksen (liite 3) avulla teoretietoa aamupalasta ja sen merkityksestä. Tavoitteenani oli saada diaesityksestä mielekäs värikkäitä kuvia ja animaatioita käyttäen. Pyrin pitämään tekstiosuuden dioissa mahdollisimman vähäisenä, jotta diat pysyisivät selkeinä ja helposti ymmärrettävinä. Vaikka diaesityksessä tekstiä on vähän, kerroin kuvien kautta kohderyhmälle terveellisestä aamupalasta teoretietoa opinnäytetyösuunnitelmaan keräämäni tietoperustan pohjalta. Olin useamman kerran käynyt etukäteen diaesityksen läpi ja miettinyt, mitä kerron missäkin kohtaan. Lisäksi olin miettinyt kysymyksiä, joiden avulla aktivoin kohderyhmää. Toimeksiantaja varoitteli liian monen kysymyksen kysymisestä, sillä kohderyhmäläiset ovat kovia puhumaan ja asiat lähtevät helposti toisiin aiheisiin.

Teoriapohjaisen diaesityksen jälkeen oli käytännöllisemmän osuuden vuoro. Olin suunnitellut askartelutehtävän, jossa kohderyhmäläiset saivat leikata ruokakauppojen mainoslehdistä terveellisiä, aamupalaksi sopivia ruoka-aineiden kuvia ja liimata niitä värikkäälle paperille (kuva 1). Askartelusta tuli niin sanottu kauppalista, josta oppilaan on helppo kotona katsoa, mitä terveellistä söisi aamupalaksi. Aluksi ajatuksena oli, että oppilaat tekisivät askartelun pienissä ryhmissä, jotta esimerkiksi kahden oppilaan löytäessä kuvan leipäpussista, he voisivat yhdessä miettiä, kumpi niistä olisi terveellisempi vaihtoehto. Toimeksiantaja oli kuitenkin sitä mieltä, että on parempi, että oppilaat tekevät jokainen oman tuotoksen. Uskon, että toimeksiantaja tuntee oppilaansa ja tietää, että tehtävän teko sujuu paremmin, jos jokainen tekee yksin.



Kuva 1. Terveellinen aamupala-askartelu (Kuva: Katariina Olli).

kuvastaa tuntia parhaiten. Kerroin, että iloisimman hymynaaman voi värittää, jos oppi tunnilla jotain uutta ja jos tunnilla oli mukavaa. Surullisimman hymynaaman voi värittää, jos ei oppinut mitään eikä tunnilla ollut mukavaa. Keskimmäisen hymynaaman voi värittää, jos ei oikein osaa sanoa, mitä mieltä on. Jokainen oppilas väritti iloisimman hymynaamoista. Oppilaista myös huokui innostus tunnin aikana.

Toimeksiantajalta, eli luokan opettajalta, pyysin palautetta kirjallisena. Aluksi kerroin, mihin erityisesti haluaisin hänen kiinnittävän huomiota, mutta myöhemmin laitoin hänelle vielä muistutuksena palautekysymykset sähköpostilla, joihin hän sai vastata vapaamuotoisesti. Kysymykset koskivat aiheen hyödyllisyyttä kohderyhmälle, toiminnallisen ohjaustuokion sopivuutta ikätasoon nähden sekä vapaan sanan.

Sain toimeksiantajalta vastauksen palautekysymyksiin sähköpostitse (liite 4). Palaute oli positiivista ja kuvailevaa. Toimeksiantaja oli paneutunut palautteen antamiseen ja se tuntui mukavalta. Palautteessa käy ilmi, että aihe oli toimeksiantajan mielestä hyödyllinen kohderyhmälle ja aihetta käsittelevä toiminnallinen ohjaustuokio oli toteutettu kohderyhmäläisten ikään soveltuvalla tavalla. Hän kertoo palautteessaan myös siitä, miten aihe oli herättänyt keskustelua luokassa jo aamupalapäiväkirjoja täytettäessä ja saanut jo silloin oppilaita pohtimaan ja joitakin myös parantamaan omia aamupalatottumuksiaan.

7 Pohdinta

7.1 Tuotoksen tarkastelu

Oppilaat olivat todella hienosti mukana toiminnallisessa ohjaustuokiassa. He osallistuivat aktiivisesti tehtäviin ja kuuntelivat tarkkaavaisesti diaesitystä. Toimeksiantajan kanssa hämmästelimme sitä, miten hyvin he käyttäytyivätkään. Diaesityksen pitämisessä aluksi mietitytti se, jaksavatko he sitä seurata. Toimek-

siantaja kertoi, ettei heillä ole juuri diaesityksiä ennen ollut, joten tämä oli uudenlainen oppimismenetelmä heille. Käyttämällä diaesitystä oppimismenetelmänä, voi animaatioiden avulla elävöittää esitystä (Riekkinen 2016). Diaesityksessä olevat animaatiot ja värikkäät kuvat herättivät huomiota ja tehostivat esitystä. Tavoitteena oli, että oppilaat jaksaisivat keskittyneesti seurata diaesitystä ja tämä tavoite täyttyi hyvin.

Toiminnallista ohjaustuokiota olin suunnitellut luvussa neljä esitettyjen toiminnallisten oppimismenetelmien pohjalta. Koskenkarin (2019) mukaan toiminnallisuudella tarkoitetaan oppilaan osallistamista aktiivisesti oppimisprosessiin esimerkiksi leikkien avulla. Lisäksi hän jatkaa, että toiminnallisuutta lisäämällä aktivoidaan oppilaiden toimintaa, ajattelua sekä oppilaiden välistä vuorovaikutusta (Koskenkari 2019). Pitämässäni toiminnallisessa ohjaustuokiassa leikki ja oppilaiden välinen vuorovaikutus olivat esillä aamupalaleikin ja -askartelun kautta. Aamupalaleikki orientoi aiheeseen ja aktivoi oppilaita osallistumaan toiminnalliseen ohjaustuokioon. Aamupala-askartelu osallisti ja herätti keskustelua oppilaiden kesken.

Pyrin käymään jokaisen oppilaan luona askartelun aikana ja kyselin muun muassa, mitkä heidän leikkaamistaan ruoka-aineista kuului mihinkin aamupalan kolmesta osa-alueesta. He osasivat kertoa sen hyvin ja tarvittaessa he saivat apua taululla esillä olevasta diasta (liite 3, dia 7). Samalla sain huomioida jokaisen oppilaan yksilöllisesti.

Oppilaiden askartelut laitettiin aluksi esille luokassa kaikkien ihailtaviksi, mutta päivän päätteeksi he saivat viedä askartelut koteihinsa. Kotona askartelut herättävät mahdollisesti keskustelua oppilaan ja vanhempien kesken. Näin myös vanhemmat saattavat kiinnostua miettimään perheen ruokaostoksia ja jääkaapin sisältöä uudelleen terveellisten aamupalatarvikkeiden osalta ja kiinnittämään enemmän huomiota lasten ja omiin aamupalatottumuksiin.

Jos saisin tehdä jotain toisin toiminnallisessa ohjaustuokiossa, laatisin tarkemman palautekyselyn oppilaille. Pyytäisin palautteen kahdelle lapulle, joissa olisi

valmiiksi kysymykset. Toisessa lukisi hymynaamojen kohdalla: ”Opin uusia asioita, en osaa sanoa ja en oppinut uusia asioita” ja toisessa ”Tunnilla oli mukavaa, en osaa sanoa ja tunnilla ei ollut mukavaa”. Näin saisin molemmista luotettavat palautteet, sillä nyt en tiedä, kumpaa asiaa oppilaat ovat enemmän painottaneet palautteessaan, kun kysymykset oli yhdistetty.

Eräs opettaja Alavieskan yhtenäiskoulusta tokaisi kuullessaan aiheen, mistä olin tullut pitämään toiminnallista ohjaustuokiota, että: ”Siitä (aamupalasta) ei voi kyllä koskaan puhua liikaa”. Siinä yksi hyvä perustelu siihen, miksi kannatti pitää toiminnallinen ohjaustuokio juuri terveellisestä aamupalasta.

7.2 Ammatillinen kasvu

Luvussa 3.3 kerrotaan kouluterveydenhuollosta, jossa työskentelee muun muassa kouluterveydenhoitajia. Heidän työnkuvaansa kuuluu esimerkiksi oppilaiden terveysneuvonta. Näin sairaanhoitajaopiskelijana pohdin opinnäytetyöaihetta ja kohderyhmää valitessani, onko tämä aihe ja alakouluikäisille pidettävä toiminnallinen ohjaustuokio sopivampi terveydenhoitajaopiskelijoille, sillä harvoin sairaanhoitajia työskentelee alakouluissa. Eri-ikäisten terveysneuvonta ja -ohjaus kuuluu kuitenkin kaikille terveysalan ammattilaisille ja sitä tulee vastaan useissa eri työpaikoissa ja siksi koin aiheen sopivana myös sairaanhoitajaopiskelijan opinnäytetyölle.

Opinnäytetyöprosessin aikana on menossa paljon muitakin opintoja samanaikaisesti. Se tuo haastetta, sillä opinnäytetyön tekeminen on aikaa vievää. Yksin tehdessäni aikataulusta on helppo, joskus jopa liian helppo, joustaa, jos muut opinnot vaativat joinakin aikoina enemmän paneutumista. Vaikka opinnäytetyöni olisi saattanut valmistua nopeammassa aikataulussa tehdessäni sen yhdessä toisen opiskelijan kanssa, koen tämän olleen opettavainen kokemus, sillä vastuu on pitänyt ottaa opinnäytetyön tekemisestä itse.

Kävin opinnäytetyöprosessin aikana pienryhmäohjauksissa. Yksin tehdessä on hyödyllistä saada palautetta ja muiden näkemyksiä opinnäytetyöstä. Myös toimeksiantaja on ollut tärkeässä osassa etenkin toiminnallista ohjaustuokiota suunnitellessani. Yhteistyötaidot, palautteen vastaanottaminen sekä rohkeus pyytää neuvoa ovat hyödyllisiä taitoja tulevaa ammattiani ajatellen. Näitä taitoja sain kehittää opinnäytetyöprosessin aikana.

7.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Laadullista tutkimusta tehdessä tarkoituksena on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida yleisillä laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereillä. Näitä kriteereitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.) Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeiden mukaan toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida laadullisen tutkimuksen luotettavuuden mukaan.

Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimukset ovat uskottavia ja se pystytään osoittamaan tutkimuksessa. Päiväkirjan pitäminen tutkimuksen aikana vahvistaa uskottavuutta. Päiväkirjassa tutkimuksen tekijä voi pohtia valintojaan ja kuvata kokemuksiaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.)

Opinnäytetyöprosessin aikana olen kirjoittanut itselleni ylös omia ajatuksia ja mitä on noussut esille keskustellessani aiheesta toimeksiantajan tai ystävien kanssa. Lisäksi olen osallistunut opinnäytetyön ohjauksiin, joissa olen saanut palautetta työstäni ja olen kirjoittanut niitä itselleni ylös. Samoin kuin tutkimuspäiväkirjan pitäminen, omien muistiinpanojen tekeminen lisää uskottavuutta opinnäytetyölle.

Vahvistettavuuden, joka on toinen luotettavuuden arviointikriteereistä, ajatuksena on, että tutkimusprosessi kuvataan niin selkeästi, että toinen tutkija voi hahmottaa sen kulun pääpiirteittäin. Erilaiset tutkimuspäiväkirjat ja muistiinpanot ovat tässä kohtaan hyödyllisiä, sillä niiden avulla tutkimuksen tekijä muistaa helpommin prosessin kulun ja sen, kuinka on päätyttyä tuloksiinsa. (Kylmä & Juvakka

2007, 129.) Luotettavuuden lisäämiseksi olen opinnäytetyöprosessin aikana kirjoittanut muistiinpanoja itselleni, kuten edellä siitä jo mainitsin. Niiden avulla olen raportoinut mahdollisimman huolellisesti opinnäytetyöprosessistani.

Refleksiivisyyden edellytyksenä on, että tutkimuksen tekijän on tiedostettava omat lähtökohdat tehdessään tutkimusta. Tekijän on hyvä pohtia omia vaikutuksen mahdollisuuksia esimerkiksi valitessaan aineistoa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Omakohtainen kokemus huonosti syödyistä aamupaloista peruskouluikäisenä lisäsi kiinnostusta aiheeseen ja saattoi myös olla vaikuttamassa aiheen valinnassa, mutta muuten opinnäytetyötä tehdessäni olen pyrkinyt pitämään omat henkilökohtaiset mielipiteeni opinnäytetyön ulkopuolella.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tuloksia voidaan siirtää muihin vastaaviin tilanteisiin. Tämä edellyttää sitä, että tutkimuksen tekijän on kuvailtava ja annettava riittävästi tietoa tutkimusympäristöstä ja siihen osallistuneista henkilöistä. Näin lukija voi arvioida tulosten mahdollista siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tässä opinnäytetyössä olen kuvannut tarkasti, millainen on kohderyhmä ja toimintaympäristö. Lisäksi olen kuvannut selkeästi menetelmät, joita olen käyttänyt ja sen, miten ne soveltuivat juuri tälle kohderyhmälle.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää lähteiden huolellinen valinta. Arvioidessa lähdeaineistoa on hyvä kiinnittää huomiota kirjoittajan tunnettavuuteen, lähteen ikään, laatuun ja siihen, mikä on lähteen uskottavuuden aste. On suositeltavaa käyttää ensisijaisia lähteitä, jotka ovat alkuperäisiä julkaisuja. Toissijaiset lähteet ovat tulkintaa ensisijaisista lähteistä ja se heikentää luotettavuutta, sillä tieto saattaa muuttua, kun sitä tulkitaan useaan kertaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72–73.) Tästä opinnäytetyön aiheesta on löytynyt hyvin tuoreita ja luotettavia lähteitä, joita olen voinut hyödyntää. Esimerkiksi tänä vuonna 2019 on julkaistu uusi painos liittyen lasten ravitsemukseen, josta olen saanut ajankohtaista tietoa opinnäytetyöhöni. Kansainvälisiä lähteitä käytettäessä haasteena on vieraskielinen teksti. Pyrin olemaan erityisen huolellinen kääntäessäni tekstiä omalle äidinkielelleni, jotta tieto pysyisi samana.

Ollakseen eettisesti hyväksyttävä ja luotettava tutkimuksen tulee olla suoritettu tavalla, jota hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa tulee noudattaa tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja. Näitä toimintatapoja rehellisyyden lisäksi ovat yleinen huolellisuus ja tarkkuus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Koko opinnäytetyöprosessin ajan olen pyrkinyt noudattamaan näitä toimintatapoja. Edellä on tietoa lähteiden huolellisesta valinnasta ja se kuuluu olennaisesti näihin toimintatapoihin. Olen kiinnittänyt siihen huomiota lähteitä valitessani.

Sairaanhoitajan tehtävänä on eettisten ohjeiden mukaan edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, ehkäistä sairauksia ja lievittää kärsimyksiä. Lisäksi eettisissä ohjeissa sanotaan sairaanhoitajan tehtävästä, että hän auttaa kaikenikäisiä ihmisiä eri elämäntilanteissa. Hoitaessaan sairaanhoitaja pyrkii tukemaan ja lisäämään ihmisten omia voimavaroja ja sitä kautta parantamaan heidän elämänlaatua. (Sairaanhoitajat 2014.) Tämän opinnäytetyön produktin avulla pyrin edistämään alakouluikäisten lasten terveyttä kertomalla terveellisestä aamupalasta ja sen merkityksestä juuri heidän ikätasoonsa soveltuvalla tavalla.

7.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Kohderyhmälle pidetyn toiminnallisen ohjaustuokion lisäksi opinnäytetyöstäni jää selkeä kuvaus toiminnallisen ohjaustuokion kulusta. Toimeksiantaja voi hyödyntää toiminnallisen ohjaustuokion tuntisuunnitelmaa halutessaan pitää aiheesta samantyyppinen tuokio myös tuleville luokille.

Aiheesta olisi voinut tehdä toiminnallisen ohjaustuokion sijaan esimerkiksi posterin, jonka toimeksiantaja olisi laittanut esille luokan seinälle muistuttamaan oppilaita aiheesta, mutta uskon kuitenkin, että kohderyhmän ollessa noin kahdeksanvuotiaita alakoululaisia, oppivat he enemmän siitä, että opinnäytetyön produkti on juurikin toiminnallisen ohjaustuokion muodossa.

Toimeksiantaja on huomannut, että usealla oppilaalla tulee nälkä jo heti aamutunneilla ja he kyselevät lounaan perään. Terveellisestä aamupalasta kertominen

ja sen merkitysten esille tuominen on varmasti hyödyllinen kyseisille lapsille. Toivottavasti asia herättää keskustelua toiminnallisen ohjaustuokion jälkeen myös kotona oppilaiden ja vanhempien kesken.

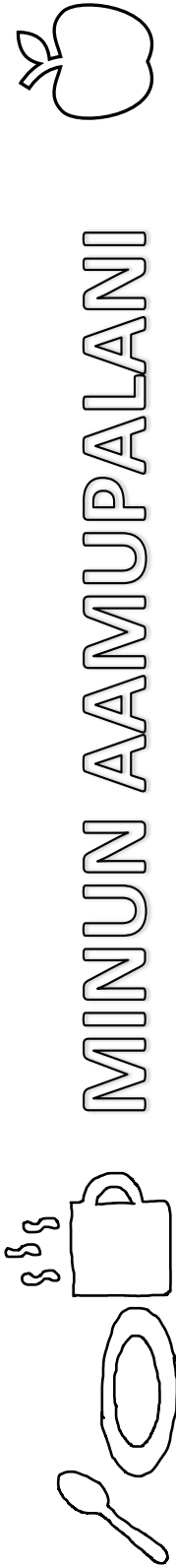
Jatkokehittämissideana tuleville opinnäytetyön tekijöille olisi laajempi tutkimus siitä, kuinka alakouluikäiset syövät aamupalaa. Haastattelututkimus olisi mielenkiintoinen tai kyselytutkimus useammalle luokalle. Olisi mielenkiintoista tietää myös, miten ala- ja yläkoululaisten aamupalatottumukset eroavat toisistaan. Alakoulun alimmilla luokilla olevien lasten vanhemmat saattavat valmistaa koululaisen aamupalan, mutta mitä aamupalatottumuksille tapahtuu, kun koululainen ottaa siitä vastuun itse.

Lähteet

- Aro, A. 2015. Aamiainen. Terveyskirjasto. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00074. 6.2.2019.
- Jyväskylän yliopisto. 2015. Laadullinen tutkimus. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>. 25.2.2019.
- Korkiakoski, P. 2019. Alavieskan yhtenäiskoulu. <https://peda.net/alavieska>. 28.4.2019.
- Koskenkari, S. 2019. Toiminnallinen oppiminen. http://liikkuvakoulu.vlu.fi/filebank/768-Toiminnallinen_oppiminen_Koskenkari.pdf. 25.2.2019.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lepkowska, D. 2015. The importance of a healthy breakfast to start the school day. *British Journal of School Nursing*. 10 (4), 171–174. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cin20&AN=103802022&site=ehost-live>. 31.8.2019.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2018. Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>. 15.10.2018.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus. 2014. School meals in Finland. Finnish National Board of Education. http://www.oph.fi/download/155535_School_meals_in_finland.pdf. 6.2.2019.
- Opetushallitus. 2018. Kouluikäisen ravitseminen. https://www.oph.fi/koulu-tus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/kouluikäisen_ravitseminen. 5.11.2018
- Pönni, A. 2019. Opinnäytetyö ja menetelmät. <https://slideplayer.fi/slide/2419537/>. 25.2.2019.
- Riekkinen, T. 2016. BITTI1: Libreoffice-harjoituskirja. e-Oppi. <https://peda.net/sievi/sievin-lukio/oppiaineet2/tietotekniikka/att2/bitti1/bitti1-170415/le/vet/animaatio>. 24.5.2019.
- Sairaanhoitajat. 2014. Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>. 26.2.2019.
- Savonlinnan seudun perusopetuksen opetussuunnitelma. 2016. Työyhteisötehtävä 1 – kaikki koulut. <https://seutuops.fi-les.wordpress.com/2015/03/perusopetus-tyoyhteisotehtava-1-kaikki-koulut2.pdf>. 25.2.2019.
- Sydänmerkki. 2019. Terveellinen aamupala antaa hyvän pohjan päivälle. <https://www.sydanmerkki.fi/aamupalasta-hyva-pohja-paivalle>. 6.2.2019.
- Terve koululainen -hanke. 2018. Aamupala. UKK-instituutti. <https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/ravinto/aamupala/>. 15.10.2018.
- Terve koululainen -hanke. 2019a. Unen tarve. UKK-instituutti. <https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/uni/unen-tarve/>. 9.5.2019.
- Terve koululainen -hanke. 2019b. Ravintovartti. UKK-instituutti. <https://www.tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/sites/2/2018/02/TEKON4HK-Aamupala-ravintovartti.pdf>. 9.4.2019.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Elintavat ja ravitsemus. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikäiset>. 5.11.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 31.1.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Lapset, nuoret ja perheet. Kouluterveydenhuolto. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelu/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto>. 31.8.2019.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Hyvä tieteellinen käytäntö. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>. 25.2.2019.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2017. Syödään ja opitaan yhdessä –koulu-ruokailusuositus. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syödään_ja_opitaan_yhdessä_koulu-ruokailusuositus_5.2017_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 5.11.2018.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2019. Ruokavirasto. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveyttä-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/juomat_lapsi.pdf. 8.2.2019.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Aamupalapäiväkirja



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
MITÄ SÖIN AAMUPALAKSI?					
MITÄ JOIN AAMUPALALLA?					

Toiminnallisen ohjaustuokion tuntisuunnitelma

1. Esittely

2. Aamupalaleikki (Terve koululainen -hankkeen (2019b) leikki hieman muunneltuna)

1. Ohjaaja kertoo, että seuraavat asiat, joita hän sanoo, liittyvät tämän aamuiseen aamupalaan
 1. Ne, joiden kohdalla sanottava asia on totta, tekevät määrätyn liikkeen. Tämän jälkeen kävelemistä jatketaan, kun ohjaaja sanoo ”jatkuu”. Jos asia ei pidä omalla kohdalla paikkaansa, jatketaan kävelyä.
 2. Ohjaaja näyttää esimerkin luokan opettajan kanssa.
2. Oppilaat nousevat ylös ja saavat kävellä luokassa vapaasti.
3. ”Sinä, joka...
 1. Söit aamulla puuroa – mene kyykkyyhin!
 2. Joit aamulla maitoa tai vettä – hypi yhdellä jalalla!
 3. Söit aamulla muroja tai myslä – pysähdy!
 4. Söit aamulla leipää – nosta kädet ilmaan!
 5. Söit aamulla hedelmiä tai marjoja – hyppää korkealle!
 6. Söit tai joit jotakin, mitä ei ole vielä sanottu – pyörähdä ympäri!”
4. Oppilaita pyydetään siirtymään rauhallisesti omille paikoilleen.
5. Leikin purku:

Oppilaille kerrotaan, että jokainen syö hieman eri tavalla eri päivinä. Hyvä ja terveellinen aamupala voi jokaisella olla hieman erilainen.

3. Diaesitys

1. Diaesityksen (liite 3) avulla oppilaille kerrotaan teoriaa terveellisen aamupalan merkityksestä ja sen kokoamisesta.

4. Askartelu

1. Tehtävänä on laatia terveellisen aamupalan valmistamiseen tarvittava kauppalista ruokakauppojen mainoslehdistä.
2. Oppilaat saavat ruokakauppojen mainoslehtiä, joista he leikkaavat sellaisia ruokatarvikkeita, mitä he ostaisivat kaupasta aamupalaksi. Tavoitteena on valita lehdistä terveelliseen aamupalaan tarvittavia ruoka-aineita. Leikatut ruokatarvikkeet liimataan paperille, jonka oppilaat saavat jokainen viedä kotiin.

Toiminnallisen ohjaustuokion tuntisuunnitelma

3. Jokaisen oppilaan kanssa käydään läpi, että ”kauppalistasta” löytyy ainakin jotain kaikista kolmesta aamupalan osa-alueesta
 1. Viljatuotteet
 2. Maito-/proteiinituotteet
 3. Kasvikset, marjat ja hedelmät
4. Kotona oppilaat voivat tekemästään ”kauppalistasta” ottaa mallia valitessaan aamupalaa, jotta terveellisen aamupalan nauttiminen olisi helpompaa.

5. Palaute

1. 😊 😐 😞 ← Näiden kolmen hymynaaman avulla palautteen kysyminen oppilailta. Jokainen saa värittää sen hymynaaman, joka omasta mielestään kuvastaa tuntia oppimisen ja mielekkyyden kannalta.
2. Luokan opettajalta palaute pyydetään kirjallisena

Terveellinen aamupala, diaesitys



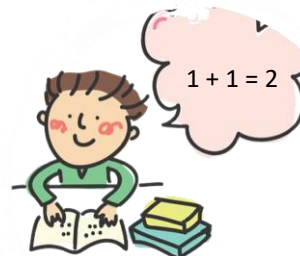
TERVEELLINEN AAMUPALA

Opeee,
milloin on ruoka?



Kannattaa syödä hyvä aamupala!

- Jaksat keskittyä tunneilla
- Jaksat leikkiä välitunnilla kavereiden kanssa
- Jaksat odottaa lounaaseen asti



Terveellinen aamupala, diaesitys



Puuro



Täysjyväleipä



Murot ja myslit

Viljatuotteet

Suosi täysjyväviljoja



Raejuusto



Jugurtti



Maito

Maitotuotteet

Suosi vähärasvaisia maitotuotteita



Juusto

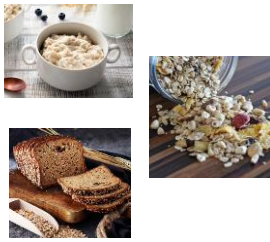


Kasvikset, marjat ja hedelmät

Oman kourallisen verran

Terveellinen aamupala, diaesitys

1. osa



2. osa



3. osa



Muista myös juoda!

1-2 lasillista aamulla riittää

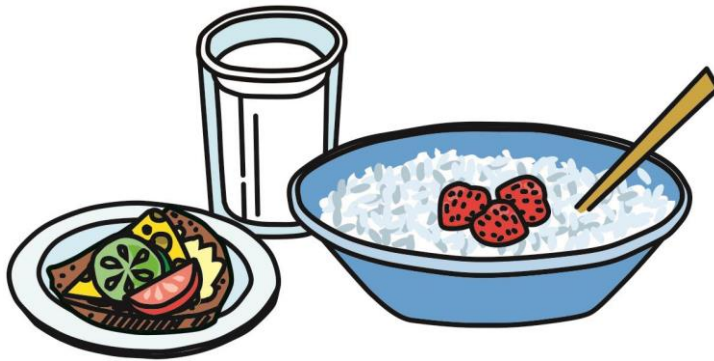
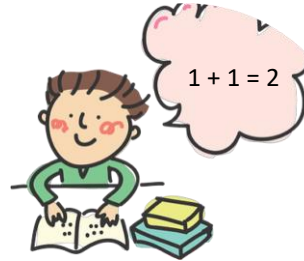


Terveellinen aamupala, diaesitys

Syön aamupalan, jotta jaksan paremmin...



- Keskittyä tunneilla
- Leikkiä välitunnilla kavereiden kanssa
- Odottaa lounaaseen asti



Kuva: Terve koululainen -hanke 2019.

Lähteet

- Terve koululainen -hanke. 2018. Aamupala. UKK-instituutti. <https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/ravinto/aamupala/>. 15.10.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 31.1.2019.

Kuvien lähteet

- Kaikki diaesityksessä käytetyt kuvat, jos ei toisin ole mainittu. <https://pixabay.com/fi>. 20.4.2019.
- Terve koululainen -hanke. 2019. Kuva. <https://www.tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/sites/2/2018/02/TEKON4HK-Aamupala-ravintovartti.pdf>. 9.4.2019.

Toimeksiantajan palaute

Rehtori ja vanhemmat antoivat luvan 2-luokkalaisilleni osallistua opiskelija Katariina Ollin laatimaan aamupalapäiväkirjan täyttämiseen. Oppilaat kirjoittivat kaavakkeeseen viitenä koulupäivänä, mitä he olivat syöneet tai juoneet aamupalalla. Terveellisestä aamupalasta ja sen tärkeydestä tuli luontevasti puhetta jo kaavakkeiden täytön yhteydessä.

Katariina tuli luokkaamme pitämään kaksi tuntia terveelliseen aamupalaan liittyen. Hän oli laatinut taitavasti dia-/animaatioesityksen, joka herätti oppilaiden mielenkiinnon aiheeseen. Katariina näytti kuvia, kertoi tärkeitä asioita ja sai oppilaat mukaan keskusteluun. Diaesityksen jälkeen Katariina antoi yksinkertaiset ja selkeät ohjeet askarteluun, jossa oppilas sai etsiä lehdistä kuvia terveellisistä aamupalatuotteista. Kuvat leikattiin, aseteltiin ja liimattiin taustapaperille.

Oppilaat innostuivat askartelusta tosi paljon. Tehtävä oli selkeä ja riittävän yksinkertainen. Siinä joutui kuitenkin miettimään, mitä kuvia valitsee. Katariina ja minä, luokan opettajana, ohjailimme ja avustimme tarvittaessa. Kaikki saivat valmiiksi terveelliseen aamupalaan liittyvät tuotokset, jotka laitettiin taululle hienoksi näyttelyksi.

Suurin osa oppilaista syö säännöllisesti ainakin jotakin aamupalaksi. Joukossa on myös niitä, joille aamulla ei maistu mikään tai ei kerkeä syödä mitään. Jotkut sanoivat, että söivät paremmin, kun tiesivät, että pitää kirjoittaa aamusyömiset aamupalapäiväkirjaan. Kiitos Katariinalle, joka sai oppilaat miettimään ja varmasti myös muistamaan, kuinka tärkeä osa monipuolinen aamupala on päivän aterioista.