

”Innostu liikkumaan ja syö terveellisesti”
NUORTEN RAVITSEMUS JA LIIKUNTA

Minna Hytönen
Riina Vuoristo

Tammikuu 2016

Hoitotyön koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



Tekijä(t) Hytönen, Minna Vuoristo, Riina-Maria	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 11.01.2016
	Sivumäärä 31	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <i>"Innostu liikkumaan ja syö terveellisesti"</i> NUORTEN RAVITSEMUS JA LIIKUNTA		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Perttunen, Jaana; Seriola, Leena		
Toimeksiantaja(t) Äänekoski Koulunmäki ja Ääneseudun Kuntokeskus		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Äänekosken koulunmäen koulun ja Ääneseudun Kuntokeskuksen kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada nuoret motivoitumaan ja edistämään terveyttään pienin askelein monipuolisen ruokavalion ja liikunnan avulla sekä innostumaan liikkumaan enemmän. Tavoitteena oli myös tarjota nuorille keinoja, miten motivaatiota pidetään yllä. Tarkoituksena oli järjestää nuorille toiminnallinen hetki terveellisestä ruokavaliosta ja liikunnasta.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään nuoruutta elämäntavoihin, ravitsemusta, liikuntaa ja motivoivaa ohjausta. Toimintahetkien sisältöjen koostamiseksi on tehty systemaattinen tiedonhaku terveysalan tietokannoista.</p> <p>Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat Äänekosken Koulunmäen koulun 8-luokkalaiset ja opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä syksyllä 2015. Toimintahetki toteutettiin kolmena eri päivänä ja toimintahetkessä oli aina kaksi luokkaa kerrallaan. Toimintahetkessä ohjaus koostui ravitsemuksesta ja liikunnasta. Ohjaus toteutettiin käyttämällä PowerPoint-esitystä, videoita ja tehtäviä. Ohjausmenetelmänä käytettiin motivoivaa ohjausta. Oppilailta kerättiin palautetta toimintahetkien jälkeen.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnalliset osuudet onnistuivat hyvin. Palaute oli pääosin kiitettävää ja moni oppilas koki saavansa uutta motivaatiota liikkumaan enemmän. Toiminnallinen hetki motivoi edistämään terveyttä monipuolisen ruokavalion avulla. Opinnäytetyön PowerPoint- ja tehtävä-osioita voidaan jatkossa hyödyntää terveyskasvatuksessa ja liikuntatunneilla.</p>		
Avainsanat (asiasanat) nuoret, terveyden edistäminen, liikunta, ravitsemus, motivoiva ohjaus		
Muut tiedot		

Author(s) Hytönen, Minna Vuoristo, Riina-Maria	Type of publication Bachelor's thesis	Date 11.01.2016
	Number of pages 31	Language of publication: Finnish
		Permission for web publication: X
Title of publication "Get inspired to move and eat healthy food" YOUNG PEOPLE'S NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY		
Degree Programme Degree Programme in Nursing		
Supervisor(s) Perttunen, Jaana; Seriola, Leena		
Assigned by Äänekoski Koulunmäki and Ääneseudun Kuntokeskus		
Description <p>The thesis was carried out in co-operation with the Äänekoski Koulunmäki School and Ääneseudun Kuntokeskus fitness centre. The goal of the study was to find ways for young people to gradually embrace a healthy life style so that they would feel increasingly motivated to add the amount of physical exercise in their lives and become interested in a more healthy diet. An additional goal of the thesis was also to assist adolescents to find ways to maintain their motivation in a healthy life style. The purpose was to organise a theme event about nutrition and various forms of exercise for young people.</p> <p>The theoretical framework of thesis deals with youth as a stage of life as well as correct ways of nutrition and exercise motivated by the right kind and well-planned counselling. In order to add some theoretical substance to the activities in the theme event, a study package was created by utilizing systematic data collection from various medical databases.</p> <p>The target group of thesis was the 8 graders at Äänekoski Koulunmäki School, and the thesis was implemented as a functional study in autumn 2015. The activity events were carried out in three separate school days so that 2 groups were always present in each event.</p> <p>In each of the events the emphasis was on healthy choices in nutrition and physical exercise. The leading of the events was done by using PowerPoint and video presentations. The method of leading the sessions was that of motivational coaching. After each session, feedback was collected from the participants.</p> <p>Overall, the goals of thesis were achieved, and the feedback was mostly positive. The participants really felt that they had gained new motivation on how to maintain a healthy life style via good nutrition, physical exercise and overall improvement in physical fitness. The PowerPoint, video and exercise material of the thesis can be later utilized in physical and health education.</p>		
Keywords (subjects) health promotion, physical exercise, nutrition, youth, motivational guidance		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	3
2	NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA	5
3	NUORTEN RAVITSEMUS.....	7
4	NUORTEN LIIKUNTA.....	10
5	MOTIVOIVA OHJAUS	12
6	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	15
7	OPINNÄYTETYÖPROSESSI.....	15
	7.1 Toimintamenetelmä	15
	7.2 Tiedonhankinta	16
	7.3 Toiminnallisen osuuden toteutus.....	16
8	TOIMINNALLISEN OSUUDEN ARVIOINTI.....	18
	8.1 Terveyden edistämispäivien arviointi.....	18
	8.2 Nuorten palaute	19
	8.3 Opettajien palaute.....	21
9	POHDINTA	22
	9.1 Eettisyys ja luotettavuus	26
	Lähteet	27
	Liitteet.....	30
	Liite 1 PALAUTELOMAKE.....	30
	Liite 2 Feed Move-vanhemmille.....	31

Kuviot

Kuvio1 Nuorten liikuntapiirakka.....	12
Kuvio2 Toiminnallisten päivien palaute.....	19
Kuvio3 Nuorten motivoituminen edistämään terveyttään terveellisen ruokavalion avulla.....	20
Kuvio4 Nuorten motivoituminen löytämään liikkumisen ilo.....	21

1 JOHDANTO

Halusimme toteuttaa opinnäytetyömme koululla, koska koulumaailmassa terveyden edistäminen on tärkeää. Koulu on kodin rinnalla merkittävä nuorten hyvinvointia tukeva kehitysyhteisö. Kun halutaan edistää terveyttä, psykososiaaliset taidot ovat siinä merkittäviä tekijöitä. Näitä taitoja voidaan edistää ryhmämuotoisilla tavoilla. Yhteistyötaitojen ja positiivisen kommunikaation kehittäminen lisäävät nuorten hyvinvointia. Ryhmämuotoinen toiminta kehittää myös myönteisiä tunteita, lisää vahvuuksia ja mahdollistaa osallisuuden kokemuksen. (Koivisto & Rautakoski 2013.)

WHO:n Terveet Koulut-ohjelma on yhdistänyt yhteiseksi kokonaisuudeksi oppimis- ja terveystavoitteet. Kokonaisuutena nähdään oppilaat, koulun henkilöstö ja vanhemmat sekä koulun lähiympäristöön kuuluvat aikuiset. Koulu-yhteisön terveysvaikutusten sekä myönteisten ja kielteisten asioiden tunnistaminen nousee terveyden edistämisen haasteeksi. Yksi keskeinen tavoite on myös oppilaiden vireyden ylläpitäminen ja oppimisen tukeminen. (Ala-Laurila ym. 2002, 86 – 89.)

Motivoivalla ohjauksella annetaan keinoja ja vaihtoehtoja pohdittavaksi ja kokeiltavaksi. Näin nuorta voidaan motivoida pitämään terveydestä ja hyvinvoinnistaan huolta. Lopullisen ratkaisun elämäntapojensa suhteen nuori tekee itse. Motivoiva ohjaus sallii kokemusten jakamisen ja asiantuntijaneuvonnan, vaikka sen tavoitteena on saada ihminen itse aktiiviseksi osallistujaksi muutoksen toteuttamisessa ja suunnittelussa. Ulkopuolinen asiantuntija voi ”säännöstellä” kokemusten ja ohjeiden jakamista ohjaustilanteessa ja yksilön muutoshalukkuuteen perehtyminen auttaa tässä asiassa. (Ahola & ym. 2009 - 2015, 4.)

Terveyden edistäminen on kouluterveydenhuollon tehtävä ja sitä toteutetaan sosiaali- ja terveystieteiden tukemana. Tulevina terveydenhoitotyön ammattilaisina edistämme oppilaiden terveyttä ohjaamalla heitä kohti terveellisempää elämää motivoimalla heitä liikkumaan säännöllisesti ja syömään terveellisesti ja monipuolisesti. Opinnäytetyömme pyrkii ohjaamaan nuoria löytämään keinot, kuinka edetä näihin tavoitteisiin pienin askelin. Toiminnallisissa hetkissä nuorilla annettiin mahdollisuus ilmaista mielipiteitä, kysyä kysymyksiä ja keskusteltiin asioista heidän näkökulmastaan. Tehtävien avulla lisättiin nuorten osallisuutta ja annettiin positiivista palautetta heidän vahvuuksistaan.

Liikunta peruskouluikäisillä on vähentynyt. Joka kymmenes nuorista harrastaa liikuntaa vähemmän kuin kerran viikossa. Kouluruokailussa vaihtelua on siinä, mitä lautaselle otetaan ja kuinka paljon. Joka kolmas nuori syö koulupäivän aikana epäterveellisiä välipaloja. Ravitsemuksen laatu poikkeaa suosituksista. (Haarala 2008, 372.)

Jyväskylän yliopiston tekemän tilannekatsauksen mukaan ajankohtaista ja tärkeää on, että nuorten liikkumista tulee lisätä ja istumista vähentää. Tietoa liikunnan myönteisistä vaikutuksista terveydelle ja hyvinvoinnille on, mutta liikuntasuositukset eivät toteudu ja ruutuaikaa kertyy reilusti yli suosituksen. Yhteiskunnan kaikilla sektoreilla on tärkeä rooli tässä kansanterveyshaasteessa. (Lasten ja nuorten liikunta 2014.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada nuoret motivoitumaan ja edistämään terveyttään pienin askelin monipuolisen ruokavalion ja liikunnan avulla sekä innostumaan liikkumaan enemmän. Tavoitteena oli myös tarjota nuorille keinoja, miten motivaatiota pidetään yllä. Tarkoituksena oli järjestää nuorille toiminnallinen hetki terveellisestä ruokavaliosta ja liikunnasta.

2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Nuoruudessa tapahtuu nopeaa ja laaja-alaista kehitystä: oma keho muuttuu aikuisen mittoihin, tunne-elämä kuohuu ja seksuaalisuus voimistuu. Nuoresta voi tulla töykeä, vähäsanainen ja pahantuulinen ja hän voi vaikuttaa itsekkäältä. Ajattelutaidot kehittyvät ja avaavat nuorelle uuden maailman. Suhde erityisesti omiin vanhempiin ja suhde muihin muuttuu merkittävästi. Tämä aiheuttaa nuorelle hämmennystä, koska mielessä pyörivät monenlaiset kysymykset. Itsenäistyminen on kehityksen kannalta välttämätöntä ja nuori irrottautuu vanhemmistaan. Riitoja syntyy ja ne ovat keino nuoren itsenäistymiseen. Tämä vaihe aiheuttaa hämmennystä myös nuoren vanhemmille, ja pohdiskelua, kuinka voisi tukea nuorta murrosiän muutoksissa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015.)

Murrosiän alkaminen on yksilöllistä ja siinä on suuria eroja: pojilla murrosikä alkaa noin 12-vuotiaana ja tytöillä kaksi vuotta aiemmin. Ensimmäisiä ulkoisia merkkejä tytöillä on rintojen kasvu ja pojilla kivesten kasvu. Iho rasvoituu, pituuskasvu kiihtyy, häpykarvoitusta ilmaantuu. Pojilla alkaa yölliset siemensyöksyt noin 13,5 -vuotiaana. Yllättäen tulevat erektiöt voivat tuntua pelottavilta ja kiusallisilta. Tytöillä alkaa kuukautiset noin 13-vuotiaana ja muutokset kehossa voivat aiheuttaa tytölle epävarmuutta, ujouden tunteita ja ärtyisyyttä. Fyysinen kehitys mieheksi kestää pojilla keskimäärin 3,5 vuotta ja psyykinen kehitys puolet enemmän. Poikien käytös taantuu ja pojat oireilevat usein tyttöjä voimakkaammin. Tytöillä fyysinen kehitys murrosiässä kestää noin 4 vuotta ja psyykinen kehitys paljon kauemmin.(Mt.)

Seksiin liittyvät asiat alkavat kiinnostaa nuoria murrosiässä, koska seksuaalisuus herää. Pojilla se saattaa johtaa seksiväritteiseen käyttäytymiseen ja puheisiin, kun taas tytöillä seksuaalisuus näkyy enemmän tunteina ja he unelmoivat romanttisesta rakkaudesta. Nuoret usein ihastuvat kaukorakkauksiin

ja vakavat seurustelut tulevat myöhemmin. Murrosikäinen ei kykene tunteiden myllerrysten takia aitoon vastavuoroiseen seurusteluun ja suhteet tyydyttävät vain omia tarpeita ja ovat useimmiten itsekkäitä.(Mt.)

Murrosiässä nuoren ajattelutaidot kehittyvät merkittävästi. Ajankäsitys laajenee ja tapahtumien jäsentäminen paranee. Nuori ajattelee mustavalkoisesti ja hänen mielestään asiat ovat joko hyviä tai pahoja. Kriittisyys aiemmin opittuun kyseenalaistuu. Nuori tahtoo löytää oman tiensä ja maailmankatsomuksensa, eikä hyväksy vanhempien valmista pakettia elämäntavoista ja arvoista. Kaverit ovat nuorelle peili, joka kertoo hyväksytäänkö hänet vai ei. Kavereiden hyväksyntä on ehtona nuoren itsensä hyväksymiselle. Nuori oppii toisiin luottamista, huomioimista, saamista ja antamista ystävyysuhteissa. Pettymyksiltä ei voi välttyä ja ystävyysuhteissa opitut ihmissuhdetaidot ovat pohjana myöhemmän elämän parisuhteille. Kehityksellinen riski nuoruudessa on yksinäisyys. Nuorta lähellä olevien aikuisten on pystyttävä tunnistamaan yksinäinen nuori ja heidän on yhdessä keksittävä keinoja tilanteiden ratkaisemiseksi.(Mt.)

Murrosikä tuo elämänvaiheena omat haasteensa terveyden edistämistyöhön. Kaikilla nuorilla on erilaiset taustat ja he ovat keskenään hyvin erilaisia. Terveyteen liittyvät haasteet ovat erilaisia ja mikä motivoi yhtä, ei sovellu lainkaan toiselle. On tärkeää oppia ymmärtämään nuoria ja tarkkaileminen, kuunteleminen ja avoin mieli ovat välttämättömiä apuvälineitä. Terveysalan ammattilaisten pitää oppia tuntemaan nykynuorten näkökulma asioihin tässä ja nyt. Virtuaalimaailma kuuluu olennaisesti nykynuorten elämään, joten terveyden edistämisessä tämä näkökulma on huomioitava. Media antaa nuorille kuvan, että heidän tulee näyttää urheilutähdiltä tai malleilta. Tämä saattaa luoda nuorille ulkonäköpaineita. Nuoret saattavat alkaa tiukoille epäterveellisille dieeteille tai ylipainoon. Nuoria tulee motivoida etenemään pienin

askelein eli ohjata heitä syömään ja liikkumaan terveellisesti tekemällä pieniä muutoksia kerrallaan. Puheet vakuuttavat vain, jos sanat ja teot kohtaavat. (Kahdeksan tienviittaa terveyteen 2010.) (Young Adult Health 2015.)

Tässä elämänvaiheessa nuoret mieltävät olevansa kuolemattomia ja elävät tässä ja nyt, joten terveydestä huolehtiminen ei ole kovinkaan ajankohtaista. Tämän vuoksi motivointi hausalla ja houkuttelevalla tavalla voi auttaa nuorta löytämään motiiveja omasta elämästään ja johtaa omiin oivalluksiin terveyden edistämisessä. Nuorten parissa työskentelyssä tarvitaan luovuutta ja heittäytymistä. (Kahdeksan tienviittaa terveyteen 2010.)

3 NUORTEN RAVITSEMUS

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa on määritelty viitearvot energiantarpeelle ja saantisuositukset ravintoaineille myös nuorten kohdalla. Nuorten hyvä ravitsemus perustuu kolmeen kulmakiveen: oikea lautasmalli, ateriarytmin säännöllisyys ja terveelliset välipalat. Ravitsemussuositusten mukaan tulisi erityisesti kiinnittää huomiota nuorten välipalojen terveellisyyteen ja siihen, että nuori söisi kunnollisen lämpimän aterian päivittäin. Myös aamupalan tärkeyttä painotettiin nuorten kohdalla. Nuorilta jää syömättä iso osa suositusten mukaisesta kasvien ja hedelmien määrästä. Myös kuitujen saanti on liian vähäistä. Nuortenkin tulisi syödä kalaa kaksi kertaa viikossa ja vanhempien huolehtia jälkikasvunsa riittävästä D-vitamiinin saannista. Liikaa ei voi koskaan painottaa yhteisten ruokailuhetkien merkitystä esimerkiksi antavana tekijänä. Edelleen nuorten energiansaanti on liian suurta sokerin osalta. (Suomalaisten ravitsemus ja ruokailu 2013.)

Tutkittaessa suomalaisten 8. - 9. luokkalaisten ja lukion sekä ammattikoulun 1. ja 2. luokan oppilaiden ravitsemus käyttäytymistä saatiin selville, että puolet nuorista syö kyllä kouluaterian, mutta vain hieman enempi kuin joka kolmas söi kaikki aterianosat (lounas, juoma, leipä, levitteet, salaatti). Esimerkiksi salaatin syönti oli yleisempää tyttöjen keskuudessa kuin poikien. Pojat puolestaan joivat maitoa useammin kuin tytöt. Tutkimuksessa saatiin selville, että useampi kuin joka toinen oppilas söi koulupäivän aikana muutakin kuin kouluruoan. Välipalaksi kelpasivat niin makeiset, virvoitusjuomat kuin leipäkin. Niiden kohdalla, jotka jättivät kouluaterian väliin, oli selvästi useammin tapana ostaa välipaloja. Verrattaessa tutkimuksen tuloksia aiempien vuosien tuloksiin oli nähtävissä, että makeisten syöminen oli kuitenkin vähentynyt nuorten keskuudessa. (Puusniekka ym. 2012, 12, 16.)

Virvoitusjuomien ja energiajuomien suosio oli taattu varsinkin poikien keskuudessa. Pojista joka neljäs kertoi juovansa viikoittain energiajuomia. Nuorista kolmasosan mielestä kouluruoka oli hyvää, mutta joka neljäs kritisoi ruokailuun käytettävän ajan olevan liian lyhyt ja tarjottavan ruuan määrän olevan liian vähäinen. Tutkimuksen johtopäätöksenä voitiinkin todeta, että yhä on tarpeen tehdä töitä makeisten, virvoitusjuomien ja energiajuomien vähentämiseksi. Varsinkin niiden myyntiin koulun alueella tulisi puuttua. Osilla kunnista on jo kielto näiden tuotteiden myymiseen koulun alueella. Myös kasvisten, hedelmien, leivän ja erilaisten maitotuotteiden tarjontaa tulisi nuorille lisätä kouluateria ja välipalojen yhteydessä. (Mts. 16 – 17.)

Myös Kansanterveyslaitos on julkaissut tutkimuksen, jossa tutkittiin 7. - 8. luokkalaisten ravitsemusta ja hyvinvointia. Tutkimus tehtiin 12:sta eri yläkoulussa, vuosina 2007 - 2008. Tutkimuksen aikana kouluissa tarjottiin enemmän pehmeää leipää lounaan yhteydessä ja pyrittiin tarjoamaan terveellisempiä välipaloja. Näin pyrittiin lisäämään kasvisten ja hedelmien sekä kuitujen saan-

tia ja vähentämään turhaa sokerin saantia. Samalla tavoite oli myös parantaa kouluaterian ja välipalojen laatua. Tutkimuksen pohjalta löydettiin hyviä kehityskohteita, joita huomioimalla voitaisiin parantaa kouluruokailua ja nuorten ravitsemuksen tilaa. Tämäkin tutkimus päättyi siihen, että hedelmiä, kasviksia ja pehmeää leipää tulisi lisätä koulu aterioihin. Hyvä vaikutus olisi myös opettajien johdolla tapahtuvalla ruokailulla. Opettaja voisi toimia esimerkkinä niin linjastolla ruokaa ottaessa, kuin samassa pöydässä oppilaiden kanssa ruokaillessa. Ruokailuihin tulisi varata riittävästi aikaa ja ruokailutilojen viihtyvyyteen tulisi kiinnittää huomiota. Oppilaat tulisi ottaa mukaan näihin päätöksiin. Tutkimuksessa todettiin myös, että koulun alueella ei saisi olla mahdollisuutta ostaa epäterveellisiä välipaloja eikä koulun alueelta saisi poistua koulupäivän aikana. Näin vähentyisivät grillillä käynnit ym. epäterveellisten välipalojen ostaminen kaupoista koulupäivän aikana. Lisäksi vanhempien tulisi olla kiinnostuneita lastensa ruokailusta koulupäivän aikana. Edelleen korostettiin myös kotona yhdessä syömisen tärkeyttä edes kerran päivässä. (Hoppu ym. 2008.)

Nuorten terveystietoisuuteen on suuri vaikutus nuorisokulttuurilla ja tämän vuoksi terveysneuvonnassa tulisi ottaa huomioon sen muuttuvat ilmiöt. Terveyskasvatusta on hyvä kohdistaa yksilön lisäksi ryhmään, koska kavereiden vaikutus nuoren tekemiin valintoihin on suuri. Pitkäjänteistä ja johdonmukaista kampanjointia terveellisen ruoan puolesta tarvitaan nuorten ruokailutottumusten muuttamiseksi. Vanhemmat ovat ensisijaisia malleja nuorten lisäksi ruokailutottumusten sisäistämiseksi, minkä vuoksi vanhempien tietoisuutta nuorten ravitsemuksen ongelmista tulisi lisätä. Erityisesti pojat käyttävät vähän kasviksia ja hedelmiä sekä liikaa sokeria. Isät ovat erityisessä asemassa poikien ruokailutottumusten kehittymisessä, joten heille on tarpeen antaa ravitsemusneuvontaa. Nuoria on hyvä ottaa mukaan ja kannustaa ruoanlaittoon ja käsittelyyn. (Absetz ym. 2009, 15.) (Puuronen 2009, 1003).

4 NUORTEN LIIKUNTA

Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Lihavien nuorten määrä 12 – 18-vuotiaista on viime vuosikymmenten aikana kolminkertaistunut Suomessa. Kun lihavuus on yleistynyt, niin nuorten arkiliikunta on vähentynyt. Nykyään yhä useampi viettää vapaa-aikaansa istuen, sillä viihdemedia vie aikaa liikunnalta. Liikunnalla on positiiviset vaikutukset ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikunnan on myös todettu edistävän uusien asioiden oppimista. Jo nuoruudessa liikunnan avulla voidaan ehkäistä useiden sairauksien riskitekijöiden kehittymistä. Liikunta on yksi keino lihavuuden ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. Yhteiskunnalle tulee kalliiksi liian vähäinen liikunta, sillä se aiheuttaa jopa 200 miljoonan euron suuruiset kustannukset vuosittain. (Liimatta 2013, 5.)

Ihan tarkkoja lukuja ei nuorten fyysisestä aktiivisuudesta tiedetä, mutta useiden tutkimusten mukaan yli puolet nuorista liikkuu terveyden kannalta liian vähän. Liikkumattomuuteen syinä ovat erilaiset psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset tekijät. Nuori Suomi ry:n kehittämishankkeessa todettiin, että pitää saada myönteisyyttä nuorten liikuntakeskusteluun. Juha Mallat kertoo myös, että iloinen aihe muuttuu hyvin usein vastenmieliseksi ja kielteiseksi, kun puhuttaessa liikunnasta keskitytään liikkumattomuuden aiheuttamiin terveysuhkiin. Aikuisten tulee mieluummin viestiä nuorille, että liikunnasta tulee hyvä olo ja se on hauskaa. Aikuisten on hyvä tiedostaa tietenkin liikkumattomuuden riskit, mutta lapselle ei saa viestiä liikunnasta mitään kielteistä esim. lihomisen pelkoa. Nuoria tulee aidosti kuunnella ja ottaa osalliseksi liikunnan ideoimiseen, suunnitteluun ja toteuttamiseen. (Karvinen ym. 2010, 21 – 22.) (Liimatta 2013, 5.)

Vähäisen liikkumisen taustalla nuorilla voi olla kognitiivisia, emotionaalisia ja psykologisia tekijöitä, kuten huonoksi koettu fyysinen kunto, liikunnan inhoaminen tai nuori kokee oman liikunnallisen pärjäämisensä huonoksi.

Myönteiset elämykset ja liikunnan hauskuus tulee huomioida nuorten liikunnan toteutuksessa ja opettamisessa. Liikuntamyönteisyyttä voidaan parantaa onnistumisen kokemuksilla, kuten myös toisilta saadulla kannustuksella. Ne voivat vaikuttaa psykologisiin ja emotionaalisiin tekijöihin, jotka ovat liikkumattomuuden taustalla. Tietämättömyys liikunnan hyvistä vaikutuksista on usein nuorilla yhteydessä vähäiseen liikuntaan. Liikuntatietämystä on pyrittävä lisäämään nuorten parissa. (Rajala ym. 2010, 10.)

Monipuoliset ja mielekkäät liikuntakokemukset luovat pohjan myönteisille liikunta-asenteille ja liikunnalliselle elämäntavalle. Näillä voidaan vaikuttaa myös myönteiseen minäkäsityksen kehitykseen. Tehtäväsuuntautunut ilmapiiiri tukee parhaiten nuorten minäkäsitystä. Nuorille tulee antaa vastuuta, yhteistyön arvostusta, valinnan mahdollisuutta, apua tavoitteiden tekemiseen sekä ajan antamista kehittymiseen sekä huomioida yksilöinä. (Lintunen 2000, 81.)

Kaikkien 13 – 18 -vuotiaiden nuorten tulee liikkua päivittäin 1 – 1,5 tuntia, josta puolet olisi reipasta liikuntaa (ks. kuvio 1). Päivittäin tulee harrastaa tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jossa hengästyy kunnolla ja sydämen syke nousee huomattavasti. Liikunnan tulee olla monipuolista ja ikätasolle sopivaa. Vähintään kolme kertaa viikossa on hyvä harrastaa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa (ks. kuvio 1). Kasvuikässä oleville nuorille suositellaan liikuntaa, jossa on paljon hyppyjä, suunnanmuutoksia, joissa on vauhtia ja voimaa. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Aittasalo 2013.)



Kuvio 1 Nuorten liikuntapiirakka. (UKK-instituutti, 2012.)

Liikunta auttaa monien sairauksien ennaltaehkäisyssä. Liikunta ehkäisee mm. tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja -oireita, verenpainetautia, 2-tyypin diabetesta, sydäntauteja ja osteoporoosia. Näiden tautien riskitekijät saattavat kehittyä jo nuorella iällä. Liikunta parantaa myös hapenottokykyä. Säännöllinen liikunta jo nuorena lisää todennäköisyyttä, että nuori on terve myös aikuisena. Liikunta vaikuttaa myös psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikunta ehkäisee masennusta, koska se parantaa ihmisen fyysistä suorituskykyä ja näin vaikuttaa positiivisesti mieleen. Säännöllinen liikunta lievittää myös unettomuutta ja ahdistuneisuutta. Myös oppimiseen liikunnalla on positiiviset vaikutukset. (Liimatta 2013, 11 - 15.)

5 MOTIVOIVA OHJAUS

Suomen terveydenhuoltosektorilla otettiin 1980-luvulla käyttöön motivoiva ohjaus, joka on maailman käytetyin asiakaskeskeinen lähestymistapa. Moti-

voivan ohjauksen tavoitteena on vahvistaa asiakkaan omaa halua elämäntapoihin ja niihin kohdistuvien muutoksien toteuttamiseen ja tuottamiseen. Ihmisen elämän perusarvoihin kuuluu terveys ja henkilökohtainen hyvinvointi. Näiden vahvistamiseen tarvitaan keinoja, joiden avulla hyvinvointia voidaan lisätä, koska ihmiset iästä riippumatta eivät halua, että heille kerrotaan kuinka heidän tulee elää tai mitä heidän pitää tai ei pidä tehdä. Ihmiset kokevat, että jos heidän elämäänsä ohjataan muualta ja heidän oma elämänhallintansa tunne jää puutteelliseksi, elämäntapamuutosten tekeminen on hankalaa. Motivoiva ohjaus tarjoaa vaihtoehtoja ihmisille, jotta he voivat tehdä elämäntapansa suhteen mahdollisimman hyvän ratkaisun. (Ahola & ym. 2009 - 2015, 4.)

Nuorella on itsemääräämisoikeus. Motivoiva ohjaus antaa keinoja ja vaihtoehtoja pohdittavaksi ja kokeiltavaksi. Tämä motivoi nuorta pitämään terveydestä ja hyvinvoinnistaan huolta. Lopullisen ratkaisun elämäntapojensa suhteen nuori tekee itse. Motivoiva ohjaus sallii kokemusten jakamisen ja asiantuntijaneuvonnan, vaikka sen tavoitteena on saada ihminen itse aktiiviseksi osallistujaksi muutoksen toteuttamisessa ja suunnittelussa. Ulkopuolinen asiantuntija voi "säännöstellä" kokemusten ja ohjeiden jakamista ohjaustilanteessa ja yksilön muutoshalukkuuteen perehtyminen auttaa tässä asiassa. Epäonnistumisen kokemukset antavat lisää eväitä onnistumiselle ja tämä tarkoittaa voimavarojen lähtöisyyttä ja asiakaslähtöisyyttä. (Mt., 4)

Lähtökohtana voimavarakeskeisessä lähestymistavassa on se, miten ohjattava nuori kokee elämäntilanteensa, nykyisten elämäntapojen muuttamisen tarpeen ja omien kykyjensä valmiudet muutoksen toteuttamiseen. Yhteisen kielen löytäminen on tärkeää ohjattavan ja ohjaajan välillä yhteisen ymmärryksen varmistamiseksi, jotta yhteistyössä päästään yhdessä asetettuun tavoitteeseen. (Mt., 4)

Voimavarakeskeisyyden tärkein työkalu on kuunteleminen. On tärkeää ymmärtää, mitä kuulee, jotta nuoren elämäntapaohjaus onnistuisi. Nuori elää omassa maailmassaan, jossa tavoiteltavana asiana ei välttämättä ole liikunnallinen elämäntapa. Uutta elämysmaailmaa pitää rakentaa tätä taustaa vasten, jossa positiivisia merkityksiä saavat liikunnan tuottamat mielihyvät kuin myös väsymys ja hiki. Tavoitteena nuoren ohjaustilanteessa on innostaa ennakkoluulottomasti lähestymään uutta kokemusmaailmaa. Pienet ja konkreettiset asiat ovat niitä, joita ihmiset kaipaavat ja joiden kautta muutoksissa edetään. Ohjattavan vahvoja puolia ja hänen itsensä asettamia tavoitteita on tärkeää tukea sekä antaa keinoja saavuttaa ne. On lupa edetä tavoitteesta toiseen pienin askelin ja kaikkia ongelmia ei tarvitse ratkaista heti. Tuetaan nuoria uuden elämäntavan omaksumisessa hyödyntämään omia verkostojaan ja läheisiään sekä poistamaan aloittamista estäviä esteitä. Kokonaisuutos syntyy pienistä osista, joten on tärkeää vahvistaa hyviä elämäntapoja, jotka ovat jo olemassa nuoren elämässä. (Mt., 5)

Voimavarakeskeisen työtteen tavoitteena on vahvistaa sisäistä motivaatiota muutokseen ja ohjattavan itsensä tuottaman motivoivan puheen avulla voittamaan muutoksen aiheuttama epävarmuus. Avoimin kysymyksin ja vastausten itsearviointin avulla voidaan rohkaista ohjattavaa avoimesti tarkastelemaan omaa tilannettaan. Motivoivassa ohjauksessa nuoria kannattaa houkuttella kertomaan motiiveistaan ja kokemuksistaan laajemmin. Tärkeää on kuunnella nuoren vastaus loppuun ja esittää kommentteja, mikä voi kannustaa nuorta jatkamaan keskustelua. (Mt., 6)

Motivaatio on tunnetila, jota hallitsee halu tai pelko. Motivaatioon kielteisesti vaikuttaa pelko ja myönteisesti halu. Motivoivassa ohjauksessa on tärkeää, että ohjaajalla on myönteinen asenne ja hän tunnistaa nuoren tarpeet ja toiveet. Ohjaajan on tärkeää löytää jokaisen nuoren omat parhaat kyvyt ja antaa

keinoja hyödyntämään niitä. Motivoiva ohjaaja ei ole etsimässä ohjattavistaan epäonnistumisia, vaan etsimässä ja vahvistamassa heidän parhaita puoliaan. (Kaurila 2010, 36 – 37.)

6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada nuoret motivoitumaan ja edistämään terveyttään pienin askelein monipuolisen ruokavalion ja liikunnan avulla sekä innostumaan liikkumaan enemmän. Tavoitteena oli myös tarjota nuorille keinoja, miten motivaatiota pidetään yllä. Tarkoituksena oli järjestää nuorille toiminnallinen hetki terveellisestä ruokavaliosta ja liikunnasta.

7 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

7.1 Toimintamenetelmä

Toimintamenetelmänä opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa käytettiin motivoivaa ohjausta. Motivoiva ohjaus on menetelmänä asiakaskeskeinen, jossa ohjausmenetelmä lähtee nuorten omista tarpeista ja arvomaailmasta. Motivoiva ohjaus perustuu nuoren luottamukseen ja kumppanuuteen, jossa molemmin puolin rakennetaan uutta ymmärrystä, ratkaistaan ongelmia ja tarkastellaan ristiriitoja. Ohjataan, että nuori löytää muutokseen tarvittavat voimavarat itsestään ja on kykenevä ja valmis muuttumaan. Tehtävänä on antaa tukea, välineitä ja mahdollistaa nuorten voimaantumista. Perustana motivoivassa ohjauksessa on nuorten voimavarojen löytäminen, yhdessä toimiminen ja itsemääräämisoikeus. Motivoivassa ohjauksessa käytetään avoimia kysymyksiä, vahvistamista ja palautetta. Vuorovaikutteinen prosessi antaa mahdollisuuden vaikuttavuuteen ja yhteisöllisyyteen. Keskustelu ja nuor-

ten erilaisten mielipiteiden kuuntelu on tärkeää. Motivoivassa ohjauksessa annetaan riittävästi teoretietoa ja vuorovaikutteisella keskustelulla ja havainnollistamalla herätetään tunteita, jotka ovat motivaation liikkeelle paneva voima. Nuorelle on tärkeää tiedostaa toiminnan hyöty ja merkitys. Motivoivassa ohjauksen periaate on empaattisen ja hyväksyvän ilmapiirin luominen, jossa huomioidaan katsekontakti ja sanaton viestintä. Nuorten uskoa oman toiminnan vaikutukseen ja pystyvyyteen tuetaan. Tärkeintä on, että ollaan nuoren puolella, ollaan aidosti läsnä ja ymmärretään heitä. (Suomen sydänliitto.)

7.2 Tiedonhankinta

Opinnäytetyötä varten tehtiin systemaattinen tiedonhaku. Tietokantoina käytettiin niin Medic:ää, kuin Cinahl:ia ja Google Scholar:ia. Google Scholar:sta valitsimme kriittisesti arvioiden laadukkaita lähteitä. Opinnäytetyön hakukriteereinä käytettiin aikaväliä 2000 – 2015 lähteiden valinnassa. Hakusanoina käytettiin ”nuoret”, ”ravitseemus”, ”liikunta”, ”nuorten liikuntasuositus”, ”nuoret ja liikunta”, ”nuoret ja ravitseemus”, ”nuoruus elämänvaiheena”, ”motivoiva ohjaus”, ”ryhmäohjaus”, ”suomalainen ravitsemussuositus”, ”nuorten liikuntapiirakka”, ”nuorten terveyden edistäminen”, ”ruokapyramidi”, ”lautasmalli”, ”liikkumisen ilo”, ”nuori suomi”, ”nuorten terveystapatutkimus”, ”murrosikä”. Lisäksi käytettiin opinnäytetyön visualisointiin Terveyspiirakkaa.

7.3 Toiminnallisen osuuden toteutus

Pidettiin 8-luokkalaisille nuorille terveyden edistämispäivä yhteistyössä Äänekosken koulunmäen koulun rehtorin Sami Varstalan ja Ääneseudun Kun-

tokeskuksen toimitusjohtajan Harri Lahtisen kanssa. Fyysisenä toimipaikkana terveyden edistämispäivälle oli Ääneseudun Kuntokeskus. Nuorten terveyden edistämispäivät pidettiin kolmena eri päivänä ja siihen osallistui kaksi 8-luokkaa yhtä aikaa. Toiminnallisen osuuden pituus oli noin 1,5 h/luokka. Toiminnalliseen osuuteen harjoiteltiin etukäteen, jotta aikataulussa pysyttiin ja tässä oli huomioitu iso ryhmäkoko. Esimerkiksi tehtävien teon ajan käytettiin musiikkia taustalla, joka helpotti aikatauluttamaan toiminnallista hetkeä.

Toiminnallisessa hetkessä nuoria ohjattiin käyttämään lautasmallia aterioilla ja koostamaan terveellisesti ateriansa ruokapyramidia apuna käyttäen. Nuoria motivoitiin löytämään liikkumisen ilo ja kuinka edetä pienin askelin kohti terveellistä liikkumista. Nuorille kerrottiin liikunnan hyödyistä ja vaikutuksista esimerkiksi ulkonäköön, itseluottamukseen, kunnon ylläpitoon ja hyvään oloon. Esitettiin nuorille avoimia kysymyksiä, miten ylittää liikuntaesteitä esimerkiksi, jos aikaa on liian vähän ja keskusteltiin tästä yhdessä. Esimerkkinä neuvottiin nuoria laatimaan itselleen liikuntasuunnitelma. Keskusteltiin nuorten kanssa, miten hyötyliikuntaa ja pätkäliikuntaa voi käyttää hyväksi ja annettiin lisäohjeita, kuinka näitä voi hyödyntää. Usein nuoria estää liikkumasta sää, saamaton olo tai liikunta ei tunnu mielekkäältä ja näihin annettiin keinoja, kuinka motivoitua liikkumaan. Keinoina ohjeistettiin esimerkiksi hankkimaan kunnon ulkoiluvarusteet, kokeilemaan eri liikuntamuotoja ja kysymään kaveria mukaan. Ohjauksessa huomioitiin kohderyhmä ja ohjattiin heitä järkevään painonhallintaan antamalla neuvoja, jotka on helppo toteuttaa pienillä muutoksilla ruokavaliossa ja liikunnassa. Puhuttiin nuorten kanssa arkiliikkumisen ja terveellisen ruokavalion tärkeydestä ja annettiin neuvoja sen toteuttamiseen. Motivoivaa ohjausta käytettiin toimintamenetelmänä siten, että kysyttiin nuorilta avoimia kysymyksiä ja käsiteltiin heidän kysymyksiään yhdessä, ratkottiin ristiriitoja ja annettiin palautetta.

Päivät aloitettiin pitämällä nuorille tiivis, huumorilla ja mediallyä täydennetty tietopaketti painottuen ravitsemukseen ja liikuntaan. Toiminnalliseen hetkeen suunniteltiin mm. ravintoainejumppa, jossa havainnollistettiin nuorille terveellisiä ja epäterveellisiä ruoka-aineita ja samalla liikuttiin teemalla ”terveellinen liikuttaa ja epäterveellinen pysäyttää liikkeen”. PowerPointiin kaloreita ja näin haluttiin herättää keskustelua ja suunnata nuoria tekemään oikeita valintoja terveellisen ruokavalion suhteen. Nuorille näytettiin kaksi videota, joissa havainnollistui mm. säännöllisen ateriaritmin tärkeys ja vanhempien kannustamisen merkitys nuoren liikkumiseen.

Ääneseudun Kuntokeskus järjesti nuorille ohjatun liikunnallisen tuokion, jossa nuoret saivat valita joko tanssillisen tai lihaskuntojumpan. Palautetta päivästä pyysimme palautelomakkeen avulla(ks. liite).

8 TOIMINNALLISEN OSUUDEN ARVIOINTI

8.1 Terveyden edistämispäivien arviointi

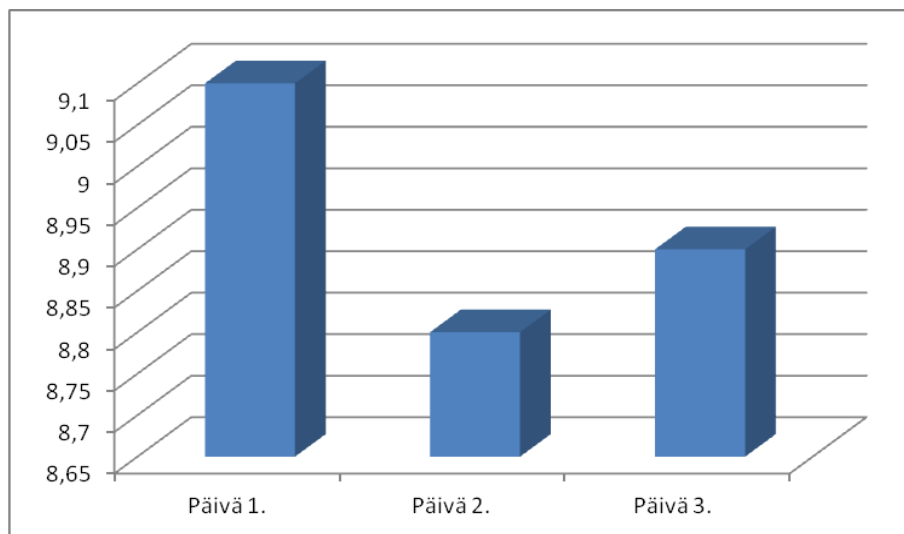
Terveyden edistämispäivien toiminnalliset hetket sujuivat suunnitelmien mukaan. Heti ensimmäisestä päivästä saimme onnistumisen kokemuksen, joten oli mukavaa jatkaa seuraaviin päiviin. Toiminnallisten hetkien ohjauksissa esiintyminen oli luontevaa ja yhteistyö nuorten kanssa oli toimivaa. Nuoret olivat aktiivisesti ja innokkaasti mukana keskustelussa ja osallistuivat tehtävien tekoon hyvin. Kannustamalla saatiin myös ujoimmat nuoret osallistumaan tehtäviin ja keskusteluun. Luokkien välillä oli havaittavissa eroja, mutta jokaisessa toiminnallisessa hetkessä saatiin keskustelua aikaiseksi. Tavoitteenamme oli saada nuoret motivoitumaan ja edistämään terveyttään pienin askelein monipuolisen ruokavalion ja liikunnan avulla sekä löytämään liikkumisen ilo. Tavoitteena oli myös tarjota nuorille keinoja, miten motivaatiota pidetään yllä.

Toimeksiantajalta eli Äänekosken koulunmäen koululta saimme hyvää palautetta ja tavoitteet saavutettiin hyvin.

Nuorilta saadun palautteen ja havaintojemme perusteella suurin osa nuorista motivoitui edistämään terveyttään monipuolisen ruokavalion avulla ja toiminnallinen hetkemme motivoi heitä löytämään liikkumisen ilon.

8.2 Nuorten palaute

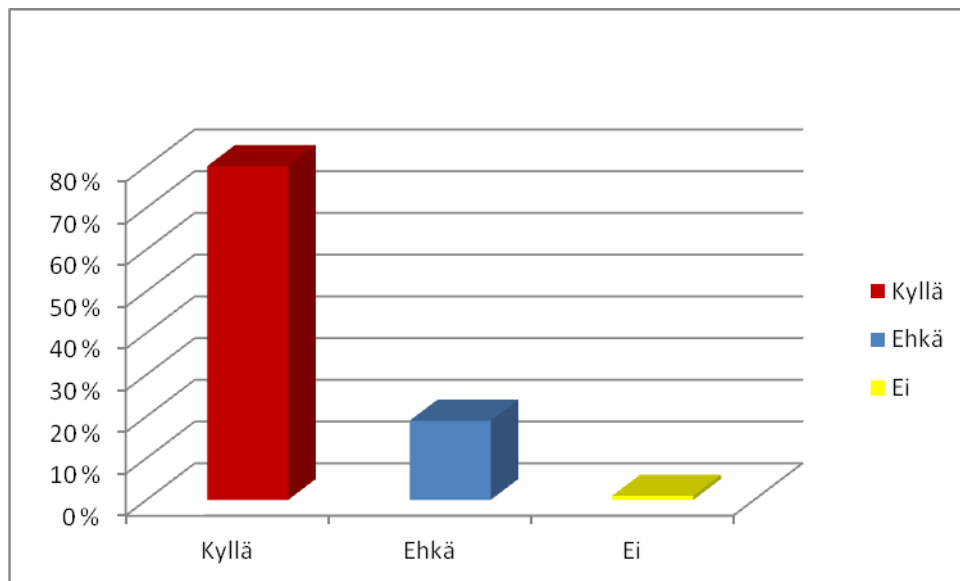
Saimme kaikilta osallistuneilta nuorilta palautetta, joita tuli yhteensä 105 kappaletta. Palautelomakkeessa pyydettiin arvioimaan päivät kouluarvosanoilla 4 – 10. Ensimmäisen päivän keskiarvo oli 9,1. Toisen päivän keskiarvo 8,8 ja kolmannen päivän keskiarvo 8,9.(katso kuvio2)



Kuvio2 Toiminnallisten päivien palaute.

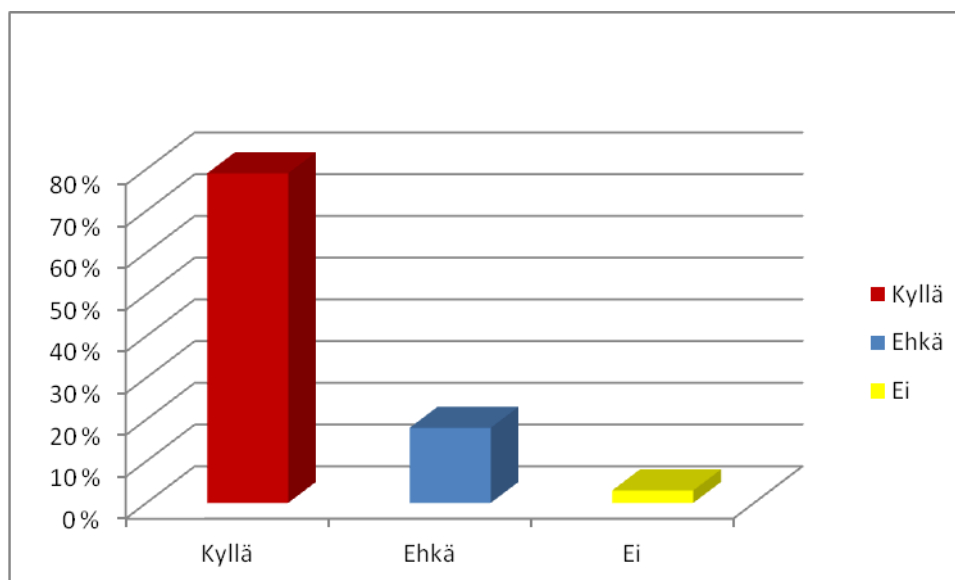
Palautelomakkeen ensimmäisellä kysymyksellä halusimme selvittää nuorilta, motivoiko toiminnallinen hetkemme heitä edistämään terveyttään monipuolisen ruokavalion avulla? Vastausten perusteella 80 % nuorista motivoitui edistämään terveyttään monipuolisen ruokavalion avulla ja saivat keinoja sen toteuttamiseen. 19 % nuorista vastasi "ehkä" ja 1 % ei motivoitunut. (katso ku-

vio3). Nuoret antoivat kirjallista palautetta esimerkiksi *"Motivoi hyvin paljon"*, *"Haluan syödä terveellisesti ja monipuolisesti"*, *"Onnistuitte hyvin"*.



Kuvio3 Nuorten motivoituminen edistämään terveyttään terveellisen ruokavalion avulla.

Palautelomakkeen toisella kysymyksellä halusimme selvittää, motivoiko toiminnallinen hetkemme nuoria löytämään liikkumisen ilon? Vastausten perusteella 79 % nuorista motivoitui löytämään liikkumisen ilon. 18 % nuorista vastasi "ehkä" ja 3 % ei motivoitunut.(katso kuvio4). Nuoret antoivat kirjallista palautetta esimerkiksi *"Löysin motivaation"*, *"Toiminta oli kivaa ja löysin liikkumisen ilon"*, *"Oli mukavaa"*.



Kuvio4 Nuorten motivoituminen löytämään liikkumisen ilo.

8.3 Opettajien palaute

Opettajien antaman palautteen mukaan hallitsimme hyvin ison ryhmän ohjauksen. Toiminnallinen hetki oli selkeästi koostettu, ajankohtainen ja nuorille suunnattu. Palautteen mukaan toiminnallinen hetki oli hyvin visualisoitu videoilla, kuvilla ja musiikilla. Kiitettävää palautetta tuli siitä, että PowerPointiin liitetyt musiikit oli valittu hyvin aiheeseen liittyen ja ne olivat ajatuksia herättävät. Opettajien mielestä olimme huomioineet hyvin nuorten osallistumisen ja nuoruuden elämänvaiheena ohjauksessa. Toiminnallisissa hetkissä meillä oli myönteinen asenne, mikä auttoi luomaan luottamuksellisen ilmapiirin nuorten kanssa. Pyysimme avoimesti palautetta vastaan opettajilta, ensimmäisen toiminnallisen hetken jälkeen, jota hyödynsimme rohkeasti tulevissa toiminnallisissa hetkissä parantaaksemme ohjausta. Tässä onnistuimme hyvin.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada nuoret motivoitumaan ja edistämään terveyttään monipuolisen ruokavalion ja liikunnan avulla sekä innostumaan liikkumaan enemmän. Tavoitteena oli myös tarjota nuorille keinoja, miten motivaatiota pidetään yllä. Tarkoituksena oli järjestää nuorille toiminnallinen hetki terveellisestä ruokavaliosta ja liikunnasta.

Opinnäytetyössämme käytimme toimintamenetelmänä motivoivaa ohjausta. Teoreettisen viitekehyksen kautta opimme aiheesta sekä toiminnallisen osuuden aikana nuorten kanssa työskentelystä ja ohjauksesta. Opinnäytetyö opetti meitä hyödyntämään asiantuntijuutta nuorten terveyden edistämässä. Tietoa oli paljon tarjolla ja lähteiden valinta ajoittain haasteellista. Käytimme lähteitä suppeasti opinnäytetyössämme, mutta valitsimme laadukkaita ja selkeitä lähteitä, joista koostimme selkeän teoreettisen viitekehyksen.

Meillä ei ollut aiempaa kokemusta ison ryhmän ohjauksesta ja meille oli koululta annettu tiukka aikataulu toiminnallisen hetken toteutukseen. Nämä asettivat työllemme omat haasteensa, joista kuitenkin selvittiin. Saimme opettajilta lopussa palautetta, että meillä oli hyvät ohjaustaidot. Kenraaliharjoittelimme myös ohjausta kotona ennen ensimmäistä toimintapäivää. Käytimme tehtävien aikana musiikkia apuna aikatauluttamisessa ja näin suoriuduimme toiminnallisista hetkistä aikataulussa pysyen. Haasteita aiheutti myös ensimmäisenä toimintapäivänä sähkökatkoksen aiheuttama Internet-yhteyden toimimattomuus, mutta onneksi olimme ajoissa paikalla ja ongelma saatiin ratkaistua aikataulussa pysyen. Ryhmän koko oli n. 40 henkilöä. Yksi ryhmä oli selkeästi vilkkaampi, mutta ohjaus pysyi kuitenkin hallinnassa ja nuoret osallistuivat tehtäviin ja keskittyivät ohjaukseen. Kannustusta lisättiin tämän ryhmän osalta ohjauksessa.

Ensimmäisen toiminnallisen hetken jälkeen pyysimme palautetta opettajilta ja seuraavia hetkiä varten lisäsimme vielä nuorten osallistamista ja saimme tästä hyvää palautetta. Ohjaukset onnistuivat alusta alkaen jännityksestä huolimatta luontevasti. Oppilaat kuuntelivat meitä, vaikka teoria oli heille tullut jo tutuksi koulun terveystiedon tunneilta. Esimerkkinä ruokapyramidia käsitellessä kerroimme nuorille, että pohjan terveelliselle ruokavaliolle luo kolmion alaosio eli tässä kolmiossa ei ole tarkoitus tähdätä huipulle vaan elämässä voi välillä olla huippuhetkiä eli sattumia ruokavaliossa. asiat esitettiin yksinkertaisesti ja selkeästi, koska tutkimuksen mukaan tässä elämänvaiheessa nuoret monesti ajattelevat hyvin mustavalkoisesti. Nuoruus elämänvaiheena huomioidiin toiminnallisia hetkiä suunniteltaessa.

Tarkoituksenamme oli tuoda esille keinoja, joilla motivoida nuoret löytämään innostuksen liikkumiseen. Nuorille annettiin keinoja ylittää liikkumisen esteet ja annettiin keinoja koostaa ruokavalio terveellisesti. Ruokavaliossa myös korostettiin säännöllisen ateriarhythmin tärkeyttä, mikä useinkaan tässä elämänvaiheessa ei toteudu. Työvälineinä ohjauksessa käytimme PowerPointia, kahden videota, tehtäviä ja musiikkia. Osallistamisessa apuvälineenä meillä oli myös pallo, jota heittämällä ohjattiin keskustelua avointen kysymysten avulla koko ryhmän kanssa. Kuvilla visualisoitiin keinoja terveellisiin ruokavalintoihin. Tehtävien avulla haluttiin herätellä nuoria löytämään liikkumisen ilo. Kysyimme nuorilta mm. mitä he harrastavat tai ovat harrastaneet? Halusimme herättää ajatuksia ja kysyimme myös, mitä nuoret haluaisivat harrastaa, jos vain taivas on rajana ja jos mikään ei olisi esteenä esim. paikka, raha? Kävimme nuorten kanssa yhdessä vastauksia läpi ja lopuksi motivaatioksi nuorille sanoimme, että muistakaa "unelmat on tehty toteutettavaksi".

PowerPoint-esityksen suunnittelimme huolella ja sekä kuvat että musiikitkin valittiin aiheeseen liittyen. Aiheeseen liittyvä musiikki tehtävien aikana sel-

keästi motivoi osallistumaan ja tuotti iloa nuorille. Saimme tästä kiitosta opettajilta ja osalta oppilaista myös erityispalautetta. Suunnittelemamme ravintoainejumppa onnistui hyvin ja nuoret innostuivat siitä. Ravintoainejumppassa oli ideana, että terveellinen ruoka-aine liikuttaa ja epäterveellinen ruoka-aine pysäyttää liikkeen. Haasteena oli iso ryhmä ja suhteellisen pieni tila, joten suunnittelussa piti ottaa huomioon, millaisia liikkeitä jumppassa voi olla, jotta mahdutaan liikkumaan. Luettelimme ruoka-aineita nuorille ja sen mukaan nuoret liikkuivat tai olivat liikkumatta. Tässä tuloksena tuli esille, että oli muutamia ruoka-aineita esim. pähkinät ja palsternakka, mitkä olivat epäselviä osalle nuorista, kuuluuko terveellisiin vai epäterveellisiin ruoka-aineisiin. Opettajat sanoivat, että voisivat hyödyntää tätä terveystiedon tunneilla tai liikuntatunneilla jatkossa. Ravintoainejumppaa voisi hyvin käyttää nuoremmillekin lapsille opetusaineistona.

Videot olivat myös oppilailta saadun palautteen mukaan mielenkiintoisia ja kannustavia. Erityisesti toisella videolla oli käytetty paljon nuorten puhekieltä ja huumoria, mikä vetosi nuoriin. Tässä videossa myös korostui, miten tärkeää vanhempien kannustaminen ja tuki on nuorten liikkumisessa. Tähän liittyen jaoimme oppilaille esitteen vanhemmille kotiin vietäväksi (katso liite Feed Move- vanhemmille). Toisessa videossa käsiteltiin esim. säännöllisen ateriaritmin tärkeyttä ja video herätti keskustelua. Tulimme tämän opinnäytetyön osalta myös johtopäätökseen, että tämän saman ohjauksen voisi hyvinkin toteuttaa myös esim. 7-luokkalaisille oppilaille.

Saavutimme mielestämme asetetut tavoitteet hyvin ja toimintahetkien ohjaukset kartuttivat valmiuksiamme toimia ohjaajina myös tulevaisuudessa. Saadun palautteen perusteella saatiin nuoria motivoitumaan edistämään terveyttään terveellisen ruokavalion avulla ja innostumaan liikkumaan enemmän. Keskustelimme toimintapäivien jälkeen yhteistyökumppanimme Ääneseudun

kuntokeskuksen toimitusjohtajan kanssa ja hän kertoi, että uusia nuoria innostui aloittamaan liikuntaharrastuksen Ääneseudun kuntokeskuksessa.

Tärkeintä on, että liikkuminen on mukavaa ja niin ruokavaliomuutokset kuin liikuntamuutokset tehdään järkevästi pienin askelein edeten. Nuoruus elämänvaiheena on haasteellinen terveyden edistämisen kannalta, koska nuorilla on erilaiset taustat ja he ovat keskenään hyvin erilaisia. Kriittisyys aiemmin opittuun kyseenalaistuu. Fyysinen ja seksuaalinen kehitys aiheuttaa monelle nuorelle epävarmuutta. Nuoria on opittava ymmärtämään ja se vaatii tarkkailemista, kuuntelemista ja avointa mieltä terveysalan ammattilaisilta kuten myös vanhemmilta ja muilta nuorten kanssa työskenteleviltä. Terveysalan ammattilaisten pitää oppia tuntemaan nykynuorten näkökulma asioihin tässä ja nyt. Nuori tahtoo löytää oman tiensä ja maailmankatsomuksensa, eikä hyväksy valmiita paketteja elämäntavoista ja arvoista. Nuoret mieltävät olevansa kuolemattomia tässä elämänvaiheessa ja elävät tässä ja nyt, joten terveydestä huolehtiminen ei ole kovin ajankohtaista. (Kahdeksan tienviittaa terveyteen 2010.)

Opinnäytetyössämme oppilailta saadun palautteen perusteella nuoria motivoi, että heitä kannustetaan pienin askelein etenemään terveyden edistämiseksi. Nuoria tulee ohjata syömään ja liikkumaan terveellisesti tekemällä pieniä muutoksia kerrallaan. Tutkimuksen mukaan nuorten parissa työskentely vaatii luovuutta ja heittäytymistä ja tässä onnistuimme mielestämme hyvin. Motivointi houkuttelevalla ja hausalla tavalla voi auttaa nuorta löytämään motiiveja omasta elämästään ja johdattaa omiin oivalluksiin terveyden edistämiseksi.

9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkivassa kehittämisessä on tärkeää eettisyyden ja luotettavuuden kannalta aiheen valinnan eettisyys, kehittämistehtävät, aineistonkeruumenetelmät, luotettavuuden arviointi ja toimintatapojen valinta. Eettisyys korostuu tiedonhankintatavoissa ja ihmisarvon kunnioittaminen on lähtökohtana tutkimuksessa. Tutkijan tulee noudattaa ”hyvää tieteellistä käytäntöä” tutkimuksen teossa, jonka periaatteita ovat esimerkiksi huolellisuus ja rehellisyys tutkimustyössä ja tutkimuksen tulosten arvioinnissa. (Heikkilä ym. 2008, 44) (Hirsjärvi ym. 2000).

Käytimme opinnäytetyössämme tuoreita(2000-luvulta) ja laadukkaita lähteitä ja lähdetietojen alkuperä oli aito. Halusimme kunnioittaa nuorten itsemääräämisoikeutta ja motivoivalla ohjauksella halusimme antaa nuorille keinoja ja vaihtoehtoja pohdittavaksi ja kokeiltavaksi. Nuoret tekevät itse lopulliset ratkaisut elämäntapojensa suhteen. Pyrimme avoimeen vuorovaikutukseen nuorten kanssa ja samalla luomaan luottamuksellisen ilmapiirin. Ryhmissä oli kulttuuritaustoiltaan erilaisia nuoria ja huomioimme kaikki nuoret oikeudenmukaisesti.

Lähteet

Absetz, P., Bingham-Teissala, C. & Kujala, J. 2009. Poikien ja nuorten miesten ravitsemus – millainen se on ja miten siihen vaikutetaan. *Terveydenhoitaja* 1/2009, 12 - 15.

Ahola, R., Levo, M., Lähteenmäki, S., Nyman, T., Pyky, R., Tornberg, J. & Ukonaho, J. Liikunnan puheeksi ottamisen työkalu – MOPO-hanke. 2009 – 2015. Oulun Diakonissalaitos. Oulun kaupunki. Oulun yliopisto. Virpiniemen liikuntaopisto. Viitattu 19.11.2015.

<http://www.tuunaamopo.fi/tiedostot/Tietopankki/Liikunta%20ja%20terveys/LiikunnanPuheeksiottaminen.pdf>

Aittasalo, M. 2013. Liikuntaneuvonta. *Terveysportti*. Viitattu 7.5.2015.

http://www.terveysportti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt01442&p_haku=liikunta

Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H., Pietikäinen M., Terho, P. 2002. *Kouluterveydenhuolto*. Helsinki: Duodecim.

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K., Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. *Terveydenhoitajan osaaminen*. Helsinki: Edita Prima.

Heikkilä A., Jokinen P. & Nurmela T. 2008. *Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla*. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. painos. Kariston kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H., Pietinen, P. (Toim.) 2008. *Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007-2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Viitattu 2.5.2015.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78381/2008b30.pdf?sequence=1>

Karvinen, J., Rätty, K., Rautio, S. 2010. *Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret*. Lauttasaaren Reprotalo Oy. Helsinki. Viitattu 7.5.2015.

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDOvMjIvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RlZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlflnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf

Kaurila, T. *Lasten ja nuorten ohjauskurssi*. 2010. Viitattu 19.11.2015.

https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fasiakas.kotisivukone.com%2Ffiles%2Fveve.kotisivukone.com%2Fkuvat%2Fkurssi_kokonaisena.doc

Koivisto, K. & Rautakoski, P. 2013. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen kouluyhteisössä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 10. Viitattu 11.1.2016.
<http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201306053843>

Lasten ja nuorten liikunta. 2014. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 27.7.2015.
<https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus>

Liimatta, R. 2013. Liikunnan terveyshyödyt nuorille – esite Tukea harrastamiseen – hankkeen käyttöön. Opinnäytetyö. Karelia-Ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 7.5.2015.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69862/Liimatta_Reetta.pdf?sequence=1

Lintunen, T. 2000. Millainen rooli liikunnalla on minäkäsityksen kehittymisessä? Teoksessa: (toim.)Miettinen, M. Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu 2 – tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Painoporras Oy.

12 – 15 – vuotias. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 20.5.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12-15-vuotias/

Mäkinen, A. 2010. Motivoiva keskustelu ohjaustapana. Sydänliitto. Viitattu 27.7.2015.
http://www.sydanliitto.fi/etusivu#p_39_INSTANCE_uJd6

Perho, M., Hanhijärvi, H. & Juvakka, J. 2010. Kahdeksan tienviittaa terveyteen. Ohjeita ja käytäntöjä lasten ja nuorten terveyden edistämiseen. Viitattu 27.7.2015.
<http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Tienviitat.pdf>

Puuronen, A. 2009, 1002 - 1003. Nuorten terveys on sidoksissa sosiokulttuurisiin ryhmiin. Suomen Lääkärilehti, Vol 64, No. 11/2009, 1002 - 1003.

Puusniekka, R., Prättälä, R., Raulio, S., Viksted, T. 2012. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 2.5.2015.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-620-5>

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Nuori Suomi ry. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi –hanke. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus 28.10.2010. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 19.11.2015.

http://www.researchgate.net/publication/264886137_Liikunnan_edistminen_lapsilla_ja_nuorilla_liikuntaan_vaikuttavat_tekij_t_ja_liikuntainterventioiden_vaikutukset_LIKES-tutkimuskeskus

Suomalaisten ravitsemus ja ruokailu. 2013. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 2.5.2015.

<http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluuikaiset>

Tuomasjukka, S., Kyllönen, J., Ketola, M., Lagström H. & Aromaa, M. 2010. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset - Toimivia työvälineitä lapsiperheen parempaan ravitsemukseen. Duodecim, Vol. 126, No. 11/ 2010, 1295 - 1302.

UKK-instituutti. 2013. Feed Move-vanhemmille-esite. Viitattu 1.8.2015.

http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/852-UKK-vanhempien_esite_nettiin.pdf

Young Adult Health. Eating well, and feeling good, for everybody. 2015. Viitattu 30.12.2015.

<http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetails.aspx?p=240&np=297&id=1998>

Liitteet

Liite 1 PALAUTELOMAKE

Haluaisimme vielä kysellä mielipidettäsi tästä päivästä ja sen kulusta, jotta voisimme jatkossa kehittää toimintaamme paremmaksi.

1. Motivoiko tämä toiminnallinen hetki sinua edistämään terveyttäsi monipuolisen ruokavalion avulla?



2. Motivoiko tämä toiminnallinen hetki sinua löytämään liikkumisen ilon?



3. Minkä kouluarvosanan tästä päivästä antaisit (4 - 10)?

Risuja ja ruusuja omin sanoin:

Kiittäen Riina ja Minna

Liite 2 Feed Move-vanhemmille

http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/852-UKK-vanhempien_esite_nettiin.pdf