

Katriina Kalliokorpi ja Niina Viljanen

TERVEYDEN EDISTÄMISEN TEEMAILLAT 5.-6.  
LUOKKALAISILLE TYTÖILLE OTSOLASSA

Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
2013

## TERVEYDEN EDISTÄMISEN TEEMAILLAT 5.-6. LUOKKALAISILLE TYTÖILLE OTSOLASSA

Kalliokorpi, Katriina  
Viljanen, Niina  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Kesäkuu 2013  
Ohjaaja: Flinck, Marja  
Sivumäärä: 39  
Liitteitä: 8

Asiasanat: kouluikäinen lapsi, terveyden edistäminen, opetus ja ohjaus

---

Tämän projektiluonteisen opinnäytetyön tarkoitus oli toteuttaa Otsolan nuorisotyön ryhmässä käyville 5.-6. luokkalaisille tytöille terveyttä edistävä projekti. Projektin tavoitteina oli perehtyä alakouluikäisten kehitykseen, toteuttaa sekä arvioida terveyttä edistävä projekti yhteistyössä Otsolan nuorisotyön kanssa ja edistää nuorisotyön pienryhmässä käyvien tyttöjen terveyttä. Projektin tarkoituksena oli erilaisten teemailtojen avulla kertoa tytöille terveellisen ruoan merkityksestä heidän omaan elämäänsä, Internetin käytöstä ja siihen mahdollisesti liittyvistä vaaroista, henkilökohtaisesta hygieniasta sekä seksuaalisuudesta ja sen muutoksista murrosiän kynnyksellä.

Projektin jokainen teemailta sisälsi sekä teoreettisen että toiminnallisen osuuden. Teoriaosuuksien toteutuksessa käytettiin apuna PowerPoint –esityksiä. Kyseiset esitykset jäivät yhteistyötahon käyttöön. Yhteistyötaholle koottiin myös tiivistelmät teemailtojen toteutuksista ja niihin tarvittavista välineistä. Jokaisen toteutuskerran jälkeen tytöiltä ja ryhmän varsinaisilta ohjaajilta kerättiin palautetta kyselylomakkeella. Tyttöjen palautteiden perusteella kaikki muut illat olivat onnistuneita paitsi Internetiin liittyvä ilta, jonka toteutuksesta yksi tytöistä ei pitänyt. Ryhmän varsinaisten ohjaajien palaute oli tyttöjen kanssa samoilla linjoilla. Joitakin tehtäviä ja toteutusta olisi ohjaajien palautteiden perusteella voinut parantaa.

Projektin myötä omat ryhmänohjaus taitomme karttuivat ja saimme kokemusta myös projektin suunnittelusta, toteutuksesta sekä arvioinnista. Ryhmätyöskentelytaitomme kehittyivät ja opimme ottamaan toisen huomioon toiminnassamme projektin aikana.

Tämän projektiluonteisen opinnäytetyön idea lähti liikkeelle halusta vaikuttaa nuorten tyttöjen terveyteen ja elämänvalintoihin. Teemailtojen aiheet ovat hyvin ajankohtaiset, koska suomalaisilla nuorilla on paljon parannettavaa elämäntavoissaan, erityisesti ruoan, hygienian ja Internetin käytön suhteen. Teemaillat suunniteltiin tiiviissä yhteistyössä Otsolan nuorisotyön kanssa ja kaikki ideat hyväksyttiin heillä ennen toteutuskertoja.

## HEALTH PROMOTING THEME NIGHTS FOR 5.-6. GRADER GIRLS IN OTSOLA

Kalliokorpi, Katriina

Viljanen, Niina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

June 2013

Supervisor: Flinck, Marja

Number of pages: 39

Appendices: 8

Keywords: school-aged children, health promotion, education and guidance

---

Purpose of this project like thesis was to implement health promoting project for 5.-6. grader girls. The aim of this project was to orientate primary school-aged girls health promoting and carry out and evaluate health promoting project in co-operation with Otsola youth work and promote health of the girls who were part of the small group. Purpose of the project was to teach and give guidance to the girls about healthy food, internet use and potential risks of it, personal hygiene and sexuality with the changes that come along puberty.

Every theme of the project consisted both the theoretical and operational part. PowerPoint presentations were used to help carry out the theoretical parts. These presentations were left to the co-operation partner for further use. From every theme carried out was collected abstracts and instructions what is needed and how to do it. These abstracts were given to the co-operation partner for further use. After every theme night feedback was collected with feedback form. According to the feedback from the girls all the other theme nights were a success except the internet theme, which one of the girls didn't like. The feedback from the actual directors of the group were almost same as the girls feedback. Some of the guidance and practises could have been better according to the directors. Alongside of this project our own group guidance skills improved and we got experience about how to plan, carry out and evaluate projects. Our group work skills were improved and we learnt how to take account each other during this project.

The idea of this project like thesis started from the passion to influence to the health and life choices of young girls. Topics of the themes are very current, because Finnish youth has a lot to improve in their lifestyle, especially in the areas of healthy food, hygiene and internet use. Theme nights were planned in close co-operation with Otsola youth work and all the ideas were approved by them before the implementation.

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	7
3 KESKEISET KÄSITTEET .....	8
3.1 Kouluikäinen lapsi .....	8
3.2 Terveiden edistäminen .....	9
3.2.1 Kouluikäisen lapsen terveyden edistäminen .....	10
3.2.2 KASTE -ohjelma.....	11
3.3 Opetus ja ohjaus .....	12
4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET .....	13
5 PROJEKTI TYÖMENETELMÄNÄ .....	14
5.1 Projektin määrittelyä .....	15
5.2 Projektin suunnittelu .....	15
5.3 Projektin yhteistyötaho .....	16
5.4 Projektin toteutus .....	17
5.4.1 Ohjauksen ja opetuksen toteutuskerrat .....	18
5.4.2 Projektin toteutuksen työnjako.....	20
5.5 Projektin päättäminen .....	20
5.6 Projektin arviointi .....	21
6 TERVEELLINEN RUOKA.....	22
6.1 Koulu- ja murrosikäisen ravitsemus .....	23
6.2 Ravitsemussuositukset .....	24
7 INTERNET .....	26
7.1 Lasten ja nuorten Internetin käytöstä .....	26
7.2 Netiketti.....	27
7.3 Ikäraajat .....	28
8 HYGIENIA .....	29
8.1 Erilaiset ihotyypit.....	29
8.2 Kasvojen puhtaus .....	30
8.3 Intiimialueiden hygienia .....	30
8.4 Käsihygienia.....	30
8.5 Hampaiden hoito .....	31
9 SEKSUAALISUUS .....	32

9.1 Seksuaalisuuden portaat -malli.....	32
9.2 Nuoruus ja seksuaalisuus .....	35
9.3 Fyysiset muutokset tyttöjen kehossa.....	36
9.4 Fyysiset muutokset poikien kehossa.....	36
10 POHDINTA .....	37
LÄHTEET.....	40
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Terveys on jokaisen ihmisen elämän voimavara ja tärkeä arvo. Maailman terveysjärjestön mukaan kokonaisvaltainen terveys koostuu fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta, emotionaalisesta ja hengellisestä hyvinvoinnista. Terveyttä voidaan verrata pääomaan, joka kasvaa yksilöiden ja yhteisöjen elämäntilanteiden vahvistuessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 15.)

Arkielämän valinnoilla kukin yksilö vaikuttaa omaan terveyteensä joko positiivisesti tai negatiivisesti. Palveluiden tarjoajilla on kyky vaikuttaa yksilön terveyteen joko tukemalla tai heikentämällä sitä. Opetus-, sosiaali-, vapaa-aika- ja nuorisotoimi sekä seurakunnat ja järjestöt toimivat yhteistyössä lasten terveyden edistämiseksi. (STM 2006, 15 & 62.)

Yksilön kehityksen voi jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: fyysinen ja motorinen kehitys, psyykinen kehitys sekä sosiaalinen kehitys. Osa-alueet ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa ja niiden erottelu on usein hankalaa ja jopa tarpeetonta. Ihmisen kehitykseen vaikuttavat useat tekijät, jotka muokkaavat meistä yksilöitä. Nämä tekijät voidaan pääpiirteittäin jakaa kolmeen ryhmään: ympäristö, perimä ja yksilön oma aktiivisuus. (Horppu, Leppämäki & Nurmiraanta 2009, 8-9.)

Yleisnimitystä kouluikäinen käytetään 7-12-vuotiaasta lapsesta. Kouluiässä lapsen fyysinen kasvu on varsin tasaista. Tytöt kehittyvät fyysisesti tässä iässä nopeammin kuin pojat. Karkea- ja hienomotoriikka saavuttavat lähes aikuisen tason. Lapsen on hiljalleen valmistauduttava itsenäisyyteen 9-12-vuotiaana. Hänen on löydettävä uudenlainen suhde itseensä sekä vanhempiansa. Kyseisinä ikävuosina lapsen elämä vuorottelee lapsuuden ja nuoruuden välillä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 134-137; Mannerheimin Lastensuojeluliitto [www-sivut n.d.](http://www.sivut.n.d))

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämä projektiluonteinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Otsolan nuorisotyön kanssa. Otsola on Porissa ja lähikunnissa toimiva setlementti, jonka tavoitteena on tukea ihmisenä ja lähimmäisenä kasvamista, sekä edistää yhteistyötä ja luottamusta erilaisten ja eri aloilla toimivien ihmisten kesken. Otsolan nuorisotyö on toiminut vuodesta 2007 lähtien nykyisessä muodossaan. (Bruk, n.d.)

Nuorisotyön tavoitteena on rohkaista lapsia ja nuoria aktiivisen ja vastuuntuntoisen elämänasenteen omaksumiseen sekä rakentavaan kansalaistoimintaan. Otsolan nuorisotyön kehittämisprojekti Sänttis aloitettiin vuonna 2012 ja tämä opinnäytetyö oli osa kyseistä kehittämisprojektiä. Sänttis -projektin toiminta painottuu syrjäytymisvaarassa oleviin 10-16-vuotiaisiin lapsiin ja nuoriin. (Erkko, n.d.)

Tämän projektiluonteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli keskittyä 5. - 6. luokkalaisten tyttöjen terveyden edistämiseen ja sen tukemiseen. Opinnäytetyö koostui toiminnallisista teemailloista, joissa käsiteltiin terveellistä ruokavaliota, Internetiä, henkilökohtaista hygieniaa sekä seksuaalisuutta ja sen muutoksia nuoren elämässä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteet olivat:

1. Perehtyä alakouluikäisten kehitykseen
2. Suunnitella, toteuttaa ja arvioida projekti yhdessä Otsolan nuorisotyön kanssa keskeisistä terveyttä edistävästä teemoista
3. Edistää Otsolan nuorisotyön pienryhmässä käyvien 5.-6. luokkalaisten tyttöjen terveyttä.

Tässä projektiluontoisessa opinnäytetyössä keskeiset käsitteet olivat: kouluikäinen lapsi, terveyden edistäminen sekä opetus ja ohjaus.

## 3 KESKEISET KÄSITTEET

### 3.1 Kouluikäinen lapsi

Kouluikäisellä lapsella tarkoitetaan 7-12-vuotiasta. Koulun aloitus on 7-9-vuotiaalle jännittävää ja muutoksia sisältävää aikaa. Uuteen ympäristöön sopeutuminen ja uudet sosiaaliset yhteisöt luovat haasteita kouluikäisen lapsen arkeen. Luonteenomaista tässä iässä on uteliaisuus, toiminnallisuus ja tiedonhalu. Kouluikäinen on motorisesti orientoitunut, joka mahdollistaa uusien taitojen nopean oppimisen. Vanhemman läsnäolo ja tuki ovat vielä hyvin tärkeitä tässä ikävaiheessa. Kouluikäisen itsenäisyys lisääntyy hiljalleen, mutta vanhempien ohjaus ja arkiset rutiinit ovat ensisijaisen tärkeitä. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori, & Palo 2007, 68; Mannerheimin lastensuojeluliitto www-sivut n.d.)

Kouluun sopeutumisen vaiheen 9-12-vuotias on jo ohittanut ja hän on siirtymässä murrosiän kynnykselle. Tämän ikäiselle lapselle on ominaista tasapainoisuus, aktiivisuus, sosiaalisuus ja kiinnostus moniin asioihin. Tässä iässä käsitys itsestä ja siitä millainen on yksilönä vahvistuu, joka käy ilmi muun muassa omien mielipiteiden vahvana ilmaisuna. Ystävyysuhteet muuttuvat vastavuoroisemmiksi ja vankemmiksi. Ystävyysuhteiden pysyvyys on 9-12-vuotiaille tärkeää, sillä se tukee lapsen itsetuntoa ja kehitystä. Vanhempien rooli tämän ikäisten lasten elämässä on edelleen keskeisessä osassa. Lapsi samaistuu samaa sukupuolta olevaan vanhempaan entistä syvemmin ja haluaa osallistua sekä tehdä asioita yhdessä vanhemman kanssa. Tekemisen kautta lapsi oppii ja nauttii siitä kun saa kokea olevansa tarpeellinen ja luottamuksen arvoinen. Vanhempana olo tämän ikäiselle on yleisesti ottaen helppoa sekä mukavaa, sillä 9-12-vuotiaan elämä on parhaimmillaan ihanaa, huoletonta ja touhun täytteistä seikkailua ja täynnä erilaisia mahdollisuuksia. (Horppu ym. 2009, 64-66; Mannerheimin lastensuojeluliitto www-sivut n.d.)



### 3.2 Terveyden edistäminen

Yksi ihmisen elämän tärkeimmistä arvoista on terveys. Voidaan olettaa, että elämänsä päämäärien toteuttamiseksi ihmisen tulee olla terve. Terveysalan ammattilaisten yksi tärkeimmistä tehtävistä onkin eri-ikäisten ihmisten terveyden edistäminen. Terveyden edistäminen käsittää kaiken sen toiminnan, jonka tarkoituksena on terveyden ja toimintakyvyn lisääminen sekä terveysongelmien ja väestöryhmien välisten terveyserojen vähentäminen. Terveyden edistäminen on tietoista vaikuttamista terveyden ja hyvinvoinnin taustatekijöihin kuten elintapoihin ja elämäntapaan. Terveyden edistämällä pyritään siihen, että ihmisellä on parempi mahdollisuus huolehtia itsestään ja terveydestään sekä ympäristönsä terveydestä. (Eriksson ym. 2010, 10-11; Suomen Kuntaliiton www-sivut 2012.)

On todistettu, että yksilön valinnat terveyteensä liittyen riippuvat hyvin paljon siitä, mitä yhteiskunta sillä hetkellä arvostaa ja mahdollistaa. Terveyden edistämisen työtavat ja sisällöt tuleekin siis sopia kyseiseen aikaan ja ihmisten yksilöllisiin elämäntapoihin. Terveyden edistäminen on niin yksilön kuin yhteiskunnankin asia. (Eriksson ym. 2010, 3, 10-11.)

Terveyden edistämässä erityisen tärkeää on sektorien rajat ylittävä moniammatillinen yhteistyö. Tähän yhteistyöhön kuuluvat muun muassa sosiaali-, koulu-, kulttuuri-, nuoriso- ja liikuntatoimi sekä kaavoitus-, asumis- ja liikenteestä vastaava toimi. Yhteistyö seurakuntien, erilaisten järjestöjen ja yksityisten palvelujen kanssa on myös välttämätöntä, jotta palvelut yltäisivät kaikille väestöryhmille. Yhteistyö eri organisaatioiden välillä mahdollistaa varhaisen puuttumisen ja tukemisen niin yksilö- kuin yhteisötasollakin. Varhaisen puuttumisen merkitys korostuu erityisesti lapsiperheiden ja nuorten kohdalla. Kaikessa terveyttä edistävässä toiminnassa ihmisen iästä riippumatta tulee ottaa huomioon yksilöiden inhimillisyyden arvon säilyttäminen ja inhimillinen huolenpito. (Eriksson ym. 2010, 12-14; Suomen Kuntaliiton www-sivut 2012.)

”Terveyden edistäminen perustuu kansanterveyslakiin ja on osa kansanterveystyötä” (STM www-sivut 2011). Kuntien perustehtäviin kuuluu terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Tämä tarkoittaa sitä, että terveysnäkökohdat tulee ottaa huomioon

kaikissa kunnan toiminnoissa ja kaikilla eri toimialoilla. Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi kuntien ja kuntayhtymien tulee luoda pysyvät rakenteet. Terveyden edistämisen asiantuntija kunnissa on terveydenhuolto. Kuntia ja sairaanhoitopiirejä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tukee Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, THL. THL:n tehtävänä on tuottaa tietoa, menetelmiä ja työvälineitä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. (STM www-sivut 2012; Suomen Kuntaliiton www-sivut 2012.)

Terveyden edistäminen on käsitteenä laaja ja monialainen toimintakenttä. Terveyden edistämistä suoritetaan monella osa-alueella ja se käsittää niin yksilö- kuin yhteisötason. Terveyden edistämisen eri ulottuvuuksia ovat: terveyden edistäminen yksilötasolla, terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka, terveyttä tukevan ympäristön luominen, eettinen ja kulttuurinen perusta sekä globaalit näkökohdat. Yhteiskunnissa tapahtuvat sekä kansalliset että kansainväliset muutokset ja kehityssuunnat vaikuttavat terveyden edistämiseen muuttamalla toiminnan sisältöä ja tavoitteita. (Eirola ym. 2002, 35; Eriksson ym. 2010, 10-11.)

### 3.2.1 Kouluikäisen lapsen terveyden edistäminen

Kouluikäisen terveyteen vaikuttaa lapsen itsensä lisäksi myös lapsen perhe. Mikäli perheessä on vaikeuksia, heijastuvat nämä herkästi myös lapsen koulunkäyntiin. Tästä johtuen lapset tarvitsevat tukea elämäntilanteeseensa ja kouluun liittyvien ongelmien kanssa. Yksi keskeinen asia lapsen terveyden edistämässä onkin syrjäytymisen ehkäisy. Kouluikäisen terveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa kouluyhteisö, kaveripiiri ja vapaa-ajan harrastusmahdollisuudet. (Eirola ym. 2002, 100.)

Kouluikäisen lapsen terveyden edistämässä keskeisiä asioita ovat: itsetunnon tukeminen, elämönhallintataidot, ihmissuhde- ja sukupuolikasvatus, oman kasvun ja kehityksen ymmärtäminen, ravitsemuskasvatus, liikunta, tupakoimattomuus sekä päihteettömyys. Avainasemassa lapsen terveyden edistämässä on kouluterveydenhuolto. Kouluterveydenhuollon tavoitteena onkin edistää koululaisten ja koko kouluyhteisön terveyttä. Yksi keskeisimmistä kouluterveydenhuollon

terveyttä edistävimmistä asioista ovat terveystarkastukset. Terveystarkastuksien yhteydessä terveydenhoitajalla on mahdollisuus vaikuttaa/puuttua lapsen terveysvalintoihin ja elintapoihin. Kouluterveydenhuolto on yksi osa oppilashuoltoa, johon kuuluvat: koulupsykologi, -kuraattori, oppilaanohjaajat, erityisopettajat, luokanopettajat sekä kouluterveydenhuoltohenkilöstö. (Eirola ym. 2002, 101-103.)

### 3.2.2 KASTE -ohjelma

Yksi merkittävimmistä suomalaisten terveyden edistämisen hankkeista tällä hetkellä on KASTE 2012-2015 –ohjelma. ”Ohjelma perustuu Sosiaali- ja terveydenhuollon suunnittelusta ja valtionavustuksesta annettuun lakiin (733/1992, 5 §)” (STM 2012, 4). Ohjelman tavoitteina ovat hyvinvointi- ja terveyserojen kaventuminen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteiden ja palvelujen järjestäminen asiakaslähtöisesti. Lasten ja nuorten kohdalla otetaan erityisesti huomioon palvelujen uudistaminen niin, että ne vahvistavat ja edistävät hyvinvointia sekä ehkäisevät ongelmia. (STM 2012, 4 & 22.)

KASTE –ohjelmassa on tällä hetkellä käynnissä ohjelman toinen kansallinen kehittämisohjelma. Ohjelman toinen osa käsittää vuodet 2012-2013, ensimmäinen ohjelma käsitti vuodet 2008-2011. Tässä uudessa osa-ohjelmassa tavoitteena on Lasten Kaste –hankkeessa suunniteltujen ja kehitettyjen toimintamallien, -tapojen, -prosessien ja –rakenteiden valtakunnallinen laajeneminen ja juurruttaminen. (Hastrup, Hietanen-Peltola, Jahnukainen & Pelkonen 2013, 15-16.)

Lasten Kaste on osa Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallista kehittämisohjelmaa. Tämän osaohjelman tavoitteena on uudistaa lasten, nuorten ja perheiden palveluita. Ohjelman ensimmäinen osio on tuonut jo monia uudistuksia lasten, nuorten ja lapsiperheiden palvelujen kehittämistyöhön. Kyseisiä uudistuksia ovat: laajat ja monipuoliset hankkeet eri maakunnissa, jatkuvuus, yhteiset linjaukset ja periaatteet sekä kansallinen tuki. Erilaisia hankkeita on kehitetty viidessä alueellisessa hankekokonaisuudessa. Kyseisissä hankkeissa on kehitetty erilaisia työ- ja toimintatapoja, joilla lapsia sekä vanhempia tuetaan viemällä asiantuntijuus lasten ja

nuorten arkiympäristöön. (Hastrup, Hietanen-Peltola, Jahnukainen & Pelkonen 2013, 17, 23.)

### 3.3 Opetus ja ohjaus

Ohjaus ja opetus on vuorovaikutuksellista toimintaa. Termi ohjaus tarkoittaa tavoitteellista ja lyhytkestoista toimintaa, joka auttaa sekä tukee ohjattavaa epävarmoissa tilanteissa. Ohjaus on kokonaisvaltaisempi käsite kuin opetus ja tavoitteeltaan enemmän ennaltaehkäisevää. (Karhu n.d.)

Ohjaus käsitteenä muuttuu sen mukaan minkälaisessa ympäristössä ohjaus toteutetaan, mikä tarkoitus ohjauksella on sekä ohjaajan ja ohjattavan mukaan. Ohjaustyö on ohjaajan ja ohjattavan välistä vuorovaikutusta. Ohjaajan tulee antaa ohjattavalle aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Ohjauksen tavoitteena on luoda toimiva oppimisympäristö ja edesauttaa oppimistapahtumaa erilaisin menetelmin. Keskeisiä tehtäviä ohjauksessa ovat: oppimisympäristön ja vuorovaikutussuhteen rakentaminen, vaikuttaa oppimistapahtumaan, synnyttää oppimisprosessia edistävä ohjausdialogi ja antaa palautetta sekä arvioida. (Koli & Silander 2002, 41-44; Onnismaa 2007, 7; Salminen 2012.)

Opetuksen tavoitteena on oppiminen. Aina ei ole kuitenkaan taattua, että opetus johtaa suoraan ja automaattiseen oppimiseen. Jokaisen ihmisen oppimisprosessi on yksilöllinen. Perinteisesti opetus on ymmärretty tietoa eteenpäin siirtäväksi toiminnoksi. On tärkeää huomioida, että oppija sisäistää tiedon oman prosessointinsa kautta. Edellytys opetukselle on, että tietää miten ihminen oppii asioita. Opetuksen tarkoituksena on päästä sille asetettuihin tavoitteisiin sekä palvella oppimista. Opetus on yksi osa kasvatusta. Ydintarkoitus opetuksessa on vaikuttaa ajattelun ja toiminnan pysyvään muutokseen ja saavuttaa ennalta asetetut tavoitteet. Opetuksen tarkoituksena on vaikuttaa niin tieto-, taito- kuin asennealueille. (Koli & Silander 2002, 9-10; Kuukasjärvi n.d.)

## 4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Lasten ja nuorten terveyttä seurataan ja tutkitaan jatkuvasti erilaisten tutkimuksien ja hankkeiden avulla. Erityisesti erilaisia tutkimuksia on tehty liittyen johonkin tiettyyn osa-alueeseen esimerkiksi lasten ja nuorten liikuntaan ja ravitsemukseen sekä päihteiden käyttöön.

Maailman terveysjärjestö WHO on toteuttanut jo 30-vuoden ajan kansainvälistä koululaistutkimusta; Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), jossa Suomikin on ollut mukana. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ja tutkia laajasti koululaisten koettua terveyttä, hyvinvointia ja terveystottumuksia nuorten arkisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Viimeisin tutkimus on vuodelta 2010. Tutkimuksessa saatujen tulosten perusteella suomalaisnuoret kokivat terveytensä pääosin hyväksi. Yksi merkittävimmistä tuloksista oli terveyserojen kasvaminen. Suomalaisnuorten ruokailutottumuksissa oli myös parantamisen varaa. Tutkimusta voidaan käyttää pohjana tälle opinnäytetyölle, koska siitä käy ilmi miten suomalaiset 11-15-vuotiaat lapset/nuoret kokevat terveytensä ja hyvinvointinsa. Nuorisotutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää opinnäytetyön teemailtojen suunnittelussa. (Health behaviour in school-aged children www-sivut 2012; Tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto www-sivut 2012.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella on ollut vuosina 2007-2008 käynnissä lasten ja nuorten terveysseurantatutkimus (LATE), joka oli yksi osa Lasten terveysseurannan kehittäminen –hanketta. Terveysseurantatutkimus toteutettiin lasten määräaikaissä terveystarkastuksissa. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat puoli-, yksi-, kolme- ja viisivuotiaat lapset lastenneuvolassa sekä kouluterveydenhuollon piiristä ensimmäisen, viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaat. Tutkimuksen osa-alueet olivat terveydenhoitajan toteuttama lapsen terveystarkastus, kyselylomake huoltajille ja kyselylomake kahdeksas luokkalaisille itselleen. Tutkimuksessa saatiin hälyttäviä tuloksia lasten ja nuorten terveydestä. Tulosten perusteella lasten ja nuorten ylipaino alkaa olla jopa kansainterveydellinen ongelma. Ylä-asteikäisistä lapsista neljäsosa oli ylipainoisia ja tätä nuoremmista lapsista joka kymmenes lapsi oli ylipainoinen. Lapset ja nuoret kärsivät myös erilaisista sairauksista, vammoista tai kehitysviiveistä

kyseisen tutkimuksen mukaan. Tutkimukseen osallistuneista tytöistä noin 25%:lla ja pojista noin 31%:lla oli jokin edellä mainituista ongelmista. Tutkimuksessa saatujen tulosten perusteella erityistä huomiota tulisi kiinnittää lasten uneen, liikkumiseen, viihdemedian käyttöön, suuhygieniaan sekä nuorten päihteiden käyttöön ja tapaturmien ehkäisyyn. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 5.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos on toteuttanut 2011 vuonna kouluterveyskyselyn peruskoulun yläluokkalaisille, lukiolaisille sekä ammattiin opiskeleville nuorille. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten elinoloja, kouluoloja, koettua terveyttä, terveystottumuksia, oppilas- ja opiskelijahuoltoa, kiusaamista, seksuaalista häirintää ja netissä vietettyä aikaa. Kyselyyn vastasivat 8. ja 9. luokkalaiset, lukioiden sekä ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Tutkimuksia on tarkasteltu alueittain. Seuraavia tuloksia on saatu Satakunnan alueella tehdystä kyselystä. Suurin osa nuorista tunsu terveyden tilansa hyväksi. Liikuntaa harrastetaan kohtuullisesti, mutta hengästyttävän liikunnan määrä on huomattavasti suosituksia pienempi. Tutkimuksen mukaan nuoret käyttävät suosituksia enemmän aikaa ruudun edessä, mikä taas vaikuttaa nuoren muuhun elämään ja aktiviteetteihin. Huumeiden käyttökokeiluprosentit olivat nousseet edelliseen tutkimukseen verrattuna. Kiusaaminen on pysynyt samalla tasolla kuin vuosikymmenen alussa, mutta sille on löydetty uusia muotoja. Internet- ja kännykkäkiusaaminen on yleistynyt. Lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden välillä oli huomattavia eroja vastauksissaan. (Jokela ym. 2011, 43-47.)

## 5 PROJEKTI TYÖMENETELMÄNÄ

Projektityötä tehdään nykyään kaikkialla: perheissä, yrityksissä, organisaatioissa. Projektissa työskentelyn tarkoituksena on saavuttaa jokin ennalta määritelty tavoite. Tavoitteet vaihtelevat hyvin laajasti organisaatioista ja projektin tilaajasta riippuen. Projektit voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin projekteihin. Sisäisissä projekteissa tavoitteiden asettaminen kuuluu itse projektiin ja niitä voidaan muokata projektin edetessä. Ulkoisissa projekteissa projektin toimeksiantaja/tilaaja määrittelee

tavoitteet. Projektin eteneminen muodostuu erilaisista vaiheista. Kyseisiä vaiheita ovat: projektin tarpeen tunnistaminen, määrittely, suunnittelu, toteutus ja projektin päättäminen. (Kettunen 2009, 15 & 43; Löow 2002, 18.)

Projektityöskentelyssä täytyy toteutua tiettyjä asioista, jotta työskentelyä voidaan kutsua projektiksi. Projektityöskentelyn ominaisuuksia ovat:

1. Työlle täytyy olla tilaaja.
2. Työskentely vaatii aikataulun. Aloitus- ja lopetuspäivä tulee määrittää ennen työskentelyn aloittamista. Projektilla täytyy olla myös resurssi- ja toimenpidesuunnitelma.
3. Työllä pitää olla tavoite.
4. Koko työskentelyn ajan dokumentoidaan.
5. Kuvaus työtavoista/-menetelmistä. Projektin aikana noudatetaan tiettyjä työmuotoja, jotta tulosta saavutettaisiin. (Löow 2002, 17.)

## 5.1 Projektin määrittelyä

Projektin määrittelyvaiheessa selvennetään sitä, mitä projektityöskentelyllä halutaan saavuttaa. Määrittelyvaihe on erityisen tärkeä silloin, jos projektin tavoite on vielä epäselvä. Joissakin tapauksissa määrittelyvaihe voidaan sisällyttää tarpeen tunnistamis- tai suunnitteluvaiheeseen. Tämän vaiheen tarkoituksena on saada luotua selvät rajat tulevalle projektille; kenelle tehdään, mihin tehdään, mitä uutta tuotetaan, mitä tuloksia odotetaan ja niin edelleen. Vaiheen tärkeys korostuu erityisesti sellaisissa projekteissa, joille ei ole aikaisempia esimerkkejä tai historiaan perustuvia malleja. Määrittelyvaiheesta kuten kaikista muistakin vaiheista tulee kirjoittaa dokumentti. Vaiheen lopuksi päätetään jatketaanko projektin etenemistä suunnitteluvaiheeseen vai keskeytetäänkö se jo tässä vaiheessa. (Kettunen 2009, 51-53.)

## 5.2 Projektin suunnittelu

Suunnitteluvaihe on projektin yksi keskeisimmistä vaiheista. Suunnitteluvaiheessa luodaan edellytykset projektin onnistumiselle. Suunnittelussa laaditaan projektin aikataulu, varataan tarvittavat resurssit sekä sovitaan projektin aikana käytettävistä työmenetelmistä. Hyvin tehty projektisuunnitelma auttaa tavoitteiden saavuttamisessa sekä ohjaa työn etenemistä. Suunnitteluvaihe selkeyttää projektin etenemistä ja määrittelee mikä on kunkin työntekijän tehtävä. Hyvin tehty suunnitelma ei ole koskaan täysin valmis, sen tulee elää projektin mukana. Mikäli suunnitelmaa ei päivitetä projektin edetessä se menettää merkityksensä. Suunnitelman tulee korostaa koko työryhmää ja se tulee laatia yhteisymmärryksessä kaikkien projektiin osallistuvien osapuolien kesken. (Kettunen 2009, 54-55; Ruuska 1999, 115; Virtanen 2000, 89.)

Ensimmäinen ryhmänohjaus opinnäytetyöhön liittyen toteutettiin vuoden 2012 keväällä. Ohjauksen jälkeen valittiin opinnäytetyön toteutusmuoto ja mietittiin alustavasti työn aihetta. Toukokuussa 2012 löytyi projektille yhteistyötaho ja tämän myötä aloitettiin projektin sisällön suunnittelu ja määrittely. Kesällä 2012 tarkennettiin yhteistyötahon kanssa projektin aikataulua ja edelleen projektin sisältöä.

### 5.3 Projektin yhteistyötaho

Tämän projektiluonteisen opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Otsolan nuorisotyö. Otsola on Porissa toimiva setlementti. Viralliselta nimeltään setlementti on Otsolan Kannatusyhdistys ry ja sen toimintamuotoja ovat nuorisotyö, kansalaisopisto ja Mainos Otsola. (Bruk n.d.)

Otsola on setlementtitoimija. Setlementtiaate on saanut alkunsa Englannissa 1800-luvun lopussa. Suomeen se rantautui loppuvuodesta 1918, jolloin perustettiin ensimmäinen setlementtitoimija Helsinkiin. Porin setlementtikeskus valmistui vuonna 1945 ja se sai nimekseen Otsola. Lapsi- ja nuorisotyö ovat olleet keskeisiä osa-alueita Otsolan toiminnassa alusta asti. Työmuotoina ovat toimineet niin retket, kerhot, leirit, urheilutapahtumat, juhlat kuin ohjelmapalvelujen tuottaminen eri järjestöille ja liikelaitoksille. Otsolan alkuperäisinä tavoitteina ovat toimineet:



ihmisten ja ihmisryhmien välisten väliaitojen madaltaminen, rakentavan yhteisöllisyyden edistäminen, yhteisten harrastusten, vapaaehtoistyön ja pulaan joutuneiden lähimmäisten auttaminen. (Bruk n.d.)

Nuorisotyön luonne on vaihdellut Otsolan historian aikana. Muutokset Otsolan toiminnassa johtivat nuorisotyön toiminnan hiipumiseen ja opistotoiminta tuli keskeiseen asemaan. Vuonna 2007 alkoi projekti Kansalaistaitoja nuorille, joka käynnisti Otsolan nuorisotyön toiminnan uudelleen. Tällä hetkellä nuorisotyöstä vastaa yksi päätoiminen työntekijä sekä kaksi projektityöntekijää. (Bruk n.d.)

Otsolan nuorisotyön toiminnan keskeisimpinä tavoitteina ovat: osallistumis- ja harrastusmahdollisuuksien tarjoaminen sekä syrjäytymisen ehkäisy. Toiminnassa kiinnitetään huomiota sosiaalisiin taitoihin, emotionaalisiin valmiuksiin, fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, oppimiseen ja kansalaisaktiivisuuteen. Tavoitteena on huomioida jokainen nuori kokonaisvaltaisesti. (Erkko n.d.)

Sänttis on Otsolan nuorisotyön kehittämisprojekti vuosille 2012-2015. Projektia rahoittaa Raha-automaattiyhdistys. Tämä projektiluonteinen opinnäytetyö sisällytettiin kyseiseen projektiin. Projektin päätavoitteena on kehittää toimintamalli lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, sosiaalisia taitoja sekä koulunkäyntiä tukevasta, pitkäkestoisesta sekä syrjäytymistä ehkäisevästä pienryhmätoiminnasta ja yksilöohjauksen yhdistämisestä siihen. Sänttis-projekti toimii yhteistyössä nuorisotoimen, sosiaalitoimen, koulutoimen, vanhempainyhdistyksen sekä muiden järjestöjen, oppilaitosten ja seurakuntien kanssa. Projekti on suunnattu 10-16-vuotiaille lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen. Erityisesti huomioidaan syrjäytymisvaarassa olevat perheet. (Otsolan nuorisotyön ”Sänttis” –esite 2012.)

#### 5.4 Projektin toteutus

Päätös projektin toteutuksesta tehdään yhteistyössä työn tilaajan/rahoittajan kanssa. Ennen projektin toteutuksen aloitusta tulee tilaajan tutustua projektisuunnitelmaan ja hyväksyä se. Perehtymällä suunnitelmaan arvioidaan voidaanko projektille asetetut tavoitteet saavuttaa ja jos ei voida niin mitä voitaisiin työskentelyssä ja

projektisuunnitelmassa muuttaa, jotta ne saavutetaan. Projektin toteutuksen aikana pidetään erilaisia kokouksia projektin työryhmän kesken työn etenemiseen liittyen sekä dokumentoidaan ja raportoidaan projektin etenemisestä. Projektisuunnitelmaan tulee palata aika ajoin projektin edetessä ja tarkastaa onko se paikkansa pitävä. (Löow 2002, 87-104.)

Tämän projektiluonteisen opinnäytetyön projektisuunnitelma laadittiin syksyn 2012 aikana. Joulukuussa 2012 hankittiin projektilupa. Projektin teoriaosuus laadittiin 2013 vuoden alussa. Tammikuussa 2013 käytiin tutustumassa Otsolan nuorisotyön ryhmään, johon projektin teemaillat toteutettiin. Teemaillat toteutettiin maaliskuuhuhtikuussa 2013. Iltoja oli yhteensä viisi ja niissä käsiteltiin seuraavia aiheita: terveellinen ruoka, nettiturvallisuus, puhtaus, seksuaalisuus ja viimeisellä kerralla katsottiin nuoruuteen liittyvä elokuva. Iltojen sisällöistä ja kulusta on kerrottu enemmän seuraavassa kappaleessa. Projekti toteutettiin pienellä budjetilla ja kuluista vastasi Otsolan nuorisotyö.

#### 5.4.1 Ohjauksen ja opetuksen toteutuskerrat

Ruokaan liittyvä teemailta toteutettiin 1.3.2013. Aluksi tyttöjen kanssa kokattiin itse tehdyt terveelliset hampurilaiset. Kaikki tytöt osallistuivat hyvin kokkaukseen. Kokkauksen lomassa keskusteltiin hieman terveellisestä ruokavaliosta ja siitä, miksi on hyvä syödä esimerkiksi ruisleipää ja runsaskuituisia tuotteita eikä pelkkiä vaaleita leipiä. Kokkauksen ja syömisen jälkeen kaikki osallistujat saivat ohjeet hampurilaisista itselleen. Lopuksi tyttöjen kanssa käytiin läpi aiheesta koottu PowerPoint –esitys (Liite 2), joka jaettiin myös tytöille paperiversiona. Kaikkia esityksen dioja ei ehditty käymään läpi, mutta ryhmä jatkoi niistä seuraavalla kokoontumiskerralla. Palautetta kerättiin kyselylomakkeella (Liite 7) illan päätteeksi ryhmäläisiltä.

Internetiin liittyvä teemailta toteutettiin 15.3.2013. Teemaillassa käsiteltiin erilaisia esimerkkitapauksia, joiden pohjalta syvennyttiin aiheeseen: Internetin vaarat. Keskusteluissa sivuttiin myös nettipelejä ja ikäraja-asetuksia. Tytöt jaettiin kahteen ryhmään, joissa he pohtivat esimerkkitapauksia ja niihin liittyviä kysymyksiä.

Tapaukset käytiin läpi myös koko ryhmän kesken. Tytöille tulostettiin Tietoturvakoulun www-sivuilta Taitavan nettisurffailijan muistilista ja ne jaettiin kullekin ryhmän jäsenelle. Samaiselta Internet-sivulta tytöt tekivät testin Testaa nettiosaamisesi. Ryhmäläisille annettiin mukaan myös www-sivujen nimiä, mistä he voivat katsoa lisää tietoa liittyen nettiturvallisuuteen. Toteutuksessa käytettiin apuna PowerPoint –esitystä (Liite 3). Lopuksi tytöiltä kerättiin vielä palautetta teemaillasta (Liite 7).

Hygieniaan/puhtauteen liittyvä teemailta toteutettiin 22.3.2013. Teemailta koostui keskusteluista sekä erilaisista toiminnallisista harjoituksista liittyen käsihygieniaan ja kasvojen puhdistukseen. Illan aikana keskusteltiin myös suuhygieniasta. Illan aluksi tytöt söivät välipalan, jonka aikana esiteltiin illan teema. Toiminnallisissa harjoituksissa kävimme yhdessä läpi oikeanlaisen kasvojen puhdistuksen, kuorinnan sekä rasvauksen. Jokainen ryhmän jäsen sai toteuttaa itselleen myös pienimuotoiset manikyyrit. Tytöt saivat illasta mukaansa kasvopyyhkeen, kynsiviilan, erilaisia esitteitä ja tuotenäytteitä. Illan toteuttamisessa käytettiin apuna PowerPoint –esitystä (Liite 4), joka oli ohjaajille muistin tueksi. Illan päätteeksi jokaiselta ryhmään osallistuneelta kerättiin palautetta kyselylomakkeella (Liite 7).

Seksuaalisuuteen liittyvä teemailta toteutettiin 5.4.2013. Illan tarkoituksena oli kertoa tytöille kehon ja mielen muutoksista murrosiässä sekä keskustella tyttöjen kanssa heitä askarruttavista asioista seksuaalisuuteen liittyen. Ilta aloitettiin miettimällä yhdessä mitä seksuaalisuus on ja mitä se käsittelee. Apuna tähän käytettiin paikalla olevaa taulua, johon kerättiin ajatuskartan mallinen kokoelma sanoja. Tämän keskustelun jälkeen tytöt saivat piirtää Hyvän olon –vihkoihinsa omat kuvansa, miltä näyttävät nyt ja miltä mahdollisesti 10 vuoden kuluttua. Piirrosten avulla käytiin hieman läpi muutoksia naisen kehossa. Illan aikana käytiin läpi myös Seksuaalisuuden portaat –malli. Tytöt piirsivät nämä portaat omiin vihkoihinsa. Portaita edetessä keskusteltiin siitä, onko mahdollisesti tällä portaalla jo ollut. Lopuksi toteutettiin tietovisa (Liite 6), josta jokainen osallistuja sai palkinnoksi sydämen muotoisen pesusienen. Toteutuksessa käytettiin apuna PowerPoint –esitystä (Liite 5), joka toimi ohjaajien muistin tueksi. Illan päätteeksi kerättiin palautetta lomakkeilla (Liite 7).

#### 5.4.2 Projektin toteutuksen työnjako

Opiskelijoiden kesken työt jaettiin puoliksi kaikissa osa-alueissa. Toinen kirjoitti auki yhden keskeisistä käsitteistä, sekä teoriaa yhteistyötahosta ja aikaisemmista tutkimuksista. Toinen opiskelija kirjoitti auki kaksi keskeisistä käsitteistä sekä johdannon. Yhdessä laadittiin opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet, aikataulutukset sekä tiivistelmät illoista (Liite 8).

Toinen opiskelijoista suunnitteli ja toteutti kaksi teemailtaa, samoin toinen opiskelija. Viimeinen eli viides teemailta toteutettiin yhdessä. Kumpikin opiskelijat osallistuivat kaikkiin teemailtoihin ja he auttoivat toisiaan tarpeen mukaan. Jokaisen teemailan päätteeksi kerättiin osallistujilta palautetta illasta. Palautteet teemailloista analysoitiin kummankin opiskelijan toimesta. Iltojen toteutuksissa apuna käytetyt PowerPoint -esitykset annettiin yhteistyötahon käyttöön.

#### 5.5 Projektin päättäminen

Projekti voi päättyä monella eri tavalla. Yksi päätöstapa on se, että projektin tarve on lakannut olemasta saavutettujen tavoitteiden ja valmistuneen hankkeen myötä. Projekti voidaan myös joutua päättämään sen epärealististen tavoitteiden takia. Joissakin tapauksissa projekti korvataan jollain toisella toiminnolla. Projekti voidaan liittää johonkin toiseen samankaltaiseen projektiin ja näin ollen päättää. Projektityöskentelyn rahoittaja tai asettaja voi myös päättää lopettaa projektin syystä tai toisesta. (Virtanen 2000, 127-128.)

Projektin päättämisen yhteydessä esitetään projektin aikana saavutetut tulokset. Työn tultua päätökseensä laaditaan loppuraportti tehdystä työstä ja saavutetuista tuloksista. Raportissa verrataan alussa asetettuja tavoitteita saavutettuihin tavoitteisiin. Samalla käsitellään koko projektin onnistumista ja siihen uhrattua työpanosta. Koko projekti on oppimisprosessi, josta kertynyttä tietoa tulisi käyttää seuraavissa projekteissa. Työn tilaaja voi halutessaan päättää projektin tai vaatia sen täydentämistä. (Kettunen 2009, 181-182; Ruuska 1999, 182-183.)

Projekti saatiin toteutettua sovitussa aikataulussa ja projektin tavoitteet tulivat täytettyä. Päätäminen tapahtui luonnollisesti, koska toteutuskerrat saatiin pidettyä ja suunnitelmat toteutettua. Projektista jää jäljellä tämä opinnäytetyö, joka toimii samalla projektin raporttina.

## 5.6 Projektin arviointi

Projektin onnistumiseen vaikuttavat merkittävästi projektin lopputuote ja tuotantoprosessi. Suunniteltu aikataulu tulee tavoittaa, jotta voidaan sanoa projektin olevan onnistunut. Myöskään budjettia ei tule ylittää, jotta saavutetaan onnistunut projekti. (Ruuska 1999, 33.)

Teemailtojen sisällöistä keskusteltiin paljon ryhmän kahden varsinaisen ohjaajan kanssa. He tunsivat tytöt paremmin ja tiesivät mitkä asiat voivat olla hankala toteuttaa ja mitkä voisivat tyttöjen mielestä olla kivoja. Heiltä saatiin paljon tukea ja kannustusta teemailtojen sisältöön ja iltojen ohjelma hyväksytettiin aina ennen toteutusta heillä. Hyvistä rungoista ja suunnittelusta huolimatta kaikki ei mennyt iltojen osalta aina aivan suunnitelmien mukaan. Osalla tytöistä oli vaikeuksia keskittyä ja osa aiheista oli sellaisia, että tyttöjä ei vain innostanut. Osaltaan tyttöjen käyttäytymiseen ja keskittymiseen saattoi vaikuttaa myös se, että he ovat osaltaan erityislapsia, eli heillä on vaikeuksia keskittymisen kanssa muissakin elämän osaluissa.

Suunniteltu aikataulu piti hyvin. Teemaillat saatiin toteutettua suunnitellussa aikataulussa. Projektin lupapapereiden allekirjoittaminen ja teoria osuuden kirjoittaminen venyi suunniteltua pidemmälle. Yleisesti katsottuna opinnäytetyö kuitenkin valmistui luultua aikaisemmin.

Jokaisen teemaillan jälkeen kerättiin tytöiltä sekä ryhmän varsinaisilta ohjaajilta palautetta kyselylomakkeella (Liite 7). Tyttöjen palautteiden perusteella he pitivät kaikista teemailloista ja he osallistuivat tehtävien tekoon hyvin iltojen aikana. Kaikki tytöt pitivät jokaisen illan aihetta tärkeänä. Tietoiskut olivat toteutettu tyttöjen palautteiden perusteella hyvin. Ainoastaan netti-illan tietoiskujen toteutuksesta yksi

tytöistä oli väitteestä jokseenkin samaa mieltä. Yksi tytöistä oli myös jokseenkin eri mieltä tehtävien mielenkiinnosta nettiturvallisuuskerralla, mutta muina kertoina kaikki tytöt olivat täysin samaa mieltä väitteen kanssa. Ohjaajien innostavuudesta ja aiheeseen perehtyneisyydestä tytöt olivat joka kerralla täysin samaa mieltä. Kirjoitettua, avointa palautetta tuli todella vähän, lähinnä vain kiitosta iltojen pitämisestä.

Nettiturvallisuus kerralla tytöillä oli keskenään joitakin erimielisyyksiä ja tällä kerralla yksi tytöistä antoikin hieman huonompaa palautetta. Lieneekö syynä illan teema ja toteutus vai tyttöjen välit? Kaiken kaikkiaan ryhmäläiset pitivät erityisesti teemaillasta, jossa käsiteltiin puhtautta. Tässä illassa tytöt olivat parhaiten mukana ja he saivatkin tehdä paljon itse ja muistoksi heille annettiin illan päätteeksi omat kasvopyyhkeet.

Ryhmän ohjaajien palautteet olivat myös positiivisia ja yleisesti ottaen hyviä. Ohjaajat pitivät kaikkia aiheita tärkeinä, mutta tehtävien toteutuksessa ja tietoisuissa erityisesti seksuaalisuus- ja nettiturvallisuusiltoina olisi heidän mielestään ollut parantamisen varaa. Kokonaisuudessaan teemaillat olivat onnistuneita pieniä poikkeuksia lukuun ottamatta.

## 6 TERVEELLINEN RUOKA

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin yhtenä perusedellytyksenä pidetään täysipainoista ravintoa. Hyvällä ravitsemustilalla on mahdollista pitää yllä ja jopa parantaa ihmisen yleiskuntoa. Täysipainoisen ruoan yksi tärkeimmistä tehtävistä on turvata kehon riittävä ravintoaineiden saanti. Ihmisen keho tarvitsee miltei 50:tä eri ravintoainetta, jotta välttyään erilaisilta puutostaudeilta ja toimintahäiriöiltä. Ravintoaineilla on erilaisia erityistehtäviä ja siitä johtuen onkin tärkeää, että aineita saadaan riittävästi ja tasapainoisessa suhteessa. Ruoalla ja ruokailulla on muitakin merkityksiä kuin vain kehon fysiologisten tarpeiden tyydyttäminen. Ruokailut ja erilainen ruoka

vaikuttavat ihmisten psyykkisiin, emotionaalisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin. (Partanen, Peltosaari & Raukola 2002, 9 & 204; Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2002, 8.)

Hyvin monet asiat vaikuttavat ihmisten tapaan syödä ja siihen mitä ruoka-aineita he valitsevat ja syövät. Perhe- ja väestörakenteiden muutokset ovat vaikuttaneet yksilöiden ja ryhmien ruokailutottumuksiin. Lisääntynyt kodin ulkopuolella syöminen on muuttanut suomalaisten ruokatottumuksia. Ihmisten koulutustaso ja tieto ruokien terveellisyydestä ja niiden vaikutuksista edesauttavat terveyttä edistävien elintapojen omaksumista. Erityisesti tieto ruoka-aineista ja niiden vaikutuksista vaikuttavat ihmisten ruokailutottumuksiin ja ruokavalintoihin. Erilaisissa tutkimuksissa on todettu, että ihminen vaihtaa ruokailutottumuksiaan vasta, kun hänellä on mahdollisesti todettu jokin terveystarve tai erityisruokavaliota vaativa sairaus. (Partanen, Peltosaari & Raukola 2002, 202-203.)

Jokaisella ihmisellä on oma henkilökohtainen ravinnontarve. Ravinnontarpeeseen vaikuttavat hyvin monet tekijät. Kyseisiä tekijöitä ovat muun muassa: ihmisen ikä, ruumiin rakenne ja koko, sukupuoli, fyysinen aktiivisuus, ympäristö ja fysiologinen tila. Päätettäessä henkilökohtaista ruokavaliota tulee edellä mainittujen asioiden ohella ottaa huomioon paino- tai energiayksikköä kohti laskettu ravintoainesisältö sekä annosten sisältämien ravintoainemäärien merkitys ravintoaineiden kokonaissaannin kannalta. (Partanen, Peltosaari & Raukola 2002, 206-207.)

### 6.1 Koulu- ja murrosikäisen ravitsemus

Kouluiässä lapsen ja nuoren ruokailutottumuksiin vaikuttaa kodin ohella myös kouluruokailu. Tässä ikävaiheessa ravintoaineiden tarve ja kulutus kasvavat yleensä suuremmaksi kuin mitä se on aikuisiässä. Murrosiässä nuoren ravintoaineiden tarvetta lisää voimakas fyysinen kasvu ja kehitys. Tämän kasvukauden aikana onkin tärkeää, että nuori saa kaikkia ravintoaineita riittävästi. Erityisesti raudan ja kalsiumin tarve lisääntyy ja näiden kahden aineen saantiin tulisikin kiinnittää erityistä huomiota. (Partanen, Peltosaari & Raukola 2002, 246-247.)

Yhä useampi lapsi ja nuori jättävät kouluruokailun väliin. Syynä tähän lapset ja nuoret kertovat esimerkiksi sen, että ruoka ei ole mieluista. Tässä iässä varsinaisia aterioita saatetaan korvata erilaisilla makeilla ja suolaisilla suupalloilla. Yksi tärkeimmistä aterioista lapsilla ja nuorilla on aamupala. Hyvän ja riittävän aamupalan turvin lapsi jaksaa keskittyä ja työskennellä koulussa ruokailuun asti. (Ivannoff ym. 2007, 75; Partanen, Peltosaari & Raukola 2002, 248-249.)

Ylipainoisten lasten määrä kasvaa koko ajan. Tällä hetkellä kouluikäisistä noin 15-20% kärsii ylipainosta. Lasten liikunnan määrä on vähentynyt ja ruoan ravintoaine koostumus muuttunut epäterveellisemmäksi sekä niin sanottu ruutuaika on lisääntynyt. Lasten ylipainoon tulisi tarttua mahdollisimman varhain ja ongelmiin puuttua. Tässä iässä painon pudottaminen ei ole lihavuuden estossa kovinkaan merkittävää vaan se, että paino saataisiin pysymään samoissa lukemissa. Lapsen kasvaessa paino tasoittuu pituuteen nähden itsestään. Tutkimuksien mukaan 25-50% niistä henkilöistä, jotka ovat olleet lapsena lihavia ovat lihavia vielä aikuisiällään. Lapset ja nuoret omaksuvat ruokailutottumuksensa kotoa, joten vanhempien tulisi näyttää hyvää esimerkkiä ruokailuista lapsilleen. (Ivanoff ym. 2007, 74-75.)

## 6.2 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuosituksien tarkoituksena on edistää ravitsemuksen ja terveyden positiivista kehitystä. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut eri väestöryhmille ja erilaisissa niin sanotuissa erityistilanteissa oleville omat suosituksensa ravitsemuksen suhteen. Neuvottelukunta on toiminut vuodesta 1954 lähtien ja antanut siitä asti erilaisia suosituksia suomalaisten ravitsemustilan parantamiseksi. (STM www-sivut 2012; Valtion ravitsemusneuvottelukunta www-sivut 2013.)

Suosituksukset perustuvat erilaisiin tutkimuksiin ravintoaineiden tarpeesta ihmisen elämän aikana. Huomioon otetaan eri ravintoaineiden vaikutukset terveyden edistämässä sekä sairauksien ehkäisyssä. Ravitsemussuositukset eivät ole pysyviä, ne muuttuvat tutkimustiedon lisääntyessä, ihmisten elintapojen sekä



kansanterveystilanteen muuttuessa. Suosituksia laaditaan kansainvälisesti että kansallisestikin. (VRN www-sivut 2013.)

Tällä hetkellä Suomen ravitsemussuosituksien tavoitteena on parantaa seuraavia seikkoja kansalaisten ravitsemuksessa: energian saannin ja kulutuksen tasapaino, ravintoaineiden riittävä saanti, kuitupitoisten hiilihydraattien lisääminen ravinnossa, sokereiden saannin vähentäminen, kovan rasvan vähentäminen ruoissa, suolan saannin vähentäminen ja alkoholin käytön pysyminen kohtuullisena. Ravitsemussuositukseen sisältyy nykyään myös suositukset fyysiselle aktiivisuudelle. Valtion suositukset tässä asiassa ovat: aikuisilla vähintään 30 minuuttia kuormittavaa tai raskasta fyysistä aktiivisuutta päivittäin, lihomisen ehkäisemiseksi aikuisille 60 minuuttia fyysistä aktiivisuutta päivässä ja lapsille ja nuorille vähintään 60 minuuttia monipuolista liikuntaa joka päivä. (VRN www-sivut 2013.)

Valtio on julkaissut suositukset kouluruokailuille viimeksi vuonna 2008. Kyseisissä suosituksissa annetaan erilaisia ohjeita ruokailuajoista, aterioista ja niiden ravintosisällöistä. Suosituksissa annetaan myös ohjeita ruoan laadun seuraamiselle ja käsitellään ruoka-aineiden valintaa. Suositukset ovat tarkoitettu lähinnä kuntapäättäjille, koulujen ruokailuista vastaaville henkilöille sekä koulun henkilökunnalle, jotta ruokailut voitaisiin järjestää suositusten mukaisesti. (VRN www-sivut 2013.)

Kouluruokailusuosituksista löytyvät seuraavat kaksi kuvaa, joiden ruoka-aine suhteita suositellaan muillekin väestöryhmille.



Kuva 1. Lautasmalli (VRN www-sivut 2013).

Lautasmalli antaa mallin miltä jokaisen lautanen tulisi näyttää. Malli antaa viitteet siitä, mitä suosituksen mukainen ruokavalio pitää sisällään ja missä määrin. Malli toimii riippumatta annoksen koosta. (VRN www-sivut 2013.)

Ruokakolmio antaa viitteitä erilaisten ruoka-aineiden suositelluista käyttötiheyksistä ja -määristä. Alhaalla ja kolmion keskiosassa olevia tuotteita suositellaan käytettäväksi usein ja niitä olisi hyvä syödä paljon. Yläosassa sijaitsevia ruoka-aineita tulisi syödä kohtuullisesti ja aivan huipussa olevia harvoin ja vain niukasti. (VRN www-sivut 2013.)



Kuva 2. Ruokakolmio (VRN www-sivut 2013).

## 7 INTERNET

### 7.1 Lasten ja nuorten Internetin käytöstä

Lasten ja nuorten keskuudessa Internetin ja tietokoneen käyttö ovat yleistyneet huomattavasti viime vuosien aikana. Lisääntyneen käytön seurauksena myös

Internet- ja peliriippuvuuksista kärsivien määrä on suurentunut. Lapset ja nuoret saattavat viettää suurimman osan päivästänsä tietokoneen ääressä. Internet ja pelimaailma luovat kuluttajalle niin sanotun toisen todellisuuden, johon on helppo paeta esimerkiksi koulukiusaamista. Mikäli Internet ja pelaaminen korvaavat liikaa ihmisen sosiaalisia suhteita, kuten kaverisuhteita, riippuvuuden riski kasvaa. Liika pelaaminen ja Internetin jatkuva käyttö saattavat vaikuttaa lapsen ja nuoren normaaleihin kehitysvaiheisiin ja vaarantaa sosiaalisten taitojen kehityksen, koska kasvokkain koettua vuorovaikutusta ei ole tarpeeksi. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto www-sivut n.d.)

## 7.2 Netiketti

Netiketti muodostuu sanoista netti ja etiketti. Netiketti on sähköisenviestinnän käyttäytymissäännöstö. Tämä kyseinen säännöstö on luotu yhteistyössä alan toimijoiden kanssa. Keskeisessä asemassa sähköisessä viestinnässä on kohteliaisuus, suvaitsevaisuus sekä kunnioitus. Internetissä tapahtuvassa julkisessa viestinnässä on huomioitava se, että kuka tahansa voi vastaanottaa viestin. Tästä johtuen on hyvä miettiä etukäteen miten viestinsä muotoilee. Internetistä voi nykypäivänä löytää ja hakea miltei mitä tahansa ja kaikki eivät edes hahmota kuinka iso kokonaisuus se loppujen lopuksi on. Internetiä käyttäessä on hyvä muistaa, että kaikki mitä sinne tuottaa, kirjoittaa tai julkaisee jää talteen ikuisiksi ajoiksi. (Kalliala & Toikkanen 2012, 106; Tietoturvaopas www-sivut 2008.)

## 7.3 Ikärajat



Kuva 3. Ikärajat ja symbolit (Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskus www-sivut 2011).

Suomessa on määritelty laki kuvaohjelmia koskien. Lain tarkoituksena on auttaa vanhempia valitsemaan lapsille sopivia ohjelmia ja pelejä. Laki suojelee myös itse lasta mahdollisesti haitalliselta materiaalilta, joka voi vaikuttaa lapsen kehitykseen luoden esimerkiksi pelkotiloja ja ahdistusta. Tästä syystä Suomessa elokuvat, televisio-ohjelmat ja digitaaliset pelit vaativat merkinnän, joka kertoo ikärajasta ja sisällöstä. Ikärajamerkinnot pohjautuvat kehityspsykologiaan. Internetissä ikärajojen noudattaminen ja valvonta on haastavaa, koska käyttäjä pystyy helposti huijaamaan oman ikänsä. Tästä johtuen lasten on helppo selata Internetissä sivustoja, jotka ovat haitallisia ja kiellettyjä alaikäisiltä. Pelkästään verkkopankkitunnuksilla toimivilla sivuilla voidaan varmistaa käyttäjän henkilötiedot. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto www-sivut n.d.; Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskus www-sivut 2011.)

## 8 HYGIENIA

Murrosiässä henkilökohtainen hygienia ja siitä huolehtiminen korostuvat. Nuoren iho muuttuu ja rasvaneritys lisääntyy, joten nuoren tulee käydä yhä useammin suihkussa ja huolehtia enemmän hygieniastaan. Hieneritys lisääntyy ja sen haju muuttuu pistävämmäksi. Nuoren hiukset rasvoittuvat helpommin kuin aikaisemmin, joten enää ei riitä suihku kerran viikossa. Muutosten alkumetreillä nuorta voi olla vaikea saada motivoituneeksi puhtaudestaan ja siitä huolehtimiseen, koska vielä tässä vaiheessa hän ei ole kiinnostunut ulkonäöstään. Muutosten jatkuessa ja nuoren varttuessa tulee hän yhä kiinnostuneemmaksi omasta ulkonäöstään ja siitä miltä näyttää toisen sukupuolen silmissä, joten tässä vaiheessa nuori usein myös kiinnostuu huolehtimaan omasta puhtaudestaan. (Ivanoff ym. 2007, 81; TeensHealth www-sivut 2013.)

### 8.1 Erilaiset ihotyypit

Jokaisella ihmisellä on omanlaisensa iho ja ihotyyppi. Ihotyypit voidaan karkeasti jakaa neljään eri kategoriaan: normaali iho, kuiva iho, rasvainen iho ja sekaiho. Jokainen ihotyyppi on erilainen ja näin ollen tarvitsee myös erilaista pesua ja hoitoa. (Iholiitto ry www-sivut 2013.)

Sekaiho on Suomessa yleisimmin esiintyvä ihotyyppi. Sekaiho on sekoitus kuivaa ja rasvaista ihoa. Rasvaista ihoa kasvoissa on niin sanottu T-alue, eli otsan, nenän ja leuan alue. Loppu osa kasvoista on taas kuivaa ihoa, joka saattaa kutista, hilseillä ja punoittaa. Nuorten kiusana on yleisesti rasvainen iho. Teini-iässä keho tuottaa runsaasti sukupuolihormoneja, jotka lisäävät ihon rasvoittumista. Rasvaisessa ihossa ihon talirauhaset tuottavat liikaa rasvaa ja näin ollen kasvot saattavat kiiltää herkästi. (Iholiitto ry www-sivut 2013.)

## 8.2 Kasvojen puhtaus

Kasvojen puhdistus on tärkeää murrosiässä. Nuoren ihon rakenne muuttuu ja tämän johdosta ihohuokokset suurentuvat ja rasvaneritys lisääntyy. Nuoren kasvoihin alkaa ilmestyä mustapäitä talirauhasiin kertyvän lian seurauksena. Lika tukkii talirauhasen ja karvatupen ja tästä johtuen bakteerit pääsevät synnyttämään talirauhasen tulehduksen eli finnin. Murrosikäisistä 90%:lla esiintyy aknea, mutta vain puolet kärsivät varsinaisesta aknetaudista. Yleensä pojat kärsivät pahemmista akneista kuin tytöt. Tyttöillä meikkien käyttö yleistyy murrosiässä, mikä edellyttää hyvää kasvojen puhdistamista, koska puhdistamatta jääneet meikit saattavat lisätä finniä syntymistä. Niin tytöt kuin pojatkin on hyvä ohjata pesemään kasvonsa säännöllisesti aamuin illoin. Puhdistukseen voi käyttää apuna antiseptistä puhdistusainetta. (Ivanoff ym. 2007, 81.)

## 8.3 Intiimialueiden hygienia

Murrosiässä intiimialueiden hygienia ja puhdistus korostuvat. Tyttöillä erityisesti kuukautisten alkaminen edellyttää parempaa intiimihygieniaa, jotta välttyttäisiin erilaisilta tulehduksilta. Kuukautissiteet sekä tamponit voivat ärsyttää limakalvoja sekä ihoa. Pojille kertyy esinahan alle eritettä, mikä saattaa putsaamattomana aiheuttaa erilaisia tulehduksia. Nuorta tulee ohjata ja tukea intiimialueiden hygieniassa. Intiimialueiden pesuun riittää pelkkä vesi, koska erilaiset pesuaineet voivat ärsyttää herkkää ihoaluetta. (Ivanoff ym. 2007, 81-82.)

## 8.4 Käsihygienia

Hyvällä käsihygienialla voidaan ehkäistä erilaisten infektioiden leviäminen. Likaisissa ja pesemättömissä käsissä on aina bakteereja ja viruksia, jotka pääsevät leviämään erilaisille pinnoille ja muihin ihmisiin, mikäli henkilö ei huolehdi hyvästä käsihygieniastaan. Hyvällä käsihygienialla tarkoitetaan riittävän usein toteutettavaa käsien pesua vedellä ja saippualla sekä käsien huolellista kuivaamista. Kädet voidaan desinfioida käsidesinfiointiaineella tai desinfioidulla pyyhkeellä, mikäli käsissä ei ole

näkyvää likaa. Käsihygieniata huonontavat erilaiset sormukset, rakennekynnet, lohkeillut kynsilakka sekä kellot. Kyseiset asiat keräävät itseensä ja allensa enemmän bakteereja ja viruksia kuin paljaat kädet. Hyväkuntoinen ja ehjä iho suojelee myös erilaisilta tartunnoilta. (Pese kädet oikein [www-sivut n.d.](#))

## 8.5 Hampaiden hoito

WHO:n toteuttaman koulutuskimoksen mukaan suomalaisnuorten hampaiden hoito on huonoa, jopa kehitysmaiden tasoa. Kansainvälisissä vertailuissa ollaan saatu samoja tuloksia. Erityisesti suomalaisnuorista pojat hoitavat hampaitaan huonosti. Kaikki pojat eivät välttämättä pese hampaitaan edes päivittäin. Yleisesti ottaen nuorista vain hieman yli puolet pesevät hampaitaan suosituksien mukaisesti. (Lähdekorpi 2013.)

Hampaat tulisi pestä kaksi kertaa päivässä, aamuin illoin. Hammasharjan tulee olla pehmeä ja harjauksessa on käytettävä fluorihammastahnaa. Hampaiden harjausta suositellaan tehtäväksi kerrallaan vähintään 2-3 minuuttia. Hampaiden harjauksessa tulee muistaa olla huolellinen mutta samalla hellävarainen. Pelkkä hampaiden harjaus ei riitä pitämään hampaita terveinä ja kunnossa. Hampaiden välit tulisi puhdistaa vähintään kahdesti viikossa hammaslangalla, väliharjalla tai hammastikuilla. Hammasharja tulee vaihtaa säännöllisin väliajoin. Jotta hampaat pysyisivät kunnossa, tulee nuoren välttää syömästä ja juomasta sokeripitoisia ja happamia tuotteita. Myöskään napostelu ei tee hyvää hampaille. Ksylimuokki ehkäisee hampaiden reikiintymistä, mikäli sitä käytetään päivittäin vähintään viisi grammaa 5-10 minuuttia kerrallaan. Hammaslääkärillä käynti säännöllisin väliajoin kuuluu myös hyvään hammashoitoon. (Suomen hammaslääkäriliitto [www-sivut 2005.](#))

## 9 SEKSUAALISUUS

Seksuaalisuus on osa ihmisen elämää hänen koko ikänsä. Seksuaalisuus ja sen aktiivisuus ja halukkuus vaihtelevat eri ikäkausina. Seksuaalisuus on ominaisuus joka on ihmiselle tyypillistä. Ihminen haluaa että häntä huomioidaan, kosketetaan ja hänestä välitetään. Tämä johtuu siitä, että ihminen on seksuaalinen. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 10.)

Seksuaalisuus ei ole pelkkää seksiä tai lisääntymistä. Seksuaalisuus on olemista omalla tavallaan, oman mieheyden tai naiseuden etsintää sekä sen löytämistä. Seksuaalisuus on osa ihmisyyttä. Seksuaalisuuden tulisi olla ihmiselle mahdollisuus eikä koskaan ahdistus. Elämän aikana koetut asiat, tunteet ja tapahtumat vaikuttavat seksuaalisuuden muodostumiseen ja kehittymiseen. Seksuaalisuus on jokaisen henkilökohtainen kokemuksellinen asia. Itse seksuaalisuus voidaan jakaa erilaisiin ulottuvuuksiin: eettinen, psyykkinen, kognitiivinen, sosiaalinen, biologinen, fyysinen, anatominen, henkinen ja kulttuurinen. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 10-13.)

Jokainen ihminen ilmaisee seksuaalisuuttaan monin eri tavoin. Seksuaalisuutta voi ilmaista ajatuksin, fantasioin, haluin, uskomuksin, asentein, arvoin, käyttäytymisessä, rooleissa sekä pari- ja ihmissuhteissa. Ihmisen omaan käsitykseen seksuaalisuudesta vaikuttavat erilaiset asiat muun muassa aika, yhteiskunta, historia, kulttuuri, uskonto, arvot, asenteet ja elinolot. (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander & Rinkinen 2008, 17.)

### 9.1 Seksuaalisuuden portaat -malli

Seksuaalinen kehitys tapahtuu vaiheittain läpi koko ihmisen elämän. Seksuaalisuuden portaat –mallia voidaan käyttää kuvamaan ihmisen seksuaalisuuden kehittymistä eri ikäkausina. Mallin avulla voidaan tarkastella millä asteella kukin ihminen on juurikin sillä hetkellä. (Aho ym. 2008, 18.)



Ensimmäistä porrasta seksuaalisuuden portaat -mallissa kutsutaan äiti/isä-nainen/mies-ensirakkaus- portaaksi. Tällä portaalla rakennetaan perusturvallisuus ja -luottamus aikuisiin. Kyseinen porras on seksuaalikehityksen perusta. Lapsi opettelee rakastumista ja pettymyksistä selviämistä. (Aho ym. 2008, 18-20.)

Toinen porras on nimeltään idolirakkaus. Nuori opettelee kokemaan ja sietämään ihastumisen ja rakastumisen tunteita haaveilemalla. Idolirakkauden kohde on yleensä jokin julkisuuden henkilö. Rakastua voi joko samaa tai eri sukupuolta olevaan idoliin kuin mitä itse on. Idoliin samaistuminen voi myös vahingoittaa lasta, riippuen idolin elintavoista ja asenteista. Rakkaus siirtyy tällä portaalla kodin ulkopuolelle. (Aho ym. 2008, 21.)

Kolmas porras on tuttu-salattu -porras. Tässä vaiheessa opetellaan ihastumisen ja rakastumisen tunteita lähellä olevaan ihmiseen. Rakastumisen kohde voi olla kuka tahansa todellinen ihminen. Ihastumisesta/rakastumisesta ei kerrota kenellekään. Nuori käsittelee tunteitaan yksin, mutta edelleen turvallisesti haaveilemalla. (Aho ym. 2008, 22.)

Neljäntenä portaana on kaverille kerrottu -porras. Kyseisellä portaalla opetellaan luottamusta ja uskallusta kertoa omista tunteistaan. Ihastumisen kohde on yleensä tuttu henkilö. Asiasta ei kerrota itse ihastumisen kohteelle. Kertomalla tunteistaan nuori hakee tukea omille tunteilleen ja hyväksymistä muilta. Tuen saanti on tärkeää, nuoren itsetunnon ja -luottamuksen kannalta. Tällä portaalla opetellaan myös ystävyyttä, joka taas heijastuu myöhemmin seurustelu- ja parisuhdetaitoihin. (Aho ym. 2008, 22-23.)

Viides porras on nimeltään tykkään susta. Tällä portaalla harjoitellaan tunteiden ilmaisemista ihastuksen kohteelle. Mikäli ihastus ei anna vastakaikua tunteille joutuu nuori opettelemaan myös vastoinkäymisien sietämistä sekä pettymyksistä selviämistä. Portaalla tapahtuu myös yleensä nuoren ensimmäinen seurustelu kokemus. Seurustelu ei yleensä täytä aikuisten käsitystä seurustelusta, mutta siitä huolimatta nuoren tunteet tulee ottaa vakavasti. (Aho ym. 2008, 23.)

Kuudes porras on käsi kädessä –porras. Kyseisellä portaalla opetellaan mitä on kun seurustellaan. Nuori opettelee seurustelun sääntöjä, tunteiden ilmaisemista sekä sietämään ja ilmaisemaan pettymyksiä. Tärkein opeteltava asia tällä portaalla on toisen ihmisen ymmärtäminen suhteessa itseensä. Käsi kädessä –porras on yksi tärkeimmistä kehitysvaiheista huomioon ottaen tulevat seurustelu- ja parisuhteet. Tähän kehitysvaiheeseen voi liittyä myös voimakkaita tuntemuksia ja kiihottumista. Näitä tunteita ei vielä kuitenkaan jaeta toisen kanssa. Kiihottumisen myötä oma keho ja sen tuntemukset tulevat nuorelle tutuimmiksi ja itsetyydytys tulee mukaan nuoren elämään. (Aho ym. 2008, 23-24.)

Suudellen on mallin seitsemäs porras. Tämä vaihe tuo mukanaan nuoren elämään ihastumisen, rakastumisen ja läheisyyden intiimisti toisen ihmisen kanssa. Nuori opettelee ottamaan huomioon niin omat kuin kumppaninsakin tunteet ja näin ollen he yhdessä ymmärtävät kiihottumisen mukavana, nautinnollisena ja terveellisenä asiana. Suuteleminen tulee osaksi nuoren elämää ja se tuo mukanaan kiihotuksen ja tyydytyksen tunteet. Kaikista suurista tunteista huolimatta nuoren seurustelusuhde pysyy edelleen vain suuteluasteella. Yleensä viimeistään tässä vaiheessa nuoren elämään tulee mukaan itsetyydytys. (Aho ym. 2008, 24.)

Kahdeksas porras on mikä tuntuu hyvältä –porras. Portaan tarkoituksena on, että nuori opettelee toisen ihmisen kanssa nautintoa, kiihottumista ja jopa orgasmia. Nuoren seurustelusuhde etenee vaiheeseen, jossa kokeillaan ja opetellaan toisen ihmisen kehoa. Hän oppii antamaan ja ottamaan vastaan hellyyttä ja jopa nautintoa. Tärkeintä tässä kehitysvaiheessa on oppia kommunikoidaan ja viestimään seksistä ja siihen liittyvistä asioista. Nuori opettelee sanomaan myös tarvittaessa EI. (Aho ym. 2008, 24-25.)

Viimeisenä eli yhdeksäntenä portaana mallissa on rohkaistuminen ja rakastelu –porras. Viimeisellä portaalla tunnetaan mielihyvän ja rakkauden tunnetta niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Tärkeää kyseisellä portaalla on että kumppaneilla on läheinen rakkaussuhde. Useimmiten tämä kehitysvaihe johtaa nuoren seksikokemusten hankkimiseen. Portaan tehtävänä on antaa nuorelle edellytykset omien päätöksien tekemiseen ja valintoihin. Nuori oppii myös kantamaan vastuuta

elämästään. Mikäli nuoren ensimmäinen seksikokemus on epäsuotuisa voi hänen sukupuolikehityksensä häiriintyä. (Aho ym. 2008, 25.)

## 9.2 Nuoruus ja seksuaalisuus

Nuoruuteen kuuluu kolme erityistä kehitystehtävää. Ensimmäinen kehitystehtävä on itsenäistyminen ja näin ollen vanhemmista irrottautuminen. Nuori alkaa irrottautumaan vanhempien antamasta turvasta ja heidän tarjoamastaan perustarpeiden tyydyttämisestä. Toisena kehitystehtävänä on seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. Kehitystehtävä vaatii sen, että nuori selviää puberteetista, joka muuttaa nuoren kehonkuvaa ja samalla oma seksuaalisuus hämmentää. Kolmantena kehitystehtävänä on sosiaalisen roolin löytyminen ja jäsentäminen. Nuoren itsetunnon kehittymisen ja varmentamisen kannalta on tärkeää, että nuori voi kokea itsensä osana sosiaalista yhteisöä. Kaveriporukka on erityisen tärkeä nuorelle ja hänen kehittymiselleen, koska kavereihin samaistutaan ja heiltä saadaan tukea ja tietoa itseä askarruttavista asioista. (Aho ym. 2008, 12.)

Murrosiässä nuori selkeyttää omaa sukupuoli- ja seksuaali-identiteettiään. Tässä ikävaiheessa seksuaalisuus liitetään omaan kehoon ja se saa eroottisen latauksen. Nuori alkaa muodostamaan itselleen käsitystä siitä, minkälainen hänen aikuisiän seksuaalisuutensa on. Murrosiässä nuori alkaa ymmärtämään mitä seksuaalisuus on asenteena, toimintana, käyttäytymisenä sekä tunteena. Nuori kritisoi itseään ja rakentaa jatkuvasti uutta kuvaa itsestään. Yleisiä pohdintojen aiheita ovat: olenko normaali, arvokas ja riittävän hyvä. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 84.)

Kuten aikuisille myös nuorille kuuluvat seksuaalioikeudet. Jokaisella nuorella tulee olla mahdollisuus kokea myönteistä seksuaalisuutta osana elämäänsä. Nuori saa toteuttaa seksuaalisuuttaan itse valitsemallaan tavalla, kuitenkin niin että se ei loukkaa ketään. Jokaisen nuoren tulisi saada kehittyä omassa aikataulussaan ja yksilöllisesti myös seksuaalisesti. Nuorten seksuaalioikeudet ovat kansainväliset ja ne on laadittu vuonna 1998. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 84.)

### 9.3 Fyysiset muutokset tyttöjen kehossa

Tytöillä murrosiän muutokset alkavat yleensä rintarauhasen kehittymisellä. Rintarauhasen kehittymistä voidaan kuvailla Tannerin asteikolla (M1-M5, M1 pikkutytön rinta ja M5 aikuisen naisen rinta). Toisena selvänä murrosiän muutoksena fyysisessä kehityksessä on häpykarvoituksen lisääntyminen. Karvoituksen lisääntymistä voidaan myös tarkastella Tannerin kehittämällä asteikolla (P1-P5). Yksi merkittävä muutos fyysisessä ulkomuodossa on pituuskasvun kiihtyminen. Murrosiässä parhaimpina vuosina tytöt voivat kasvaa pituutta jopa 8-10 cm. Lihakset alkavat kasvamaan ja varsinkin tytöillä rasvan määrä elimistössä kohoaa. (Aalberg & Siimes 1999, 33,43-44; MentalHelp www-sivut 2013.)

Murrosiässä FSH-hormonin vaikutuksesta munasarjojen granuloosisolut alkavat tuottamaan estrogeeniä. Estrogeeniä ei kuitenkaan muodostu vielä ensimmäisenä vuonna niin paljon, että se saisi aikaan kuukautiset, vaan kuukautiset alkavat yleensä vasta noin vuoden kuluttua siitä, kun estrogeeniä alkaa muodostua. Ensimmäisten kuukautiskiertojen aikana ei yleensä vielä irtoa munasolua. Estrogeenillä on muitakin vaikutuksia tyttöjen kehossa, kuin vain kuukautisten alkaminen. Estrogeenin vaikutuksesta emätin, ulkosynnyttimet, kohtu ja munasarjat kasvavat ja kehittyvät. Estrogeeni saa myös aikaan lantion kanavan kasvun, mikä taas mahdollistaa aikanaan synnyttämisen. (Aalberg & Siimes 1999, 44-47; MentalHelp www-sivut 2013.)

### 9.4 Fyysiset muutokset poikien kehossa

Pojilla kehon fyysiset muutokset tulevat yleensä esiin noin kaksi vuotta tyttöjä myöhemmin. Kuten tytöillä niin pojillakin pituus kasvaa pyrähtämällä, jopa 12 cm vuodessa. Lihasten kasvu alkaa ja se on nopeampaa ja jatkuu pidempään kuin tytöillä. Pojilla murrosiän alkamisen ensimmäinen merkki on kiven kasvun. Toisena murrosiän merkinä häpykarvoitus alkaa kehittyä ja peniksen koko kasvaa. Tanner on kehittänyt myös poikien häpykarvoituksen kehittymistä kuvaavan asteikon (P1-P6), sekä sukuelinten kehitystä kuvaavan asteikon (G1-G5). Pojilla alkaa

murrosiässä äänenmurros ja myös aknea voi esiintyä. (Aalberg & Siimes 1999, 33-38.)

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoite oli toteuttaa yhteistyössä Otsolan nuorisotyön kanssa projekti nuorten terveyden edistämisen hyväksi. Tavoitteena illoille oli tuoda tytöille konkreettista tietoa terveyden edistämisestä ja omien valintojen merkityksestä tulevaisuudessa. Iltojen suunnittelussa oli tärkeää, että tytöt saivat mahdollisimman konkreettisia esimerkkejä ja tietoa käsiteltävistä asioista. Mahdollisimman lyhyet ja ytimekkäät PowerPoint –esitykset olivat hyviä tyttöjen kanssa, koska heillä oli aika ajoin vaikeuksia keskittyä esityksiin ja niiden aiheisiin.

Opinnäytetyön aihe oli ajankohtainen, koska nykyään puhutaan yhä enemmän ja enemmän varhaisesta vaikuttamisesta nuorten elämäntapoihin. Mitä aikaisemmin nuoret oppivat terveelliset elämäntavat, sitä todennäköisemmin he elävät oppimiensa tapojen kanssa lopun elämäänsä. Nuorten ylipainostakin puhutaan yhä enemmän. Ylipaino alkaa yleensä jo lapsuudessa, joten ruokailutottumuksiin on hyvä puuttua jo varhaisessa vaiheessa. Tämä oli yksi syy valita yhden teemaillan aiheeksi terveellinen ruoka.

Lasten ja nuorten Internetin käytöstä on tullut yksi suurimmista ongelmista lasten kanssa. Lapset ja nuoret viettävät nykyisin miltei enemmän aikaa netissä kuin aitojen ja elävien ihmisten kanssa. Liiallisella netin käytöllä on vaikutuksia lasten ja nuorten sosiaalisiin suhteisiin ja näin ollen myös normaaliin kasvuun ja kehitykseen. Olisi hyvä jos nuoret itsekin tiedostaisi netin haitalliset puolet ja näin osaisivat itsekin säädellä omaa käytöstään ja toimintojaan Internetissä. Muutokset seksuaalisuudessa ja omassa kehossa ovat merkittävä osa murrosikää ja ne hämmentävät monia nuoria. Seksuaalisuus ja puhtaus teemailtojen tarkoituksena olikin puhua pintapuolisesti näistä muutoksista ja siitä, miten olisi ehkä hyvä toimia tietyissä tilanteissa ja miten esimerkiksi oma iho ja keho muuttuvat iän myötä. Teemailtojen aiheet olivat hyvin

lähellä tyttöjen elämää ja he ovat siinä iässä, että muutoksia alkaa tapahtumaan, joten mielestämme oli hyvä että saimme pitää teemaillat kyseisille tytöille.

Projektin ja varsinkin teemailltojen tekeminen ja toteuttaminen oli mielenkiintoista ja haastavaa. Haastavaa siitä teki tyttöjen ikä ja se, että miten saada heidät kiinnostumaan ja osallistumaan tehtävistä ja kerrotusta tiedosta. Tarkoituksena oli, että tytöt pitäisivät iltoja myös mukavina. Ammatillisen kasvun kannalta saimme paljon uutta näkökulmaa. Ensinnäkin iltojen kohderyhmä oli haaste sinänsä, koska emme olleet koskaan aikaisemmin työskennelleet tämän ikäisten ja erityisluokalla olevien tyttöjen kanssa. Omat haasteensa toteutukseen toivat tyttöjen oman elämän ongelmat ja haasteet. Iltojen aiheita olisi voinut käsitellä enemmänkin kuin vain yhden illan ajan, joten aika asetti omat haasteensa toteutuksiin. Osaltaan iltojen sujuvuuteen vaikuttivat meistä johtumattomat syyt, kuten tyttöjen keskeiset välit ja tyttöjen vanhempien ilmestyminen paikalle.

Kaikesta huolimatta saimme paljon uutta varmuutta nuorten ohjaamiseen ja ohjelman järjestämiseen ja sen aikataulutukseen. Opimme projektin aikana myös miten toimitaan erilaisten yhteistyötahojen kanssa. Aina aikataulut eivät sopineet yhteen, mutta silloin täytyi jostain asioista joustaa. Opimme myös enemmän parityöskentelystä ja siitä miten toinen tulee ottaa huomioon yhteisen työn merkeissä. Aina ei voi tehdä niin kuin itse haluaa ja kaksi näkökantaa antaa aina enemmän. Kokonaisuudessaan projekti oli pitkäaikainen prosessi mutta se kyllä kannatti. Ja ennen kaikkea toivomme, että tytöt pitivät illoista ja heidän mieleensä jäi edes jotakin kyseisistä aiheista.

Eettisyyden kannalta katsottuna projekti oli onnistunut. Taltioimme jokaisesta teemaillasta eri määrän valokuvia, jotka annoimme vain tyttöjen käyttöön. Kyseisiä valokuvia ei siis käytetä eettisistä syistä missään tilanteessa, missä esitellään tätä opinnäytetyötä. Tytöistä ei ole puhuttu projektin ulkopuolisille.

Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa olemme käyttäneet monipuolisesti lähteitä ja merkanneet lähdeviitteet Satakunnan ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Lähteet ovat merkitty niin tekstiin kuin lähdeluetteloonkin.

Teemailloissa käytetyt PowerPoint –esitykset jäävät Otsolan nuorisotyölle jatkokäyttöä varten. Jatkotutkimuksina tähän opinnäytetyöhön liittyen voisi tutkia esimerkiksi sitä, mitä tytöt todella oppivat illoista ja jäikö heidän mieliinsä jotakin iltojen aiheista. Nuorisotyön muissakin ryhmissä voisi myös toteuttaa samantyyppisiä iltoja kuin tässä projektissa on toteutettu.

## LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Aho, T., Kotiranta-Ainamo, A., Pelander, A. & Rinkinen, T. 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta – nuori vastaanotolla. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.

Bruk, A. n.d. Otsolan historia. Viitattu 9.9.2012. <http://www.otsola.net/otsola/otsolanhistoria/>

Eirola, R., Eskola, J., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Häggman-Laitila, A., Koponen, P., Kurkko, H., Kylmä, J., Pietilä, A-M., Pihlström, S., Salminen, E-M., Sirola, K. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2002. Terveyden edistäminen uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY.

Eriksson, M., Haatainen, K., Halkoaho, A., Honkanen, H., Husman, P., Kattainen, E., Koivu, A., Liimatainen, L., Lindström, B., Länsimies-Antikainen, H., Matveinen, M., Mäkitalo, M., Pietilä, A-M., Pirskanen, M., Pirttilä, T., Rautio, M., Ryttyläinen, K., Räsänen, J., Sirviö, K., Tuomisto, J. & Vähäkangas, K. 2010. Terveyden edistäminen teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.

Erkko, P. N.d. Nuorisotyö. Viitattu 9.9.2012. <http://www.otsola.net/nuorisotyö/>

Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Laatikainen, T., Mäki, P., Ovaskainen, M-L., Sipponen, R. & Virtanen, S. 2010. Lasten terveys – LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.3.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>

Hastrup, A., Hietanen-Peltola, M., Jahnukainen, J. & Pelkonen, M. 2013. Lasten, nuorten ja lapsiperheiden palvelujen uudistaminen - Lasten Kaste –kehittämistyöstä pysyväksi toiminnaksi. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Health behaviour in school-aged children www-sivut. 2012. Viitattu 24.11.2012. <http://www.hbsc.org/about/index.html>

Horppu, S., Leppämäki, P. & Nurmiraanta, H. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Iholiitto ry www-sivut. 2013. Viitattu 26.1.2013. <http://www.iholiitto.fi/>

Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2007. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. 3.-4. uud.p. Helsinki: WSOY.



Jokela, J., Kinnunen, T., Laukkarinen, E., Lommi, A., Luopa, P., Puusniekka, R. & Vilkki, S. 2011. Kouluterveyskysely 2011 – Satakunnan raportti. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.3.2013. [http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/Tulokset\\_alueittain/Lsuo mi/Skunta/Satakunta\\_2011\\_OK.pdf](http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/Tulokset_alueittain/Lsuo mi/Skunta/Satakunta_2011_OK.pdf)

Kalliala, E. & Toikkanen, T. 2012. Sosiaalinen media opetuksessa. 2. uud.p. Helsinki: Finn Lectura.

Karhu, K. n.d. Mitä ohjaus on? Ohjaajan rooli ja ohjaustaidot. Viitattu 25.11.2012. [www oulu.fi/careerservices/dokumentit/Mita%20ohjaus%20on.ppt](http://www oulu.fi/careerservices/dokumentit/Mita%20ohjaus%20on.ppt)

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2. uud. p. Helsinki: WSOYpro Oy.

Koli, H. & Silander, P. 2002. Oppimisprosessin suunnittelu ja ohjaus. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu.

Kotimaiset kasvikset ry www-sivut. N.d. Viitattu 23.2.2013. <http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Ravitsemus/Ravintoaineet/Hiilihydraatit>

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia – Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

Kuukasjärvi, M. N.d. Kasvatus, opetus ja oppiminen. Viitattu 25.11.2012. [http://oppimateriaalit.jamk.fi/kasvatus\\_opetus/opetus-ja-oppiminen/](http://oppimateriaalit.jamk.fi/kasvatus_opetus/opetus-ja-oppiminen/)

Lööw, M. 2002. Onnistunut projekti. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Lähdekorpi, S. 2013. Nuorten hampaiden hoito kehitysmaiden tasolla. Hämeen Sanomat 6.2.2013. Viitattu 12.2.2013. <http://www.hameensanomat.fi/uutiset/kanta-hame/227164-nuorten-hampaidenhoito-kehitysmaiden-tasolla>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto www-sivut. N.d. Viitattu 23.11.2012. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/9\\_12- vuotias/persoonallisuus\\_ ja\\_ tunne-elama/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/9_12- vuotias/persoonallisuus_ ja_ tunne-elama/)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto www-sivut. N.d. Viitattu 11.3.2013. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori\\_viettaa\\_liikaa\\_aikaa\\_tieto/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori_viettaa_liikaa_aikaa_tieto/)

Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskus www-sivut. 2011. Viitattu 11.3.2013. [http://www.meku.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=23&Itemid=390&lang=fi](http://www.meku.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=23&Itemid=390&lang=fi)

MentalHelp www-sivut 2013. Viitattu 12.3.2013. [http://www.mentalhelp.net/poc/view\\_doc.php?type=doc&id=38406&cn=1276](http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=38406&cn=1276)

Onnismaa, J. 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö – Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. 2.p. Helsinki: Gaudeamus.

Otsolan nuorisotyö. 2012. ”Sänttis” –esite.

Partanen, R., Peltosaari, L. & Raukola, H. 2002. Ravitsemustieto. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Pese kädet oikein www-sivut. N.d. Viitattu 12.2.2013.  
<http://www.pesekadetoikein.fi/>

Ravitsemus ja ruokavaliot. 2002. Helsinki: Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry.

Ruuska, K. 1999. Projekti hallintaan. 3. uud. p. Helsinki: Suomen Atk-kustannus Oy.

Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima.

Salminen, M. 2012. Ohjaus käsitteenä. Viitattu 25.11.2012.  
<http://moodle.sakky.fi/mod/page/view.php?id=28151&inpopup=1>

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 19/2006. Viitattu 9.9.2012.  
<http://pre20090115.stm.fi/pr1158139777250/passthru.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:1. Viitattu 25.11.2012.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-18303.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö www-sivut. 2012. Viitattu 23.10.2012.  
<http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen>

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2012. Viitattu 11.4.2013.  
[http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta\\_ja\\_ravinto/ravinto](http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/liikunta_ja_ravinto/ravinto)

Suomen hammaslääkäriliitto www-sivut. 2005. Viitattu 12.2.2013.  
<http://www.hammaslaakariliitto.fi/suun-terveys/suun-hoito/hampaiden-hoito-ohjeita/>

Suomen Kuntaliitto www-sivut. 2012. Viitattu 23.10.2012.  
<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/terveyspalvelut/terveyskeskus/terveyden-edistaminen/Sivut/default.aspx>

Terveyden edistämisen laatusuositus. 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Terveyden edistämisen tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto www-sivut. 2012. Viitattu 24.11.2012. <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2012/05/tiedote-2012-05-02-10-24-04-417758>

TeensHealth www-sivut 2013. Viitattu 12.2.2013.  
[http://kidshealth.org/teen/your\\_body/take\\_care/hygiene\\_basics.html#](http://kidshealth.org/teen/your_body/take_care/hygiene_basics.html#)

Tietoturvaopas www-sivut. 2008. Viitattu 11.3.2013.  
<http://www.tietoturvaopas.fi/perusohjeet/netiketti.html>

Valio Oy www-sivut. 2013. Viitattu 23.2.2013.  
[http://ammattilaiset.valio.fi/portal/page/portal/ammattilaiset/ravitseminen\\_ja\\_terveys/ravitseminen/taysipainoinen\\_ruokavalio26022009123643/ravitsemussuositukset26022009123752/hiilihydraatit26022009135558](http://ammattilaiset.valio.fi/portal/page/portal/ammattilaiset/ravitseminen_ja_terveys/ravitseminen/taysipainoinen_ruokavalio26022009123643/ravitsemussuositukset26022009123752/hiilihydraatit26022009135558)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta www-sivut 2013. Viitattu 11.4.2013  
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/>

Virtanen, P. 2000. Projektityö. Helsinki: WSOY.

Väestöliiton nuoret www-sivut. 2013. Viitattu 2.1.2013.  
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/>

## LIITE 1

Tutkimuslupa

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä	
Opinnäytetyön tekijä: <i>Katriina Lempinen &amp; Nina Viljanen</i>	
Opiskelijanumero: <i>1001092 &amp; 1000083</i>	Aloituserhmä: <i>HT10P2/B</i>
Koulutusohjelma: <i>Hoitotyö</i>	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <i>Morja Flinck, morja.flinck@samk.fi, 044 710 3430</i>	
Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <i>Otsolan muorisotyö Päivi Erkkö, paivi.erkko@otsola.net, 044 5857 563, Juhana Herituan katu 16, 28100 PORI</i>	
Opinnäytetyön nimi: <i>5-6. luokkalaisten tyttöjen terveyden edistämisen teemaillat Otsolassa</i>	
Työn etenemisaikataulu:	
Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.	
<p><b>Vakuutukset.</b> Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p><b>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen.</b> Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p><b>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin.</b> Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p><b>Immateriaalioikeudet.</b> Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p><b>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu.</b> Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadustasta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p><b>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus.</b> Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p>	
Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.	
Tätä sopimusta on laadittu kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.	
Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteistyöstä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä	

näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.
Päiväys: 17.12.2012
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys: Päivi Ahles Päivi Ekko Nuorisotyöstä vastaava, Projektipäällikkö
Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvennys: 21/11-12 Eeva-Liisa Kangas Eeva-Liisa Kangas
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: Katriina Lempinen, Katriina Lempinen Niina Viljanen, Niina Viljanen



## LIITE 2

Terveellinen ruoka PowerPoint –esitys

Katriina Lempinen  
&  
Niina Viljanen



## Ruoan terveellisyys

- Mitä on terveellisen ja epäterveellisen ruoan ero? (Tytöjen mietteitä)
- Keskustellaan eroista ja siitä, miksi kannattaa syödä terveellistä ja ravintopitoista ruokaa.
- Kerrotaan mikä merkitys ruoalla on kasvuun ja kehitykseen (mm. vitamiinit, tarpeellinen energian saanti jne.).

## Energia



- Energiaa saa hiilihydraateista.
- Hiilihydraatteja on mm. perunassa, viljassa, pastassa, kasviksissa ja hedelmissä.
- Hiilihydraatit ovat kehon polttoaine.
- Energiaa tarvitaan kaikkeen päivittäiseen toimintaan.
- Päivittäinen energian tarve 12-13-vuotiailla tytöillä on noin 2200 kcal. (Liikunnallisilla enemmänkin.)
- Yli päivittäisen kulutuksen menevä kalorimäärä muuttuu rasvakudokseksi.

## Sokeri/makeutusaineet

- Hedelmissä ja marjoissa luonnollista/"hyvää" sokeria.
- Suurin osa suomalaisista syö keinotekoisesti lisättyä sokeria esim. light – juomissa.
- Aivot ja hermokudokset käyttävät sokeria energianlähteenä.
- Liika sokeri vahingoittaa hampaita ja muuttuu rasvakudokseksi.

## Vitamiinit

- Vitamiineja tarvitaan kymmentä erilaista.
- Vitamiinit saatava ravinnosta, koska keho ei niitä itse tuota.
- Keskeinen tehtävä ihmisen aineenvaihdunnan säätelyssä.
- Osallistuvat solujen muodostumiseen ja rakenteen ylläpitämiseen.
- Liian vähäinen vitamiinien saanti voi aiheuttaa puutostauteja.

## Ruokakolmio



## Lautasmalli



### Kuinka paljon sokeria?

- 0,5 l virvoitusjuomapullossa? (20 palaa)
- 1 rkl ketsuppia? (1 tl)
- Maustetussa jogurttipurkissa? (6-7 tl)
- Suklaapatukassa? (9 palaa)
- 200g makeisia/pieni pussi? (48 palaa)
- Lasillisessa mehua? (8 palaa)
- Päivittäinen energiantarve saadaan 20 palasta sokeria.

### Kuinka paljon tarvitsee liikkua?

- Jotta kuluttaa suklaapatukan? (Puolituntia uintia tai 45 min reipasta kävelyä)
- Jotta kuluttaa lasin mehua? (Kävelyä noin 15min)

Hesen juustohampurilaisessa 400 kcal ja ateriassa noin 800 kcal. (Reipasta kävelyä noin 1,5 h, jotta hampurilainen kuluu.)

Itse tehdyssä hampurilaisessa noin 300 kcal. (Reipasta kävelyä tunnin verran)



## LIITE 3

Nettiturvallisuus PowerPoint -esitys**CASE 1**

- Mira Macinen 12-v. rekisteröityi Facebook - sivustolle. Hän latsi sinne itsestään kuvia ja etsi sieltä ystäviään, joille sitten lähetti kaveripyyntöjä. Ismo Internet näki Miran kuvat ja näiden perusteella lähetti Miralle kaveripyyntö. Mira hyväksyi Ismon pyynnön, vaikka ei häntä ennestään tuntenutkaan. Muutaman päivän kuluttua Ismo laittoi Miralle inbox -viestin ja Mira päätti vastata hänelle. Tämän jälkeen Ismo ja Mira alkoivat lähettellä viestejä toisilleen useita kertoja päivässä. Noin kahden viikon kuluttua Ismo Internet lähetti Miralle viestin, jossa ehdotti tapaamista. Ismo olisi halunnut tavata Miran omassa kodissaan.
- Mitä Miran kuuluisi tässä tilanteessa tehdä?

**Mitä Miran kuuluisi tehdä?**

- Miran ei kuuluisi rekisteröityä sivustolle, koska siellä on ikäraja (13-vuotta).
- Miran ei olisi pitänyt hyväksyä kaveripyyntöä, koska ei tuntenut Ismoa.
- Miran ei tulisi lähteä tapaamaan Ismoa, ei varsinkaan yksin ja Ismon kotiin.
- Muista mitä julkaiset netissä!
- Tietoturva/tietosuoja
- Henkilökohtaiset tiedot pois.
- Mieti mitä kuvia laitat.
- Pyydä tarvittaessa neuvoa aikuisilta.
- Muista ettei kaikki ole sitä miltä näyttää.

**CASE 2**

- Maija Monitori 13-v. surffaili Internetissä. Aikansa surffailtuaan Maijan näytölle ilmestyi ponnahdusikkuna, jossa kehoitettiin Maijaa liittymään pelisivustolle. Maija kiinnostui sivustosta ja päätti rekisteröityä. Hän aloitti erilaisten pelien pelaamisen, joita sivustolla oli tarjolla. Maija havahtui kuuden tunnin kulutta siihen, kun hänen äitinsä koputti huoneen oveen. Maija oli pelannut koko kuusi tuntia putkeen, ilman taukoja. Sama pelaaminen jatkui useamman päivän ajan. Pelisivusto oli tarkoitettu yli 18-vuotitaille ja pelit sisälsivät runsaasti väkivaltaa.
- Mikä meni Maijan toiminnassa pieleen?

## Mikä meni Maijan toiminnassa pieleen?

- Havahtui kuuden tunnin kuluttua → ajantaju katosi.
- Pelaamisen jatkuminen → riippuvuus?
- Pelisivuston ikäraja.
- Pelien sisältämä runsas väkivalta → painajaiset, pelot.
- Äidin olisi pitänyt puuttua Maijan pelaamiseen.
- Kohtuus kaikessa, myös pelaamisessa. (Mahdollisesti haitallinen vaikutus kehitykseen ja sosiaalisiin suhteisiin.)
- Ikärajat ovat laadittu käyttäjien omaksi turvallisuudeksi.
- Älä avaa ponnausikkunoita.

## CASE 3

- Liisa Läppäri oli juuri täyttänyt 13-vuotta ja hän oli saanut syntymäpäivälahjaksi oman tietokoneen. Eräänä päivänä Liisa tutustui Internetin ihmeelliseen maailmaan. Aikansa selailtuaan hän päätyi sivustolle, jossa oli erilaisia chat –ryhmiä. Hän löysi ryhmien seasta oman ikäisilleen tarkoitetun chat –ryhmän. Liisa klikkasi itsensä mukaan ryhmään ja alkoi juttelemaan Ville Virtapiirin kanssa. Aluksi keskustelu oli asiallista ja Liisa piti Villeä mukavana. Keskustelun edetessä Ville alkoi kirjoitella Liisalle asiattomia viestejä, jotka olivat seksuaalivivahteisia. Liisa ahdistui ja hämmentyi viesteistä suunnattomasti.
- Miten sinun mielestäsi Liisa Läppäriin tulisi tässä tilanteessa toimia?

## Miten Liisan tulisi toimia?

- Seksuaalisävytteinen keskustelu kielletty laissa alle 16-vuotiaan kanssa.
- Liisa voi kirjautua chatista ulos ja keskustella ahdistuksestaan aikuisen kanssa, jotta hänelle ei jää paha mieli/olo.
- Ville Virtapiiri voi olla kuka tahansa.
- Muista sanoa EI!
- Mieti missä liikut ja mitä itsestäsi kerrot.
- Älä usko kaikkea mitä toinen kertoo.
- Kerro aina aikuiselle, tämä voi olla RIKOS → pohtikaa aikuisen kanssa onko tarvetta poliisin apuun.
- Tallenna viestit, jotta voit näyttää ne tarvittaessa aikuiselle.

## Merkinnoistä



## Ikärajamerkinnot



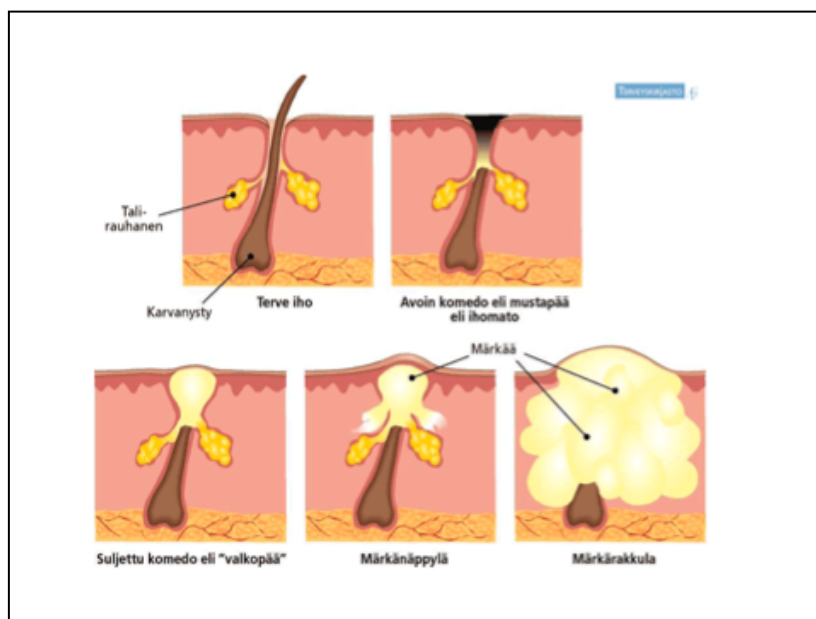
## Lisätietoja Nettiturvallisuudesta

- <https://www.viestintavirasto.fi/index.html>
- <http://www.tietoturvakoulu.fi/index.html>
- [http://www.meku.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=23&Itemid=390&lang=fi](http://www.meku.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=23&Itemid=390&lang=fi)
- <http://www.mediataitokoulu.fi/tehtaevaepankki> (Video!)

Puhtaus PowerPoint -esitys

## Käsihygienia

- Tehokas tapa torjua infektioita.
- Likaisissa ja pesemättömissä käsissä aina bakteereja ja viruksia.
- Käsihygieniaa huonontavat sormukset, kellot, kynsilakat ja rakennekynnet.
- Kättä tulisi pestä saippualla vähintään 15-30 sekuntia, jonka jälkeen olisi hyvä käyttää käsidesiä 2-3 painallusta.
- Sormuksen alla bakteereita Euroopan väkiluvun verran.
- Kynnen alla Suomen väkiluvun verran bakteereja.



## Kasvot

- Iho muuttuu, rasvan erityis lisääntyy.
- Mustapäitä syntyy talirauhaseen kertyneen lian seurauksena.
- Talirauhasen tulehdus = finni
- 90% esiintyy aknea
- Pojilla yleensä pahempi kuin tytöillä.
- Meikkien käytön seurauksena tulee kasvoja pestä useammin.
- Kasvojen pesu aamuin illoin.

## Suuhygienia

- Hampaista tulee harjata aamuin illoin, vähintään 2-3 min kerrallaan.
- Vähintään kahdesti viikossa tulisi puhdistaa hampaiden välit esim. hammaslangalla.
- Ksylitoli eli koivusokeri ehkäisee hampaiden reikiintymistä, mikäli sitä käytetään päivittäin 5 grammaa 5-10 min kerrallaan. (5 X 2palaa/vrk)
- Napostelu, sokeripitoiset ja happamat tuotteet eivät tee hyvää hampaille.
- Hammaslääkärillä käynti säännöllisin väliajoin!

## LIITE 5

Seksuaalisuus PowerPoint -esitys

## Seksuaalisuus

- Seksuaalisuuden monet ulottuvuudet
- Kulttuurista (perhe, ystävät, tavat, lait)
- Biologista (Lisääntyminen, fyys. ulkonäkö mm.)
- Psyykkistä (Tunteet, elämykset, minäkäsitys)
- Eettistä (Ihanteet, arvot, moraali)
- Oman seksuaalisuuden kokeminen myönteisenä ja hyväksyttävänä osa hyvinvointia ja terveyttä.
- Seksuaaliset ajatukset, tunteet ja ilmaisut muodostuvat elämänkaaren myötä.
- Ei koskaan täysin valmis!

## Kehon muutokset

- Rintojen kasvu
- Karvoitus
- Rasvan kertyminen
- Ihon rasvoittuminen
- Lantion leveneminen
- Pituus kasvu
- Estrogeenin vaikutuksesta kuukautiset + sukuelimet kehittyvät

## Seksuaalisuuden portaat

1. Nainen/mies – äiti/isä -ensirakkaus –porras
2. Idolirakkaus
3. Tuttu-salattu –porras
4. Kaverille kerrottu
5. Tykkään susta
6. Käsi kädessä
7. Suudellen
8. Mikä tuntuu hyvältä
9. Rohkaistuminen/rakastelu

## LIITE 6

**Seksuaalisuus tietovisa**

Nimi: \_\_\_\_\_

Ympyröi oikea vaihtoehto:

1. Mikä seuraavista EI pidä paikkaansa kuukautisia koskien?
  - a) Kuukautiset voivat alkaa vasta 17-vuotiaana.
  - b) Voivat alkaa 9-vuotiaana.
  - c) Kuukautiset ovat säännöllisiä alusta asti.
  - d) Ne voivat olla kivuliaita.
  
2. Minkä ikäisenä kehon muuttuminen on nopeimmillaan?
  - a) 12-14-vuotiaana
  - b) 15-17-vuotiaana
  - c) 11-13-vuotiaana
  - d) 19-21-vuotiaana
  
3. Mikä on murrosikäen vaikuttava sukupuolihormoni tytöillä?
  - a) testosteroni
  - b) tyroksiini
  - c) estrogeeni
  - d) dopamiini
  
4. Mikä on pätevä syy aloittaa seurustelusuhde?
  - a) 14-vuoden ikä
  - b) kun kaveritkin seurustelee
  - c) kun on siihen valmis
  - d) kun on fyysisesti kehittynyt

5. Mitkä kolme osa-aluetta liittyy seksuaalisuuteen?
  - a) biologia, järki, tunne
  - b) biologia, halu, väkivalta
  - c) tunne, välinpitämättömyys, psykologia
  
6. Mitä toista nimeä käytetään kuukautisista?
  - a) mankit
  - b) menkat
  - c) senkat
  
7. Mitä puberteetti tarkoittaa?
  - a) seurustelua
  - b) aikuisuutta
  - c) murrosikää
  
8. Mitä on henkinen väkivalta?
  - a) lyömistä, potkimista
  - b) haukkumista, syyttelyä
  - c) suuttumista, kiroilua
  
9. Mikä on niin sanottu suojaikäraja tietynlaiseen seksuaaliseen käyttäytymiseen liittyen?
  - a) 18 vuotta
  - b) 14 vuotta
  - c) 16 vuotta
  
10. Mikä on munasolu?
  - a) naisen sukupuolielin
  - b) miehen sukusolu
  - c) naisen sukusolu



## LIITE 7

**Palautekysely**

	täysin eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	täysin samaa mieltä
Aihe oli tärkeä.	1	2	3	4
Tietoiskut oli toteutettu hyvin.	1	2	3	4
Tehtävät olivat mielenkiintoisia.	1	2	3	4
Tehtävät oli toteutettu hyvin.	1	2	3	4
Ohjaajat olivat innostavia.	1	2	3	4
Ohjaajat olivat perehtyneet aiheeseen.	1	2	3	4

Muuta palautetta:

---



---



---



---



---



---

KIITOS VASTAUKSESTASI! 😊

## LIITE 8

Otsolalle kootut tiivistelmät illoista.

<u>Aihe</u>	<u>Paikka</u>	<u>Tehtävät</u>	<u>Mitä tarvitaan</u>
Terveellinen ruoka	Sellainen paikka, missä on riittävästi tilaa leipoa ja valmistaa ruokaa. Paikalla tarvitsee myös olla uuni sekä keittolevy.	<p>Sämpylöiden leipominen. Hampurilaisten kokoaminen. Sokeripalojen arvuuttelu. Kuinka paljon tarvitaan liikuntaa? –kysymykset. Keskustelua ja kysymyksiä osallistujien ruokatottumuksista.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kokoontumiskerta voidaan aloittaa valmiin sämpylätaikinan leipomisella sämpylöiksi.</li> <li>2. Seuraavaksi pilkotaan ja pestään kaikki hampurilaisten väliin tulevat valmisteet.</li> <li>3. Jauhelihipihvien teko.</li> <li>4. Hampurilaisten kokoaminen ja syönti.</li> <li>5. Ruoan valmistuksen aikana voi keskustella erilaisista ruokailutottumuksista ja samalla kertoa miksi olisi hyvä valita tiettyjä terveellisempiä ruokia.</li> <li>6. Ruokailun jälkeen voi syventyä aiheeseen enemmän PowerPoint –esityksen avulla.</li> <li>7. Sokeripalojen arvuuttelu tutuista herkuista, mielusti sokeripalojen kanssa.</li> <li>8. Ohjeet osallistujille.</li> </ol>	<p>Mikäli aika on rajallinen niin valmis sämpylätaikina (ohje mistä tahansa). Leivinpaperia. Paistinpannu. Leikkuualusta. Täytteet hampurilaisiin (omien mieltymyksien mukaan). Tarvikkeet jauhelihipihveihin (mikä tahansa ohje käy). Sokeripaloja arvuuttelu tehtävää varten. Tietokone, jotta voi näyttää aiheeseen liittyvän PowerPoint –esityksen. Tulostetut ohjeet ruoista osallistujille.</p>

<u>Aihe</u>	<u>Paikka</u>	<u>Tehtävät</u>	<u>Mitä tarvitaan</u>
Nettiturvallisuus/ikärajat	Missä mahdollisuus päästä tietokoneelle ja missä on nettiyhteys.	<p>Erilaisten esimerkkitapausten käsitteleminen ja niistä keskusteleminen. Ajan sallimissa rajoissa erilaisten testien teko Internetistä liittyen nettiturvallisuuteen ja tietoturvaan. Erilaisten videoiden katsominen Internetistä liittyen nettiturvallisuuteen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jaetaan osallistujat määrän mukaan ryhmiin.</li> <li>2. Annetaan ryhmien pohtia esimerkkitapauksia ensin itsekseen ryhmissä.</li> <li>3. Käydään esimerkkitapaukset yhdessä läpi ja mietitään mitä toiset olisivat tehneet.</li> <li>4. Keskustellaan ikärajoista sekä erilaisista merkeistä mitä voi tulla vastaan.</li> <li>5. Ryhmäläiset käyvät yksitellen tekemässä testin Tietoturvakoulun nettisivuilta (Testaa nettiosaamisesi).</li> <li>6. Katsotaan mediakoulun sivuilta video liittyen nettikiusaamiseen.</li> <li>7. Jaetaan ryhmäläisille Taitavan nettisurffailijan muistilista(Tietoturvakoulun nettisivut).</li> <li>8. Keskustellaan epäselvistä sanoista.</li> </ol>	<p>Tietokoneita.</p> <p>Esimerkkitapaukset tehtäviin (esim. tämän opinnäytetyön esimerkkitapaukset).</p> <p>Paperia vastauksia varten.</p> <p>Aiheeseen liittyvä PowerPoint –esitys avuksi keskusteluille/vastauksille.</p> <p>Tulostetut Taitavan nettisurffailijan muistilistat.</p> <p>Hyviä Internet –sivuja aiheeseen liittyen/lisää tehtäviä:</p> <p><a href="http://www.viestintavirasto.fi">www.viestintavirasto.fi</a>  <a href="http://www.tietoturvakoulu.fi">www.tietoturvakoulu.fi</a>  <a href="http://www.mediataitokoulu.fi">www.mediataitokoulu.fi</a></p>

<u>Aihe</u>	<u>Paikka</u>	<u>Tehtävät</u>	<u>Mitä tarvitaan</u>
Puhtaus/Hygienia	<p>Missä mahdollisimman monta lavuaaria.</p> <p>Missä mahdollisuus käsien ja kasvojen pesuun.</p>	<p>Keskustelut käsihygieniasta ja siitä, miten siihen voi vaikuttaa.</p> <p>Mahdollisesti erilaisten kuvien katsominen esimerkiksi finneistä.</p> <p>Kasvojen puhdistus ja naamion laitto.</p> <p>Kasvojen kosteutus.</p> <p>Keskustelu muuttavasta ihosta.</p> <p>Keskustelua suuhygieniasta ja miksi tärkeää.</p> <p>Mahdollisuuksien mukaan pienimuotoisen manikyyrin toteuttaminen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ryhmäläisten kanssa keskustellaan aiheesta ja iän mukanaan tuomista muutoksista ihosta ja hygieniassa PowerPoint-esitystä apuna käyttäen.</li> <li>2. Kerrataan hyvän suuhygienian osa-alueet.</li> <li>3. Kasvojen puhdistaminen omilla pyyhkeillä ja naamion levittäminen.</li> <li>4. Naamion poisto ja kasvojen rasvaus, keskustelua miksi tärkeää kosteuttaa.</li> <li>5. Ajan mukaan kynsien viilauksen opettaminen sekä kynsien lakkaus.</li> <li>6. Ryhmäläisille mukaan pyyhkeet ja kynsiviilat, sekä näytepakkauksia ihonhoitotuotteista ja erilaisia tietolehtisiä.</li> </ol>	<p>Pyyhkeet osallistujille.</p> <p>Kynsiviilat osallistujille.</p> <p>Erilaisia ihonhoitotuotteita joita osallistajat voivat kokeilla (esim Dermoshopilta).</p> <p>Tietolehtiset osallistujille (esim. Iholiitolta).</p> <p>Mahdollisesti kynsilakkaa, jos toteuttaa manikyyrit.</p> <p>Tietokone, jotta voi näyttää PowerPoint-esityksen.</p>

<u>Aihe</u>	<u>Paikka</u>	<u>Tehtävät</u>	<u>Mitä tarvitaan</u>
Seksuaalisuus/tyttöys	Mikä tahansa, mieluusti sellainen missä iso taulu.	<p>Keskustellaan seksuaalisuudesta ja kehon muutoksista murrosiän kynnyksellä. Mitä seksuaalisuus käsittelee ja mitkä ovat sen osa-alueet? Piirretään itsensä nyt ja 10 vuoden kuluttua. Keskustellaan ja kerrataan Seksuaalisuuden portaat – malli. Tietovisa seksuaalisuuteen liittyen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kirjoitetaan ”seksuaalisuus” taululle ja osallistujat saavat kerätä sen ympärille sanoja.</li> <li>2. Keskustellaan sanoista ja mitä seksuaalisuus on, mitä ulottuvuuksia se käsittelee.</li> <li>3. Kerrotaan Seksuaalisuuden portaat –mallista ja osallistujat saavat piirtää portaat.</li> <li>4. Osallistujien kanssa piirretään omakuvat itsestä nyt ja miltä mahdollisesti näyttää 10 vuoden kuluttua. (apuna voi käyttää erilaisia kysymyksiä ammatista, muuttamisesta, opiskelusta jne.)</li> <li>5. Keskustellaan muutoksista ja siitä, miksi nämä muutokset syntyvät.</li> <li>6. Tietovisa liittyen seksuaalisuuteen.</li> <li>7. Palkintojen jako sekä tietolehdisten.</li> </ol>	<p>Taulu ja siihen tussit.</p> <p>Seksuaalisuuden portaat – mallin pohja ja eri portaiden nimet.</p> <p>Paperia, jotta osallistujat voivat piirtää omakuvansa ja portaat.</p> <p>Kyniä piirtämistä varten.</p> <p>Mahdollisesti apuna voi käyttää PowerPoint – esitystä aiheeseen liittyen ja tähän tietokone.</p> <p>Tietovisat tulostettuna (esim. tämän opinnäytetyön visa).</p> <p>Palkinnot tietovisasta sekä esitteitä aiheeseen liittyen (esim. Väestöliitolta).</p>