

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja

Eveliina Järvenpää, Henni Räsänen ja Stephani Suikka

Opin uutta ja tajusin asioita!
-Nuorten terveystalintojen tukeminen

Tiivistelmä

Eveliina Järvenpää, Henni Räsänen ja Stephani Suikka

Opin uutta ja tajusin asioita! Nuorten terveystietojen tukeminen

41 sivua, 2 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Terveydenhoitaja AMK

Opinnäytetyö 2019

Ohjaajat: Yliopettaja Anja Liimatainen Saimaan ammattikorkeakoulu ja työelämänohjaaja, opettaja Camilla Hallikainen, Sammonlahden koulu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli teoriatietoon pohjaten tuoda esille ravitsemuksen, päihteiden ja elintapojen vaikutusta nuorten elämään sekä toiminnallisin menetelmin ohjata nuoria heidän terveystietojensa. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Sammonlahden koulun Skinnerilan toimintayksikön kanssa ja työelämän ohjaajana toimi opettaja Camilla Hallikainen. Opinnäytetyössä keskityttiin seuraaviin kehittämistehtäviin; nuorten terveystietoja tukevien työpajojen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Arviointi perustui opinnäytetyöntekijöiden itse- ja vertaisarviointiin, sekä oppilaiden ja koulun henkilöstön antamaan palautteeseen. Palaute analysoitiin kvantifioimalla sekä luokittelemalla.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin työpajamuotoisena työskentelyinä, jonka aiheena olivat päihteiden vaikutukset, ravitsemus sekä elintavat. Työpajoissa aktivoitiin nuoria osallistumaan sekä pohtimaan omien terveystietojen vaikutusta hyvinvointiinsa. Toiminnallisten työpajojen toteutus perustui teoriatietoon, kuten THL:n, Ruokaviraston, sekä WHO:n laatiin suosituksiin. Toiminnallinen osuus oli onnistunut ja saadun palautteen perusteella tällaiselle toiminnalliseen työpajatyöskentelylle on tarvetta. Nuoret kokivat toiminnallisen osuuden hyväksi tavaksi oppia uutta. Opinnäytetyötä on tarkoitus hyödyntää kehittämistehtävässä, jossa laadimme ohjeistuksen toiminnallisten työpajojen toteuttamiselle.

Tämän opinnäytetyön toteutuksessa opimme, että työpajojen avulla konkreettisesti esitetty informaatio on nuorille mielekäs tapa oppia uutta ja ohjaajien näkökulmasta hyvä tapa lisätä nuorten osallisuutta. Jatkotutkimusaiheena voisi olla ennaltaehkäisevän työn merkityksen tutkiminen, esimerkiksi nuorten terveystietoihin ja päihdekäyttäytymiseen vaikuttaminen pitkäaikaisella ohjauksella ja informaatiolla terveystietojensa.

Asiasanat: nuoret, terveystiedot, terveydenlukutaito

Abstract

Eveliina Järvenpää, Henni Räsänen and Stephani Suikka

Catching up and learning new things! Supporting adolescent health choices.

41 pages, 2 Appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services Lappeenranta

Degree Programme in Nursing

Public Health Nurse

Bachelor's Thesis 2019

Instructors: Ms Anja Liimatainen, Principal Lecturer, Saimaa University of Applied Sciences, Ms Camilla Hallikainen, mentor, teacher of Sammonlahti School

The purpose of this thesis was to get acquainted to adolescent wellbeing and our object was to support adolescents' health choices using functional methods. The authors of the thesis worked in collaboration with Sammonlahti school.

The functional methods were actualized as a workshop and the subjects were nutrition, lifestyles, alcohol and drugs. The purpose of the functional methods was to present informative knowledge of those subjects and also to involve and to activate adolescents to do preventive observations of their choices in health. The information was gathered from World Health Organization recommendation, National Institute for Health and Welfare, Finnish Food Authority and other research.

The functional part was a success and it showed that this kind of events are necessary, and it can be verified from the feedback that was received. According the adolescents this was a good way to learn new things about wellbeing. This thesis will be utilized in our development task. Where guidelines will be drafted for this kind of an event.

Keywords: adolescents, health choices, wellbeing

Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	5
2	Nuorten hyvinvointi.....	5
2.1	Nuoruus ja opiskeluhuollon merkitys.....	6
2.2	Nuorten terveystietäytyminen.....	7
2.3	Nuorten osallisuuden vahvistaminen.....	9
2.4	Nuorten elintapojen haasteet.....	10
3	Nuorten ravitsemus.....	11
4	Nuorten päihdekäyttäytyminen.....	14
4.1	Päihteen ja niiden vaikutus hyvinvointiin.....	14
4.2	Muutokset nuorten päihteen käytössä.....	15
5	Opinnäytetyön tarkoitus.....	16
6	Opinnäytetyön toteutus.....	16
6.1	Opinnäytetyön suunnittelu ja toiminnalliset menetelmät.....	17
6.2	Toiminnallisen osuuden arviointi.....	24
7	Pohdinta.....	28
7.1	Eettiset näkökohdat ja luotettavuus.....	28
7.2	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	30
	Lähteet.....	34

Liitteet

Liite 1 Työpajan 2 väittämät

Liite 2 Saatekirje

Liite 3 Palautekysely työpajoihin osallistujille sekä luokkien opettajille

1 Johdanto

Kasvuympäristöllä ja perheellä on suuri merkitys siinä, minkälaiset elintavat nuori omaksuu kasvaessaan, sekä kuinka hän suhtautuu omaan terveyteensä ja valintojensa merkitykseen (THL 2019c). Hyvällä sosioekonomisella asemalla on todettu olevan vaikutusta ravintosuositusten noudattamiseen (THL 2019b). Tutkimusten mukaan lasten ja nuorten liikkumattomuus on Suomessa lisääntynyt, ja ylipainoisia lapsia sekä nuoria on paljon. Positiivisena ilmiönä alkoholin käyttö ja tupakointi ovat nuorten keskuudessa vähentyneet. (THL 2019c.) Suurin osa nuorista suhtautuu huumeisiin kielteisesti, mutta kannabiskokeilujen haittoja vähätellään (EHYT 2016).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toteutus on työelämälähtöinen ja se pohjautuu koulumaailmassa nuorten elämän haasteiksi koettujen asioiden käsittelylle. Käsiteltäviä asioita ovat oikeanlainen ravitseminen, päihteiden ja energijuomien haitat, unen merkitys sekä elintapojen vaikutus terveyteen. Opinnäytetyö toteutetaan Lappeenrannassa sijaitsevan Sammonlahden koulun, Skinnarilan toimintayksikön kanssa ja työelämän ohjaajana toimii opettaja Camilla Hallikainen.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ohjata ja herätellä nuoria päihteiden ja energijuomien käyttöön liittyvistä haitoista sekä vaaroista, ja edistää heidän terveydenlukupaitaansa. Tarkoituksena on toiminnallisten menetelmien avulla ohjata nuoria heidän terveysvalinnoissaan. Kohderyhmänä ovat 5.-6.-luokkalaiset.

2 Nuorten hyvinvointi

Terveyttä ja hyvinvointia pidetään elämän voimavaroina ja niiden laatu vaihtelee elämänkaaren aikana. Jokainen voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja terveyteensä joko kasvattavasti tai laskevasti. Mitä enemmän ihmisen oma elämä on hallinnassa, sen paremmaksi hän kokee hyvinvointinsa ja elämänlaatunsa. (Duodecim 2018.) Ennen vahvasti vallalla ollut perinteinen bruttokansantuotteella mitattu hyvinvointikäsitys on väistymässä, ja jalansijaa on saanut kokonaisvaltaisesti elämän merkityksellisyyden arvostus sekä ihmissuhteet ja huono-osaisuuden välttäminen. Ihmisen tarpeet eivät rajaudu vain aineellisiin asioihin, vaan hänellä on myös henkisiä tarpeita, jotka ovat usein taloudellista kasvua tärkeämpiä.

(Tilastokeskus 2005.) Nuorten hyvinvointiin ja terveystyöskentelyn ohjaamiseen panostaminen terveydenhuollossa näkyy tulevaisuudessa toivottavasti suomalaisten yleisesti parempana hyvinvointina.

2.1 Nuoruus ja opiskeluhoillon merkitys

Nuorisolain (1285/2016) mukaan nuoriksi määritellään kaikki alle 29-vuotiaat. Myllyniemen & Bergin (2013) tutkimuksessa nuoret määrittelevät itse nuoruuden alkavan 10 vuoden iässä ja loppuvan 20 ikävuoteen. Nuori rakentaa identiteettiään matkalla kohti aikuisuutta ja luo itselleen arvomaailman sekä asettaa itselleen tavoitteita. Minäkuva rakentuu nuorelle hiljalleen ja siihen liittyen koetaan monia erilaisia tunteita onnistumisista pettymyksiin ja epävarmuudesta itsensä voittamiseen (YTHS 2019). Tässä opinnäytetyössä nuorella tarkoitetaan 5.-6.-luokkalaista, eli 11-12-vuotiaita nuoria.

Kavereiden merkitys yläkouluiässä korostuu, ja nuoret hakevat etäisyyttä vanhemmistaan. Kavereiden luodessa paineita nuoren voi olla vaikea kieltäytyä esimerkiksi tupakoinnista. Kavereiden painostus voi johtaa ei-toivottuihin tapahtumiin, kuten päihdekokeiluihin. Nuoren hyvä itsetunto ja käsitys omasta itsestä vahvistavat itseluottamusta vaikeissakin tilanteissa. Sosiaalisten suhteiden merkitys nuorelle on tärkeää ja ne koetaan positiivisena voimavarana. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

Opiskeluhooltoon kuuluu nuoren psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitäminen sekä edistäminen. Kaikkien oppilaitoksessa työskentelevien, ja opiskeluhoitopalveluista vastaavien viranomaisten on edistettävä yhteisöllisesti kotien ja oppilaitosten yhteistyötä sekä oppilaitosyhteisön hyvinvointia. Yhteisöllinen opiskeluhoolto tarkoittaa sitä, että yhteisellä toiminnalla koko oppilaitosyhteisössä edistetään opiskelijoiden hyvinvointia, terveyttä, vuorovaikutusta, osallisuutta, opiskeluympäristön esteettömyys, turvallisuus ja terveellisyys huomioiden. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.) Kunnat ovat vastuussa koulu-terveydenhuollon järjestämisestä ja siihen ovat oikeutettuja kaikki peruskoulua käyvät (Terveydenhuoltolaki 1326/2010).

Kouluterveydenhoitajan työnkuva on muuttunut ja nykyään se sisältää enenevissä määrin promotiivista eli terveyttä edistävää ja preventiivistä eli ennaltaehkäisevää työtä (Reuterwärd & Lagerström 2010). Peruskoulun aikana suomalaislapsille tehdään kolme laajaa terveystarkastusta, joissa kartoitetaan myös perheen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä (STM 2019). Lapsen ja nuoren perhetilanteesta on tärkeää olla selvillä, sillä esimerkiksi vanhempien runsas alkoholin käyttö altistaa lapsen ja nuoren kaltoinkohtelulle (Hotus 2015). Ennaltaehkäisevää työtä pidetään yhtenä merkittävimmistä asioista oppilaiden terveyden ylläpitämisessä.

2.2 Nuorten terveyskäyttäytyminen

Tämän päivän nuorilla on uhkana erilaisten elintapoihin liittyvien riippuvuuksien lisäksi riippuvuus mobiililaitteisiin sekä erilaisiin peleihin. Riippuvuus syntyy huomaamatta ja sen oireita ovat ärtymys, vuorokausirytmien vääristyminen, uniongelmat ja sitä kautta alttius masennukselle. Pitkään jatkunut peliriippuvuus tai vastaava riippuvuus mobiililaitteisiin voi aiheuttaa myös fyysisiä oireita, kuten niskakipua, ryhdin huononemista ja erilaisia ranneoireita. Erilaisiin sosiaalisiin verkostoihin, peleihin ja sähköisiin palveluihin on helppo eristäytyä, mikä voi aiheuttaa perheen sisällä riitaa. Pahimmillaan ne vaikuttavat nuoren sosiaaliseen elämään negatiivisesti ja aiheuttavat poissaoloja koulusta, tai nuori ajautuu jopa taloudellisiin vaikeuksiin. Suositus päivittäiseen mobiililaitteiden tai vastaavien käyttöön on kaksi tuntia vuorokaudessa, sisältäen myös television katselun. (Mielenterveystalo 2019.)

Lasten ja nuorten aivot kehittyvät jatkuvasti ja erilaiset älylaitteet edesauttavat uuden oppimista mutta ovat samalla ympäristötekijä, joka muokkaa aivoja. Liiallinen älylaitteiden käyttö on haitallista ja voi aiheuttaa teknostressiä. (Duodecim 2019.) Sosiaalisen median käyttö on keskimäärin nuorilla 15-20 tuntia viikossa ja eniten sitä käytetään iltaisin kello 18-21 (Ebrand Group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2019). Nuori tarvitsee rajoja sekä vanhempien ja vertaisten esimerkkiä median käytön suhteen. Vanhempien ja muiden perheenjäsenten mediankäyttö sekä suhtautuminen siihen näkyy nuoren arjessa päivit-

täin. Internet, televisio, suoratoistopalvelut, konsolipelit, sosiaalinen media ja mobiililaitteet ovat iso osa tämän päivän nuoren elämää. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

Murrosiässä unen laadusta ja -määrästä tinkiminen on haitallista aivoille, sillä muisti ja keskittymiskyky häiriintyvät. Hyvä uni edistää yleistä hyvinvointia ja edesauttaa parempien terveysvalintojen tekemisessä ravitsemuksen osalta, sekä parantaa stressinhallintataitoja. Murrosikäiset tarvitsisivat unta 8-10 tuntia yössä, mutta tutkimusten mukaan vain 15% nukkuu yli 8,5 tuntia. Nuorilla erilaiset uniongelmät ja siihen liittyvät haitat ovat kasvussa. (National Sleep Foundation 2019.)

Vanhemmat antavat nuorille vapautta, mikä tarkoittaa samalla myös nuoren vastuunottamista itsestään. Silloin tulee kokeiltua ja koettua monenlaisia asioita ja tunteita, ja nuori voi kokea ne hyvinkin hämmentävinä, kun hän kokeilee ja etsii rajojaan. Teini-iässä aikuisen ja lapsen valtaero korostuu ja se saattaa vaikuttaa nuoren kertomiin mielipiteisiin. Nuori saattaa kysyttäessä vastata sen mukaan, mitä olettaa aikuisen toivovan. Ryhmätilanne vertaisten kesken pienentää aikuisen ja nuoren mahdollista valtaeroa, jos nuoret ovat ryhmätilanteessa enemmistönä, saadaan heiltä todennäköisemmin totuudenmukaisempia vastauksia ja mielipiteitä. Myös nuoret kokevat tällaisen tilanteen rennommaksi. Siksi on tärkeää huomioida sosiaalisen ympäristön ja kaveripiirin mahdollinen vaikutus nuoren mielipiteisiin sekä kysymysten vastauksiin. (Lagström ym. 2010,37.)

Nuorten terveydenlukutaito

Terveydenlukutaito on entistä keskeisempi osa nykyajan terveyskeskusteluita ja toiminnallisia menetelmiä sekä ohjeistuksia. Terveydenhuollossa korostetaan vastuuta omasta terveydestä, ja omien valintojen merkitystä omaan hyvinvointiin. Väitöskirjassaan *Terveyttä joka päivä* Jakonen (2005, 37) määrittelee terveydenlukutaidon merkityksen tärkeäksi lapsuudessa ja nuoruudessa. Nuoret oppivat terveydenlukutaitoa kotona, kaveripiirissä, harrastuksissa, koulussa, terveydenhuollon kontakteissa, median sekä muiden sosiaalisten yhteisöjen kautta. Nykyajan nuoret oppivat edellä mainituin keinoin myös terveydenlukutaitoa, erityisesti sosiaalisen median osuus on kasvanut voimakkaasti viime vuosina.

Tutkimuksessaan Ying Chen ym. (2019) kertovat, että nuoret, jotka kokivat elämänsä mielekkääksi, olivat muillakin elämän osa-alueilla hyvinvoivia ja suuremmalla todennäköisyydellä pitävät myös hyvinvoinnistaan keskivertoa parempaa huolta. Elämänsä mielekkääksi kokevat nuoret olivat myös aiempaa enemmän tietoisia terveydestään. Olennaista on nuorten kokemus siitä, että heidän elämälleen on jokin tarkoitus.

2.3 Nuorten osallisuuden vahvistaminen

Osallisuus määritellään niin, että ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta. Osallisuus näkyy silloin, kun ihminen tuntee olevansa osa jotakin yhteisöä, esimerkiksi toimimalla jonkun järjestön jäsenenä. (THL 2018b.) Osallisuus lisää yksilön yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä mahdollisuuksia vaikuttaa yhteiseen hyvinvointiin ja ylläpitää sitä (STM 2018a).

Gluschkoff (2016) viittaa Gretchen (2002) sekä Gretchen & Kiilakosken (2012) toteamukseen, että osallisuus on moniulotteinen käsite, johon liittyy yhteisöllinen ja yksilöllinen näkemys. Ympäristön ja yhteisön muuttaminen, mukana olemisen kokemus ja mahdollisuus toimia sekä vaikuttaa ovat osallisuuden tuomia mahdollisuuksia. (Gluschkoff 2016.) Osallisuus voidaan lukea yhdeksi terveyttä eteenpäin vieväksi tekijäksi, ja se on yksilön näkökulmasta merkittävä terveyttä sekä hyvinvointia tukeva asia. Osallisuuden ansiosta yksilö pystyy vaikuttamaan asioihin, jotka koskettavat häntä. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011.)

Nuoret ja lapset ovat oman ikäryhmänsä ja elinpiirinsä parhaita asiantuntijoita. Osallisuutta lisäämällä tuodaan lapselle ja nuorelle vaikuttamisen mahdollisuus itselle merkittävässä asioissa ja valinnoissa. Lasten ja nuorten mukaan ottaminen vahvistaa heidän osallistumistansa sekä osallistamista. (THL 2017d.) Viime vuosina on panostettu oppilaiden osallisuuden lisäämiseen perusopetuksessa. Osallisuutta lisäämällä kasvaa kouluhyvinvoinnin sekä työrauhan määrä ja lasten sekä nuorten vaikuttamistaidot kasvavat ja kehittyvät. (Opetushallitus 2013.)

Hyvän ohjauksen avulla nuoret pystyvät tekemään omatoimisesti valintoja omaan tulevaisuuteensa liittyen, ja samalla tuetaan oppilaan kasvua ja kehitystä. Ohjaus

on keskeinen asia hyvinvoinnin tukemisessa ja syrjäytymisen välttämässä. Ohjauksessa on tärkeää, että opiskelijan oma rooli ja vastuunottaminen sekä hänen osallisuutensa tulee huomioiduksi. Hyvä ohjaus vahvistaa nuoren osallisuutta kouluyhteisössä ja antaa valmiuksia työelämässä sekä yhteiskunnassa toimimiseen. Hyvä ohjaaminen tukee oppilaan itsenäistä tiedonhankintaa ja auttaa hahmottamaan lähdekriittisyyttä. Ohjauksessa on tärkeää käsitellä asioita ennakkoluulottomasti ja monipuolisesti. (Opetushallitus 2014.) Opinnäytetyön toteutuksessa ohjasimme nuoria avoimesti, ennakkoluulottomasti ja tutkimustietoon pohjaten.

2.4 Nuorten elintapojen haasteet

Fyysisellä aktiivisuudella ja suositusten mukaisella ravitsemuksella ihmiset voivat elää pidempään sekä säilyttää elämänlaatunsa parempana (British Nutrition Foundation 2010). Lapsille ja nuorille terveellisistä elämäntavoista kertominen on erittäin tärkeää. Transrasvojen, runsassuolaisten ja paljon sokeria sisältävien ruokien ja eineksien markkinointia tulisi vähentää, sekä mahdollistaa terveellisten ravintoaineiden ja elintarvikkeiden helpompi saatavuus. (WHO 2018.)

Huonoista elintavoista syntyy riski sairastua tyypin 2 diabetekseen, sen esiintyvyys on voimakkaassa kasvussa lapsilla ja nuorilla. Huonoihin elintapoihin kuuluvat liikkumattomuus, epäsäännöllinen ateriarytmi, sekä runsas rasvojen ja sokerin käyttäminen. Erityisen ongelmallista on piilosokeria ja –rasvaa sisältävien elintarvikkeiden syöminen. Tämä voi altistaa ylipainolle ja sitä kautta tyypin 2 diabetekselle. Ennaltaehkäisevä työ nuorten parissa on tärkeää ennen kuin heidän kohdallaan 2 tyypin diabetes alkaa olla kansanterveydellinen ja –taloudellinen ongelma. Aikuisilla tyypin 2 diabetes on voimakkaassa kasvussa. (Käypä hoito suositus 2012.) Prediabeteksen eli diabeteksen esiasteiden esiintyvyys on kasvusuuntainen yhdessä lasten ja nuorten lisääntyvän ylipainon kanssa. Viimeisen kolmen vuosikymmenen ajalta tämä ilmiö on selvästi havaittavissa Yhdysvalloissa. (Lancet Child & Adolescent health 2017.)

Euroopan alueella tehdään paljon tutkimus- ja hanketyötä, jotta nuorten ylipaino-ongelmat eivät lisääntyisi. Science and Technology In Childhood Obesity Policy

-hankkeessa selvitetään laajasti lasten ylipainoon johtavia syitä ja pyritään lisäämään terveellisen ravitsemuksen ja liikunnan osuutta terveystieteiden kautta. (STOP 2019.) Joint Action on Nutrition and Physical Activity -hankkeella tuetaan eriarvoisuuden vähenemistä ravitsemuksen ja liikunnan osalta sekä lisätään terveyttä ja hyvinvointia. Erityisesti kansantautien ehkäiseminen, lasten ja nuorten terveys sekä hyvinvointi ovat merkittäviä tekijöitä. (JANPA 2018).

3 Nuorten ravitsemus

Koululaisten ravitsemussuositus on 10-13 -vuotiailla tytöillä noin 2055 kcal/vrk ja pojilla noin 2220 kcal sisältäen säännöllisen ateriarhythmin ja oikeanlaiset välipalat, kuten marjat, hedelmät ja viljat. Janojuomaksi suositellaan vettä ja ruokajuomaksi vähärasvaisia maitovalmisteita. (Ruokavirasto 2017.) (Kuva 1)



Kuva 1. Juomasuositukset lapsille ja nuorille (VNR 2017)

Lautasmalli (Kuva 2) on tärkeä tekijä oikeanlaisen ravitsemuksen sisäistämisessä ja siinä on suositusten mukaisen ruokavalion perusaineokset. Lautasmallissa $\frac{1}{2}$ lautasesta täytetään salaattilla, kasviksilla tai juureksilla, ja $\frac{1}{4}$ lautasesta täytetään hiilihydraatilla eli esimerkiksi perunalla, pastalla tai riisillä. Toinen $\frac{1}{4}$ lautasesta täytetään kalalla, kanalla, lihalla, munalla tai jollakin muulla proteiinin-

lähteellä. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Leiväksi suositellaan täysjyväviljavalmisteita. Jälkiruuaksi kuitupitoisia marjoja tai hedelmiä. (Ruokavirasto 2017.)



Kuva 2. Terveystä ruoasta suomalaiset ravitsemussuositukset (VRN 2014)

Hiilihydraatit ovat tärkeä osa ravitsemusta. Sen lähteitä ovat viljatuotteet, kasvikset ja peruna, hedelmät sekä marjat. Saantisuositus on 45-60% päivittäisestä energiantarpeesta, joka tarkoittaa 200-400g vuorokaudessa eli 5g painokiloa kohden. Kuitujen päivittäinen saantisuositus on 25-35g aikuisilla ja murrosikäisillä. Hiilihydraatit jaetaan ravintokuituihin, tärkkelyksiin sekä sokereihin. Hiilihydraateista saa nopeasti energiaa, ja ravitsemuksessa tulee suosia kansallista lautasmallisuositusta sekä monipuolisesti täysjyväviljoja. (Ruokatieto 2019.)

Huolestuttavaa on, että koululaiset täyttävät energiantarpeensa niin sanotulla tyhjällä energialla eli runsaskalorisilla ja -sokerisilla tuotteilla. Tämä aiheuttaa verensokerin voimakkaan kohoamisen ja nopean laskun. Verensokerin heittäly aiheuttaa väsymystä ja altistaa keskittymisvaikeuksille. (VRN 2017.) Runsas sokereiden käyttö ja tyhjän energian kerääminen aiheuttaa ylipainon lisäksi myös alttiuden kroonisille sairauksille, diabetekselle, maksakirroosille ja jopa dementialle (JAMA 2014).

Säännöllinen ateriarytmi on tärkeää ikään katsomatta, hyviä rasvoja tulisi syödä päivittäin ja lisättyä sokeria tulisi välttää mahdollisuuksien mukaan (THL 2016). Sokerin päivittäinen saantisuositus on alle 10% päivittäisestä energiankulutuksesta ja optimaalisena esimerkiksi hampaiden kannalta pidetään alle 5% osuutta. Tällä tarkoitetaan sakkaroosia eli tavallista sokeria, fruktoosia, sekä glukoosia, jota lisätään paljon erilaisiin valmisruokiin sekä juomiin kuten limonadeihin ja energiajuomiin. (WHO 2015.)

Tutkimuksessaan Toews ym. (2018.) eivät ole pystyneet osoittamaan keinotekoisien makeutusaineiden olevan vähemmän terveydelle haitallisia, vaikka tavallinen sokeri korvattaisiin keinotekoisilla makeutusaineilla. Toisaalta tutkimuksessa ei ole myöskään pystytty todistamaan keinotekoisien makeuttajien lisäävän haittoja, kuten ylipainoa tai diabetesta sen enempää kuin tavallinen sokerikaan.

Nuorten energiajuomien käyttö

Nuorten terveyskäyttäytyminen on osittain menossa huonompaan suuntaan ja esimerkiksi normaalin kouluruoan korvaaminen sokeri- ja rasvapitoisilla välipaloilla on selkeä ilmiö. Nuoret käyttävät nykyisin myös runsaasti erilaisia energiajuomia, eikä suosituksista huolimatta niiden myyntiä alaikäisille ei ole rajattu kuin kauppakohtaisesti. Energiajuomien käytön lisääntyessä niiden haittavaikutuksia käsitellään enemmän. Energiajuomien on todettu aiheuttavan voimakasta riippuvuutta sekä erilaisia vieroitusoireita kuten päänsärkyä ja keskittymisvaikeuksia, jotka voivat vaikuttaa nuoren koulumenestykseen. Energiajuomissa olevan kofeiinin runsasta käyttöä pidetään polkuna nuuskan, alkoholin, huumeiden sekä tupakan käyttöön. (Huhtinen & Rimpelä 2013, 2451-2455.)

Runsaasti energiajuomia käyttävillä noradrenaliinin määrä kohoaa korkeaksi. Noradrenaliini on tärkeä välittäjäaine keskushermostossa ja sen säätely on hyvin hienovaraisista elimistössä. Liiallinen noradrenaliinin kohoaminen on haitallista aivoille. (Whiteman 2015.) Energiajuomapullossa olevan kofeiinin kerta-annosmäärää tulee rajoittaa sen haittavaikutuksien vuoksi. Ruotsissa energiajuomia ei

myydä lapsille, ja niitä saa vain apteekeista. Alkoholin ja energiajuomien yhteiskäyttöä pidetään merkittävän haitallisena, ja energiajuomavalmistajien vastuullinen markkinointi on tarpeen. (WHO 2014.)

4 Nuorten päihdekäyttäytyminen

Nuoret aloittavat usein päihdekokeilut sosiaalisen painostuksen seurauksena. Päihteidenkäyttö aloitetaan entistä nuorempana, ja esimerkiksi kannabis on nuorten yleisimmin käyttämä huumausaine. (Mielenterveystalo 2018.) 15-16 -vuotiaiden nuorten tupakointi ja alkoholinkäyttö ovat vähentyneet. Huolenaiheena ovat riippuvuuksia aiheuttavat tekijät, kuten kannabis, nettipelaaminen ja uhkapelit. (ESPAD 2016.) Vuonna 2017 14-18 -vuotiaista pojista ja tytöistä tupakoi päivittäin 7% (STM 2018b). Terveystoimittajilla on tärkeä rooli tukea nuoria nikotiinittomuuteen. Nuoren kanssa aiheesta keskustelu ja hänen tukemisensa ovat tehokkaampia keinoja kuin neuvominen. Terveystoimittajan pitäisi olla empaattinen ja vilpittömän kiinnostunut nuoresta. (Kangas 2019, 27.)

4.1 Päihteet ja niiden vaikutus hyvinvointiin

Kannabiksen käyttäminen ja sen kokeilu ovat lisääntyneet Suomessa, ja kuten muuallakin maailmassa, ihmisten vähättelevä suhtautuminen kannabiksen käytön haittoihin on yleistynyt. Nykyisin kannabiksen käytöstä johtuvia haittoja tuodaan paremmin esille. Kannabiksen käyttö lisää riskiä muiden päihteiden sekä lääkkeiden väärinkäyttämiseen. (Hakkarainen & Karjalainen 2017.) Kannabis aiheuttaa merkittäviä kliinisiä oireita, kuten hengitystieoireita ja bronkiittia. Kannabiksen käytöllä on merkittävä yhteys psyykkisen tasapainon menettämiseen, erilaisille mielenterveydenhäiriöille altistumiseen tai se voi jopa laukaista kannabispsykoosin. (Tacke ym. 2011,674-81.)

Vähäkangas (2017) kertoo, että nikotiinin päästessä verenkiertoon se alkaa levitä koko elimistöön. Tiedetään, että nikotiinilla on merkittävät vaikutukset sikiön keuhkojen ja keskushermoston kehityksen kannalta. Vaikutukset voivat ilmentyä myös myöhemmin, koska aivojen kehitys jatkuu vielä aikuisena. Tupakoivilla teini-ikäisillä on heikommat kognitiiviset kyvyt ja tunne-elämän hallinnan kuin tupakoimattomilla teini-ikäisillä. (Ollila ym. 2017.) Nuuskan käytön haitat näkyvät

vaurioina suun limakalvoilla, yleisimpänä nuuskan aiheuttama paikallinen limakalvovaurio, eli nuuskaleesio. Nuuskankäyttäjien vakavat ja pitkittyneet limakalvovauriot voivat olla syövän esiasteita. Nuuskatuotteista on pystytty löytämään 28 syöpää aiheuttavaa ainetta. Nuuskan pitkäaikainen käyttö vaikuttaa heikentävästi myös ikenien ja hampaiden kuntoon. Nuuskaa käyttävillä on todettu suurentunut riski sairastua muun muassa suun tai nielun alueen syöpiin. Nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa voimakasta riippuvuutta ja nostaa sykettä, sekä voi vaikuttaa verenpaineeseen. (Fressis 2018.) Päihteiden käyttö häiritsee elimistön toimintoja ja vaikuttaa haitallisesti eritoten murrosiässä tapahtuvaan kasvuun ja kehitykseen (Väestöliitto 2018).

4.2 Muutokset nuorten päihteiden käytössä

Tupakoimattomien osuus on noussut Suomessa vuodesta 2015 aina vuoteen 2017 saakka. Vuonna 2017 14-18 -vuotiaista tytöistä ja pojista tupakoi päivittäin 7%. (STM 2018b.) Vuonna 2017 Etelä-Karjalassa 4-5 -luokkalaisista pojista tupakointituotteita tai sähkösavukkeita oli kokeillut ainakin kerran 7%, ja tytöistä 2,7% (THL 2017b). Erityisesti poikien keskuudessa nuuskan käyttö on huomattavasti lisääntynyt. Nuuskaa oli kokeillut perusopetuksen 4- ja 5-luokkalaisista pojista Etelä-Karjalassa 3,1% ja tytöistä 1,2% (THL 2017c).

Kannabiksen käyttö Suomessa yleistyi 1990-luvulla. Vuosituhannen vaihteen jälkeen se väheni, mutta viime vuosina käyttö on taas lisääntynyt nuorten keskuudessa. Kannabista oli kokeillut vuonna 2011 11% nuorista. (Raitasalo ym. 2012.) Lappeenrannassa päihteiden käyttö perusopetuksessa olevien ikäryhmässä on koko maan keskiarvoa hieman pienempi (TEAvisari 2017).

Nuorten nuuskan käyttö on kasvanut ja tupakoivien nuorten määrä puolestaan vähentynyt (Heikkinen ym. 2015). Tämän vuoksi tässä opinnäytetyössä käsitellään enemmän nuuskan haittoja kuin tupakoinnin. Nuuskan kokeileminen on lisääntynyt 14-18 vuotiailla pojilla 1990-luvun alusta 2000-luvulle saakka. Vuosina 2015-2017 nuuskaa kokeilleiden 16-vuotiaiden poikien osuus kasvoi, kun taas 18-vuotiaiden poikien käyttö pysyi samana. 12-vuotiaiden poikien nuuskakokeilut lisääntyivät jonkin verran, kun vastaavasti 14-vuotiaiden poikien kokeilut kääntyi-

vät laskuun. Tyttöjen nuuskakokeilut ovat pysyneet vuosien 1981-2017 ajan poikia huomattavasti alhaisempina, vaikka 2000-luvun alusta lähtien 14-18 -vuotiaiden tyttöjen nuuskakokeilut ovat kääntyneet nousuun. (Kinnunen ym. 2017, 19-20.)

Suomessa sekä kansainvälisesti tupakoimattomuus on kasvava ilmiö. Jalansijaa ovat saaneet vaihtoehtoiset nikotiininlähteet kuten nuuska ja sähkötupakka. 2010-luvulla suomalaisnuorten sähkösavukekokeilut ovat lisääntyneet, mutta säännöllisempi käyttö on harvinaista. Viimeisten kymmenen vuoden aikana suomalaiset pojat ovat kokeilleet ja käyttäneet yleisimmin ruotsalaistyyppistä nuuskaa eli kosteaa nuuskaa. Tyttöjen nuuskakokeilut ovat yleistyneet, mutta säännöllinen nuuskaaminen on edelleen vähäisempää kuin poikien. Rinnakkaiskäyttö suomalaisnuorten keskuudessa on yleistynyt, pojat käyttävät yleensä nuuskaa ja savukkeita yhtäaikaisesti, ja tytöt käyttävät pelkkiä savukkeita. (Ollila ym. 2017.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on toiminnallisten menetelmien avulla ohjata nuoria heidän terveysvalinnoissaan. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ohjata ja herätellä nuoria päihteiden ja energijuomien käyttöön liittyvistä haitoista sekä vaaroista, ja edistää heidän terveydenlukutaitoaan.

Opinnäytetyössä keskityttiin seuraaviin kehittämistehtäviin: nuorten terveysvalintoja tukevien työpajojen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Arviointi perustuu opinnäytetyöntekijöiden itse- sekä vertaisarviointiin, sekä oppilaiden ja koulun henkilöstön antamaan palautteeseen. Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on tehty suunnitteleamalla toiminnallinen tapahtuma, jossa on kolme erillistä työpajaa. Työpajat on toteutettu peruskoulun 5.-ja 6.-luokkalaisille. Toiminnallisen osuuden arvioinnissa hyödynnettiin palautekyselyä sekä opinnäytetyön tekijöiden itse ja vertaisarviointia.

6 Opinnäytetyön toteutus

Toiminnalliset menetelmät osallistavat ja aktivoivat kuuntelijaa osaksi ryhmässä toimimista. Toiminnallisuus lisää luovuuden mahdollisuutta opetustilanteessa.

(Opintokeskus Siviis 2018.) Toiminnalliset opetusmenetelmät lisäävät osallistujan ongelmanratkaisu- ja päättelykykyä sekä edistävät uuden oppimista. Ne tuovat oivalluksen kokemuksia, oppimisen iloa, sekä edistävät luovaa toimintaa. Toiminnalliset menetelmät vahvistavat myös ryhmässä työskentelyn taitoja ja antavat kokemuksellisen oppimistilanteen eri aisteja hyödyntäen. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2016.) Opinnäytetyömme toteutettiin toiminnallisilla menetelmillä työpajatyöskentelyä, toteutuksessa otimme huomioon erilaisia oppimistyyliä. Opinnäytetyöhömmme liittyvissä työpajoissa kaikki esittelypisteet olivat aseteltu niin, että oppilaat näkivät kattavasti koko työpajan. Huomioimme kaikki oppilaat pienryhmien jäseninä. Tarkoituksena oli, että oppilaat pääsisivät tekemään mahdollisimman paljon itse ja oppiminen tapahtuisi keskustelun ja yhteisen pohdinnan ja ajatustenvaihdon tuloksena.

Varhaisnuoruudessa nuorten ajattelutapa kehittyy aivojen kehityksen myötä. 12-vuotiaan nuoren ajattelutapa voi olla vielä hyvinkin konkreettista, ja siksi parhaiten nuoret oppivat tekemällä asioita itse, sekä käsin kosketeltavien esimerkkien kautta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018.) Opinnäytetyössämme otimme huomioon erilaiset oppimistyyli, esimerkiksi visuaalinen, auditiivinen, ja kineettinen oppimistyyli, joku oppii kuuntelemalla, toiset tekemällä tai havainnoimalla (Erilaisten oppijoiden liitto 2018). Oppimistyyliä ja -tapoja tutkitaan paljon ja uusia opetusmenetelmiä kehitetään jatkuvasti.

6.1 Opinnäytetyön suunnittelu ja toiminnalliset menetelmät

Opinnäytetyömme aiheen valinta lähti ensisijaisesti liikkeelle omasta kiinnostuksestamme tehdä toiminnallinen opinnäytetyö mahdollisesti nuorten parissa, huomioiden työelämän toiveet ja tarpeet. Työelämän toiveet kuultuamme rajasimme kohderyhmäksi nuoret ja aihealueiksi valitsimme heidän elintapansa, ravitsemuksen sekä päihdekäyttämisen. THL:n Kouluterveys 2017 -kyselyn tulokset ohjasivat toimintaamme ja hyödynsimme niitä opinnäytetyöraportissa sekä toiminnallisessa toteutuksessa. Kouluterveyskyselyn vastauksissa on nähtävissä nuuskan käytön ja energijuomien kulutuksen lisääntyminen. Halusimme omalta osaltamme tuoda nuorille esille tutkittua tietoa ja siihen perustuvia suosituksia, jotta heidän käsityksensä omien terveysvalintojen merkittävydestä suhteessa omaan

hyvinvointiin kasvaisi. Tällä tavoin halusimme lisätä nuorten tietoisuutta päihteiden, kuten kannabiksen haitoista sekä huonon ravitsemuksen ja haitallisten elintapojen merkityksestä omaan terveyteen. Valitsemamme aiheet halusimme tuoda käsiteltäväksi toiminnallisessa toteutuksessa. Toiminnallisen toteutuksen lähestymistapa on käyttäjälähtöinen. Toteutus on näkyvää toimintaa ja tuotos käytännönläheinen. (Salonen 2013.)

Kohderyhmänä toimi Skinnarilan koulun 5.– ja 6.-luokkalaiset, joita oli yhteensä neljä luokkaa. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutus järjestettiin Skinnarilan toimintayksikön tiloissa. Jokainen ryhmä kiersi työpajat omalla vuorollaan. Ryhmissä oli oppilaita 4-6. Työpajoihin oli varattu aikaa 15 minuuttia jokaista ryhmää kohden. Työpajoja toteutettiin kolme, ja jokainen opinnäytetyöntekijä vastasi oman työpajansa valmistelusta ja toteutuksesta. Työpaja käsitteenä pitää sisällään tapahtuman tai tapaamisen, jossa yhteisellä tekemisellä ja vuorovaikutuksessa toisten kanssa jaetaan ideoita, mielipiteitä, tietoa ja näkemyksiä asioista (Salonen ym. 2017, 63).

Ensimmäisen työpajan aiheena oli ravitsemus ja sen vaikutukset, jossa käsiteltäviä aiheita oli sokerin määrä eri elintarvikkeissa sekä ravitsemuksen merkitys hyvinvointiin. Työpajalla käytiin yhdessä osallistujien kanssa läpi lautasmalli ja ravitsemussuosituksia. Toisen työpajan aiheena olivat päihteiden vaikutukset. Aihetta käsiteltiin Totta vai tarua -pelissä, jossa oli päihteisiin ja energiajuomiin liittyviä väittämiä (Liite 1). Oppilaat vastasivat kahdeksaan kysymykseen sen mukaan, olivatko ne heidän mielestään totta vai tarua. Jokaisen kysymyksen kohdalla keskusteltiin yhdessä aiheesta. Kolmannen työpajan aiheena olivat elintapojen vaikutukset. Työpajalla oli kaksi piirroshahmoa. Toisella hahmolla oli korostuneen huonot elintavat, ja toisella korostetun hyvät elintavat. Erillisten valokuvien avulla oppilaat pohtivat keskenään, mitkä valokuvat sopivat huonot elintavat omaavaan hahmoon ja mitkä hyvät elintavat omaavaan hahmoon. Tämän jälkeen osallistujien kanssa katsottiin, menivätkö valokuvat oikeille hahmoille ja näin työpajoihin osallistuneet saivat lisätietoa siitä, miksi esimerkiksi keuhkot, maksa tai hampaat muuttuvat huonojen elintapojen seurauksena.

Tässä opinnäytetyössä toteutimme soveltaen Learning by developing -toimintamallin periaatteita, joita olivat opiskelijoiden, opettajien, työelämänedustajien ja

meidän tapauksessamme nuorten kanssa tehtävän yhteistyön merkityksellisyys ja tasavertaisuus, jotta saataisiin mahdollisimman hyvä lopputulos. Learning by developing -toimintamallin keskeisiä periaatteita ja ominaispiirteitä ovat kumppanuus, luovuus, tutkimuksellisuus ja kokemuksellisuus, joita osittain hyödynnetään tässä opinnäytetyössä. Toimintamallissa todetaan luovuuden ja alati muuttuvassa toimintaympäristössä työskentelyn kehittävän oppimista sekä uuden luomista reflektoinnin kautta. (Learning by developing -toimintamalli 2011.) Toiminnallisen opinnäytetyömme pääpiirteitä olivat asiakaslähtöisyys, yhteistyö ja tekemällä oppiminen. Ilmiöperusteinen, kokemuksellinen ja Learning by doing -oppiminen ovat merkittäviä tekijöitä pedagogisessa kehittämisessä (Learning by doing -kehittämishanke 2013).

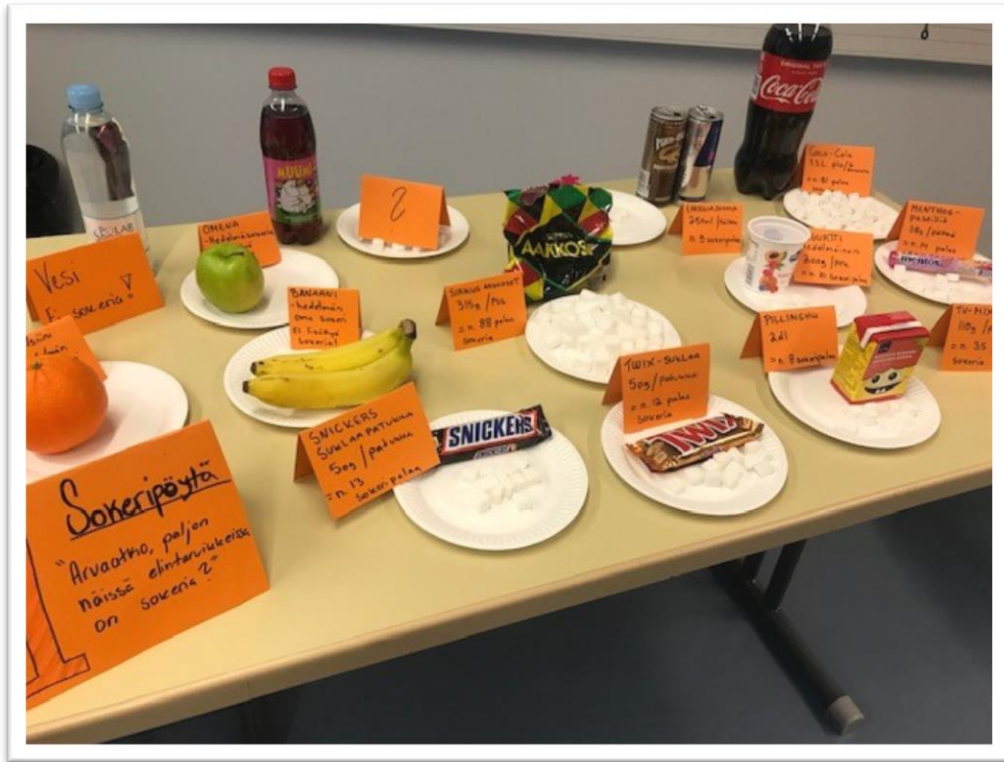
Opinnäytetyömme oli asiakaslähtöinen, sillä aihe oli lähtöisin työelämän toiveesta, ja toteutus suunniteltiin yhdessä Skinnarilan koulun kanssa. Opinnäytetyössä käsitellyt aiheet olivat ajankohtaisia ja ne olivat olleet paljon eri medioissa esillä, sekä yhteiskunnallisena puheenaiheena. Koulun toiveena käsiteltäviksi aiheiksi olivat päihteet, ravitsemus sekä terveelliset elintavat. Kävimme keskustelua Skinnarilan koulun opettajien kanssa sähköpostin välityksellä. Heidän kanssaan sovimme opinnäytetyön toteutuksen ajankohdasta, sekä luokkien osallistumisjärjestyksestä ja ryhmien koosta. Toiminnallista osuutta suunniteltiin niin, että jokainen opinnäytetyöntekijä vastasi yhdestä työpajasta ja toteutti sen omaa oppimista edistävällä tavalla. Teimme yhteistyötä, jaoimme näkemyksiä ja kehittämis ehdotuksia ennen toiminnallisen osuuden toteuttamista.

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme toteutus oli merkittävässä roolissa ja sen tapahtumien kulku avattiin raporttiin kattavasti soveltaen Vilkan & Airaksisen (2003) ohjeistusta, jota hyödynnettiin myös palautekyselyjen tekemisessä. Toiminnallisen opinnäytetyön osuus avattiin raporttiin vaiheistaen hyödyntämällä Salosen (2013) konstruktivistista mallia tuomaan opinnäytetyöhön selkeyttä ja järjestelmällisyyttä.

Työpaja 1: Ravitsemuksen vaikutukset

Ensimmäisellä työpajalla käsiteltiin ravitsemusta, terveellisiä välipaloja, sokerin määrää ravinnossa ja sen vaikutusta elimistössä. Työpajalla oli valokuvat lautasmallista, terveellisestä välipalasta, ruokakolmiosta, päivittäisestä nesteensaantisuosituksesta sekä lista terveellisistä välipaloista. Jokainen oppilasryhmä sai kertoa, millainen on lautasmallisuositus ja millaisia ovat terveelliset välipalat. Sen jälkeen käytiin yhdessä läpi suositukset ja oppilaat avoimesti kertoivat omasta ravitsemuskäyttäytymisestään ja vertailivat niitä suosituksiin. Oppilaat tiesivät ravitsemussuositukset hyvin, vähemmän tiedettyä oli nesteensaantisuositus ja sen merkitys päivittäisessä elämässä. Erityisen yllättävää oli päivittäisen sokerinsaannin suositus, joka on 25 sokeripalaa eli 50g. (WHO 2015.)

Työpajassa oli lautasille aseteltuna terveellisiä ja epäterveellisiä välipaloja näyttille sokerimäärineen (Kuva 3). Kunkin elintarvikkeen sokerimäärää vastaava määrä sokeripaloja oli peitettyä elintarvikkeen rinnalla. Oppilaiden tehtävänä oli päätellä, minkä verran sokeria oli missäkin elintarvikkeessa. Sokerimäärien päätely oli oppilaista mielekästä, ajatuksia herättävää ja osaltaan jopa kauhistuttavaa. Suurin yllätys oppilaille oli 300g karkkipussin sokerimäärä, joka oli 88 palaa. Parhaiten tiedettiin 50g suklaapatukan sokerimäärä, joka oli 13 palaa. Suurimmalla osalla oppilaista on viikonloppuisin herkkupäivä, jolloin he syövät valitsemaansa herkkuja.



Kuva 3 Sokeripöytä

Oppilaat olivat hyvin tietoisia ravitsemuksesta ja siihen liittyvistä asioista. Useat oppilaat kertoivat hakeneensa itsenäisesti tietoa eri elintarvikkeista ja niiden perusteella valitsevat välipalat. Erityisesti aktiivisesti liikuntaa harrastavat oppilaat kertoivat välipalojen merkityksen olevan heille suuri. He toivat keskustelussa esille jaksamattomuuden tunteen ja väsymyksen silloin kun välipalaa ei syöty tai se oli korvattu jollakin vähemmän terveellisellä. Oppilaiden kertoman mukaan aamupalaksi syödään puuroa, leipää tai smoothieita. Välipalaksi syödään useimmiten ruisleipää ja hedelmiä. Kouluruuan lisäksi kotona syödään lämmin ruoka. Artikkelissaan Tilles-Tirkkonen ym. (2011) toteavat, että säännöllinen kouluruuan syöminen vähentää epäterveellisten terveystalintojen tekemistä ja näin ollen välipalat koostuvat terveellisemmistä aineksista kuten hedelmistä, kasviksista ja marjoista.

Oppilaista osa tiesi energiajuomien haitoista todella hyvin, toisille asia tuli yllätyksenä. Keskustelussa tuli ilmi, että energiajuomien käyttö on yleisempää yläkoululaisilla kuin alakouluikäisillä nuorilla. Oppilaat kokivat kuitenkin hyödylliseksi

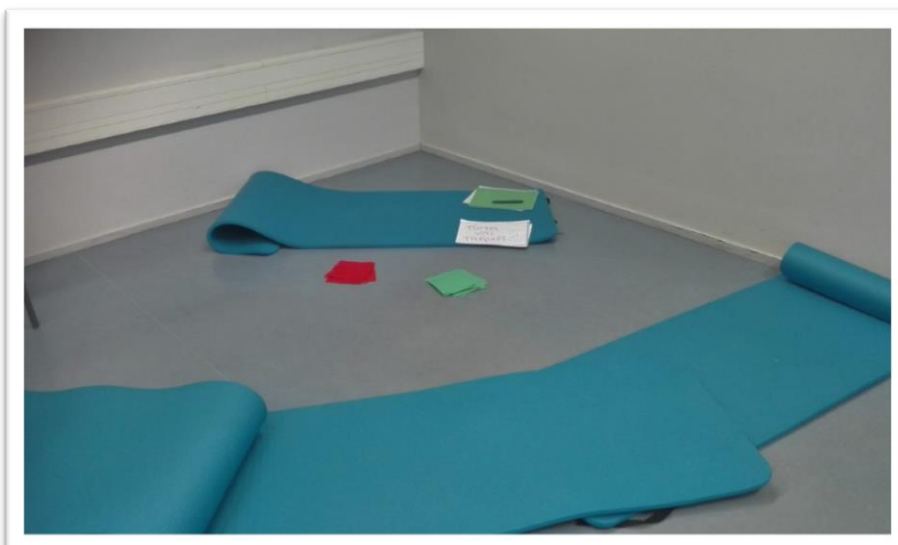
keskustelun energijuomien haitoista ja vaikutuksista uneen ja hammasterveyteen. Ruokajuomaksi oppilaat kertovat valitsevansa useimmiten vettä tai maitoa. Mehuja ja limonadeja kerrottiin juotavan viikonloppuisin tai satunnaisesti.

Tämä työpaja sai oppilaat keskustelemaan asioista monipuolisesti ja tekemään yhteistyötä keskenään sekä havainnoimaan työpajassa näkemiensä asioiden merkitystä. Työpajan tarkoitus oli tuoda konkreettisesti esille hyvän ravitsemuksen merkitystä päivittäisessä tekemisessä. Kouluruokailua voidaan pitää yhtenä kouluyhteisön hyvinvointia tukevana tekijänä. (VRN 2017.) Perheen elintavat, yhteiset ruokailut ja kasvisten sekä marjojen syönti ja nuoren terve ja tasapainoinen minäkuva vaikuttavat positiivisesti ravitsemusvalintoihin (Tilles-Tirkkonen 2016).

Työpajan keskeisenä teemana oli sokeri, sen vaikutus elimistöön ja aivoterveysteen sekä hampaisiin. THL:n (2014) hammasterveyttä käsittelevässä katsauksessa 12 tuodaan esiin, että hammasterveys on nuorilla huonontunut vuosien saatossa, mihin erityisesti pidetään syynä sokerin saannin kasvua. Runsaasti sokeria sisältävät välipalat ja niiden tiheä nauttiminen vahingoittavat hampaita ja altistavat kariekselle. Etelä-Karjalan alueella 4. ja 5.-luokkalaisista 32,1% harjaa hampaansa harvemmin kuin kaksi kertaa vuorokaudessa ja koko Suomessa sama luku on 33,6% (Sotkanet 2017).

Työpaja 2: Päihteiden vaikutukset

Tällä työpajalla käsiteltiin päihteisiin, sokeriin -ja energijuomiin liittyviä väittämiä. Pelin nimi oli totta vai tarua. Pelin alussa nuorille jaettiin punaiset ja vihreät kortit.



Punainen kortti tarkoitti tarua ja vihreä kortti totta. Tämän jälkeen ohjeistettiin jokaisen väittämän kohdalla nostamaan joko vihreä tai punainen kortti ylös. Jokaisen väittämän kohdalla ohjaaja kertoi, olivatko nuoret tienneet oikein ja mihin tietolähteeseen väittämä perustui. Työpajalla oli kahdeksan väittämää (Liite 1).

Kuva 4. Työpaja 2 päihteiden vaikutukset

Työpajalla nuoret asettuivat työpajan ohjaajan eteen lattialle istumaan puolikkaareen. Näin työpajan pystyi toteuttamaan niin, ettei ohjaajan tarvinnut korottaa ääntään liikaa ja kaikki kuulivat ja näkivät toisensa. (Kuva 4)

Työpajalla käytiin kaikki kahdeksan väittämää läpi jokaisen ryhmän kanssa. Ohjeistuksena työpajalle oli, että väärin vastaaminen ei haittaa, vaan tarkoitus oli oppia ja oivaltaa uusia asioita. Jokaisen väittämän kohdalla jäätiin oppilaiden kanssa yhdessä pohtimaan väittämiä. Esimerkiksi väittämä *Nuuska sisältää 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakka*, herätti jokaisen ryhmän kanssa keskustelua. Suurin osa oppilaista vastasi väittämän taruksi. Nuoret kertoivat perusteluina muun muassa, että tupakkaa vedetään keuhkoihin, jolloin siinä täytyy olla enemmän nikotiinia. Osa perusteli väittämää sillä, että nuuskapussi on paljon pienempi kuin yksi savuke. Väittämän todenperäisyys tuli monille yllätyksenä. Nuoret olivat hyvin tietoisia tupakoinnin aiheuttamista haitoista, mutta nuuskan käyttöön liittyvät haitat eivät olleet niin hyvin tiedossa. THL:n kouluterveyskyselyn mukaan Etelä-Karjalan alueella 5.-ja 6.-luokkalaisista jotakin tupakkatuotetta tai sähkösavuketta vähintään kerran on kokeillut jopa 4,9% nuorista (THL 2017b).

Moni nuori ei ollut juonut energiajuomia, käyttänyt nuuskaa tai tupakoinut ollenkaan. Suurin osa nuorista kertoi kuitenkin jonkun kaverin juovan energiajuomia ajoittain tai tietävät nuoren, joka käyttää nuuskaa tai tupakoi. Kaikki nuoret vastasivat oikein seuraaviin väittämiin: *Huumeiden käyttö ei ole laitonta ja Tupakka ja nuuska aiheuttavat riippuvuutta*. Monelle oppilaalle tuli yllätyksenä, että väittämä *nuuskan käyttö lisää syöpäriskiä* oli totta. Moni ajatteli, ettei nuuskaaminen lisäisi syöpäriskiä, koska sen käyttötapa eroaa tupakoinnista. Nuuskan käyttö altistaa kuitenkin esimerkiksi suun alueen syöville ja vaurioittaa hampaita ja ikeniä (Stumppi 2019).

Työpaja 3: Elintapojen vaikutukset

Kolmannen työpajan aiheena olivat tupakoinnin ja alkoholin sekä huonojen elintapojen vaikutus elimistöön.



Kuva 5. Työpajan 3 esittely

Toteutus tapahtui niin, että pohjana oli kaksi kuvaa miehen ääriviivoista (Kuva 5). Toisella miehellä oli liioitellun huonot elintavat, ja toisella miehellä korostetun hyvät elintavat. Erillisellä pöydällä oli valokuvia maksasta, hampaista, keuhkoista, aivoista sekä suolistosta. Näistä valokuvista oppilaat saivat keskenään miettiä, mitkä kuvat kuuluvat huonojen elintapojen miehelle, ja mitkä hyvät elintapojen omaavalle miehelle. Tämän jälkeen he asettivat kuvat konkreettisesti ihmishahmon sisälle oikeille paikoilleen. Kuvien pohjalta keskustelimme elintapojen aiheuttamista eroavaisuuksista sekä siitä, kuinka paljon ne vaikuttavat hyvinvointiimme sekä elimistöömme.

Nuoret olivat yllättävän hyvin perehtyneitä tupakan sekä alkoholin haittoihin. He olivat selkeästi järkyttyneitä siitä, kuinka konkreettisesti tupakointi vaikuttaa esimerkiksi keuhkoihin, tai alkoholi maksaan. Keskustelua herätti myös havainnekuva aivoista, jossa oli verrattu 15-vuotiaan ei-alkoholia käyttävän nuoren aivoja toisen samanikäisen, suuria määriä alkoholia kuluttavan nuoren aivoihin. Kuvassa näkyi selkeä ero aivoaktiivisuudessa.

6.2 Toiminnallisen osuuden arviointi

Viimeisen työpajan käytyään oppilaat saivat halutessaan vastata palautelomakkeen kysymyksiin (Liite 3). Jokaisella työpajalla oli palautelomakkeita sekä mustekyniä palautteiden kirjoittamista varten. Myös osa opettajista antoi palautetta

toiminnasta. Palautekyselyt keräsimme nimettömänä, ja jokainen vastannut oppilas palautti lomakkeen niille varattuun laatikkoon. Palautteiden mukaan liitettiin saatekirje (Liite 2). Palautteita saimme kaiken kaikkiaan 43 kappaletta. Arvioimme, että työpajoihin osallistujista noin viisitoista ei antanut palautetta. Osa oppilaista joutui lähtemään kesken tapahtuman, joten heiltä emme saaneet palautetta. Palauteaineisto analysoitiin kvantifioimalla ja luokittelemalla. Kvantifioinnin avulla on kuvattu palautteisiin vastanneiden lukumäärä (Kauppinen-Saaranen & Puusniekka 2006). Luokittelemalla palautteet oli helpompi havainnollistaa, miten palautteisiin oli vastattu.

Ensimmäiseen kysymykseen *Saitteko uutta tietoa tapahtumasta, mitä?* 33 oppilaista vastasi saaneensa tapahtumasta uutta tietoa. Oppilaille uutena asiana olivat tulleet sokerin määrä eri elintarvikkeissa, päihteiden haittavaikutukset, ja mitä päihteiden käyttö aiheuttaa ihmisen elimistössä. Neljä oppilaista vastasi, etteivät he saaneet mitään uutta tietoa ja kuusi oppilaista ei vastannut kysymykseen. Toiseen kysymykseen *Mikä tapahtumassa oli parasta?* 15 oppilasta vastasi, että he pitivät kaikista työpajoista. Kahdeksan oppilasta vastasi pitäneensä eniten sokeripöydästä. 10 oppilaan mielestä parasta oli uuden tiedon saaminen terveydestä ja avoin keskustelu päihteistä. 10 oppilasta jätti vastaamatta kysymykseen.

Kolmanteen kysymykseen *Pitäisikö tämänkaltaisia tapahtumia järjestää useammin? Millaiset aiheet olisivat mielenkiintoisia?* 31 oppilasta vastasi kyllä. Mielenkiintoisina aiheina esille nousivat päihteet, nuoruus, keho, itsetunto-ongelmat, murrosikä/seksuaalisuus ja tietokonepelit/peliriippuvuus. Neljä oppilasta vastasi, ettei osaa sanoa pitäisikö tämänkaltaisia tapahtumia järjestää useammin. Yksi oppilas vastasi, ettei vastaavia tapahtumia tarvitse järjestää jatkossa. Seitsemän oppilasta jätti vastaamatta kysymykseen. Viimeisen kysymykseen *Mitä palautetta haluaisitte antaa tapahtuman järjestäjille?* 37 oppilasta antoi tapahtumasta positiivista palautetta, kiitosta saimme hyvistä järjestelyistä ja mukavasta tapahtumasta. Kaksi oppilasta vastasi toivovansa tapahtumaa peliriippuvuudesta. Kuusi oppilasta jätti vastaamatta kysymykseen.

Olemme todella tyytyväisiä saamastamme palautteesta. Suurin osa palautteeseen vastanneista vastasi kaikkiin neljään kysymykseen. Saamamme palautteen perusteella tapahtumamme oli varsin onnistunut. Lähes kaikki oppilaat saivat

uutta tietoa tapahtumasta. Suurin osa oppilaista olivat sitä mieltä, että tämänkaltaisia tapahtumia tulisi järjestää enemmän. Olimme hieman yllättyneitä, että osa palautteeseen vastanneista toivoi tapahtumaa peliriippuvuudesta. Emme olleet ehkä aiemmin ajatelleet, että alakouluikäisen pelaaminen voisi olla jo peliriippuvuutta. Palautteen purkamisen jälkeen tulimme siihen tulokseen, että tämänkaltaisten tapahtumien järjestäminen alakouluikäisille on tarpeellista ja hyödyllistä. Alla olevaan kuvaan (kuva 6) keräsimme esimerkkejä saamastamme palautteesta.



Kuva 6. Esimerkkejä toiminnallisen osuuden palautteista

Saimme myös opettajilta positiivista palautetta tapahtumasta. Palautetta tuli havainnollistavista ja konkreettisista työpajoista, jotka saivat oppilaat miettimään asioita. Opettajien palautteesta nousi esille, että tämänkaltaisia tapahtumia tulisi järjestää uudestaan ja useammin, mielenkiintoisina ja tarpeellisina aiheina esille nousivat murrosikä ja seksuaalisuus.

Toiminnallisen toteutuksen jälkeen kävimme suullisen vertaisarvioinnin keskenämme ja totesimme päivän onnistuneeksi. Yhtä mieltä olimme siitä, että oli tärkeää antaa oppilaille mahdollisuus keskustella ja kysyä aiheista, sekä antaa tilanteen edetä omalla painollaan heidän havainnointiensa kautta. Keskustelu op-

pilaiden kanssa oli luontevaa, ja pystyimme kohtaamaan oppilaat samanvertaisina. Pidimme tärkeänä oman persoonan näkymistä työskentelyssä ja koimme sen lisäävän tilanteen luontevuutta. Oppilaiden antaman palautteen perusteella myös he kokivat tämän tyyllisen toteutuksen onnistuneena.

Aikataulutusta toimi odotetusti, sillä otimme työelämän edustajaan yhteyttä aikaisessa vaiheessa. Ainoa rajoittava tekijä ennen toiminnallisen osuuden toteutusta oli opinnäytetyön tekijöiden lukujärjestysten julkaisun viivästyminen, mikä pitkitti toteutuksen sopimista. Toiminnallisen toteutuksen aikataulu oli hyvä ja se piti koko päivän. Jokaiselle luokalle varattu 45 minuutin aika oli riittävän pitkä. Aikataulutusta helpottivat etukäteen suunnitellut tauot sekä työelämän toiveiden huomiointi. Aikataulutusta kävi kaikille osapuolille, ja tiedonkulku ja viestintä olivat ongelmatonta työelämän kanssa.

Varsinaisia kuluja toiminnallisen opinnäytetyön järjestämisestä ei tullut, sillä tapahtumaan käytetty tila oli Skinnarilan koulun luokkatila. Suurin osa materiaaleista saatiin Saimaan ammattikorkeakoululta, ja vain pieni summa meni hankittaviin tarvikkeisiin omakustanteisesti. Toiminnalliseen toteutukseen käytetty materiaali jätettiin jatkokäyttöön Skinnarilan koulun opettajille, ja he voivat tulevaisuudessa hyödyntää sitä opetuksessa. Tarkoituksenamme on hyödyntää tätä opinnäytetyötä kehittämistehtävässämme ja tehdä Skinnarilan koululle kirjalliset ohjeet materiaalilistoineen hyödynnettäväksi.

Ryhmänä työskentely onnistui hyvin ja pääsimme haluttuihin tavoitteisiin yhteistyöllä. Vaikeinta oli mielestämme hahmottaa tarkkaa kokonaiskuvaa ennen tapahtumaa, mutta tapahtuman jälkeen totesimme asioiden menneen luontevasti omalla painollaan. Mielestämme on hyvä jättää tällaisissa tapahtumissa soveltamisen varaa itse tapahtumapäivälle. Työnjakoa helpotti, että jokainen vastasi yhden työpajan toteutuksesta. Näin jokaisen työpanos näkyi toteutuksessa, ja työpajasta sai tehdä niin sanotusti omannäköisen. Tällainen ratkaisu helpotti myös itse opinnäytetyöraportin kirjoittamista. Kolme tekijää tällaiseen toiminnalliseen toteutukseen oli mielestämme riittävästi.

Haasteena oli sovittaa opinnäytetyöntekijöiden keskinäiset aikataulut, johon ratkaisuna työt jaettiin kolmeen osaan. Olisimme voineet sopia etukäteen tietyt päivämäärät, jolloin olisimme kokoontuneet tekemään niin sanotun tilannearvion ja kokonaisuus tapahtumasta olisi mahdollisesti ollut helpompi hahmottaa. Kehitettävää oli työn suunnittelussa ja sen toteutuksessa. Tähän hyvä ratkaisu olisi ollut tapaamiset opinnäytetyöntekijöiden välillä, joissa ajatuksia, näkemyksiä ja oman työpajan suunnittelua olisi voinut aktiivisemmin jakaa.

7 Pohdinta

Tässä kappaleessa toimme esille pohdinnan koko työstä ja sen vaiheista. Käsitelimme kappaleessa luotettavuutta sekä eettisyyttä ja pohdimme omaa ja toistemme osaamista koko opinnäytetyöprosessin ajalta. Kävimme läpi myös mitä olemme oppineet tämän opinnäytetyöprosessin aikana ja miten tätä kyseistä opinnäytetyötä voisi mahdollisesti jatkossa hyödyntää.

7.1 Eettiset näkökohdat ja luotettavuus

Tätä opinnäytetyötä tehdessämme otimme huomioon kohderyhmämme ja rakensimme toiminnallisen työpajatoteutuksen heidän ikänsä ja kehitystasonsa huomioon ottaen. Nuoret kertovat toiveensa tulla tasavertaisesti kohdelluksi ja kohdatuksi sekä tarvitsevänsä kokemuksen arvostamisesta ja välittämisen tunteesta. He kaipaavat heidän parissa työskenteleviltä aikuisilta kiireettömyyttä, rentoutta sekä läsnäoloa. Sen lisäksi he kertovat kaipaavansa rajoja, huomioonottamista ja välittämistä sekä nuoren puolella olemista. (Isokorpi 2019.)

Tässä opinnäytetyössä noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan suosituksia. Niiden tavoitteena on yhtenäistää eri ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden prosessia, ylläpitää laadukasta tieteellistä käytäntöä, parantaa opinnäytetöiden laatua sekä estää tieteellinen epärehellisyys (TENK 2017.) Tutkimuslupa opinnäytetyölle pyydettiin Sammonlahden koulun Skinnarilan toimintayksikön rehtori Vesa Raasunmaalta ja apulaisrehtori Hanna Laukkaselta joulukuussa 2018. Saimaan ammattikorkeakoululla on yhteistyösopimus Skinnarilan koulun kanssa.

Tässä opinnäytetyössä noudatetaan myös terveydenhuollon yhteistä arvopohjaa sekä yhteisiä tavoitteita ja periaatteita. Se tarkoittaa ihmisarvon kunnioittamista, vastuullisuuden noudattamista kaikilla terveydenhuollon tasoilla, oikeudenmukaisuutta, hyvien arvojen noudattamista, yhteistyötä eri tahojen kanssa ja keskinäistä arvostusta. (ETENE 2019.) Opinnäytetyön aihe valittiin opinnäytetyön eettisten suositusten mukaisesti, ja aihevalinta painottui ammatillisesti terveydenhoitajan työhön liittyvään aihealueeseen. (Ammattikorkeakouluopiskelijan opinnäytetyön eettiset suositukset 2017.) Opinnäytetyön prosessissa noudatimme hyvän tieteellisen käytännön ohjeistuksia ja kunnioitimme tutkittavien itsemääräämisoikeutta sekä noudatimme henkilö- ja tietosuojalakia. (HTK 2012). Opinnäytetyöntekijöistä kukaan ei ollut esteellinen tämän työn toteuttamiselle.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden päätteeksi keräsimme palautteen opettajilta ja nuorilta. Palautteeseen vastaaminen oli vapaaehtoista ja kaikkiin palautelomakkeen kysymyksiin ei ollut pakko vastata. Palautteita on hyödynnetty opinnäytetyönraportissa sellaisenaan muokkaamattomina. Eettisiä periaatteita pohdimme koko opinnäytetyönprosessin ajan. (Kylmä & Juvakka 2014, 137-138.) Henkilötietolakia (523/1999) noudatettiin opinnäytetyön prosessissa, koska palautelomakkeessa ei kerätty henkilötietoja ja palautelomakkeeseen vastattiin anonyymisti.

Tässä opinnäytetyössä arvioimme luotettavuuskriteereiden mukaan uskottavuutta, vahvistettavuutta, reflektiivisyyttä ja siirrettävyyttä. Uskottavuutta arvioimme palautelomakkeen avulla, jolla saimme tietoa osallistujien näkemyksistä ja ajatuksista tapahtumaan liittyen. Vahvistettavuutta arvioimme dokumentoimalla aineistoa koko opinnäytetyönprosessin ajan. Reflektiivisyys näkyi henkilökohtaisena intressinä aihetta kohtaan tulevan terveydenhoitajan roolin omaksumisena. Siirrettävyys toiseen kontekstiin ei toteudu tässä opinnäytetyössä sen toiminnallisen toteutustavan vuoksi. (Kylmä & Juvakka 2014, 128-129.)

Opinnäytetyössä eettiset näkökulmat toteutuivat hyvin, sillä tarkoituksena oli ohjata ja opastaa nuoria heidän terveysvalintojensa merkityksestä, ei asettaa rajoja. Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää nuorten havaintoja parempien terveysvalintojen puolesta ja keskustella aiheesta yhdessä heidän kanssaan. Opinnäy-

tetyössä ohjasimme oppilaita huomioimalla heidän kasvunsa ja kehityksensä tason. Hyvällä ohjauksella vahvistimme nuorten taitoa pohtia omaa osallisuuttaan heitä koskevissa valinnoissa ja niiden vaikutusta jokapäiväiseen elämään.

Tässä opinnäytetyössä käytetty tutkimustieto on luotettavista lähteistä. Lähde- materiaalina olemme muun muassa käyttäneet Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Ruokaviraston ja WHO:n sivuja. Suurin osa käyttämistämme lähteistä ovat ajankohtaisia, mutta mukana on myös vanhempaa tutkimustietoa, koska opinnäytetyössä on käytetty ajallista vertailua. Olemme pyrkineet välttämään toisen käden lähdeviitteitä, joissa riskinä on aina tietynlainen tulkinnanvaraisuus.

7.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä kehittämistyö näkyi soveltaen Salosen (2013) kriteerejä. Käytettävyys näkyi siten, että materiaaliamme voi jatkossa käyttää myöhemminkin, sekä ainutkertaisuutena niin, että toteutuksemme oli päivän mittainen yksittäinen tapahtuma. Hyödynnettävyys ilmeni niin, että toiset opinnäytetyöntekijät voivat hyödyntää samantapaista tyyliä opinnäytetyössään. Sammonlahden koulu on esittänyt jo toiveita aiheista, joista voisi toteuttaa samantapaisen päivän. Suunnitelmallisuus toteutui koko opinnäytetyön kattavana prosessina. Näkyvän toiminnan olemme sitoneet tiettyihin käsitteisiin, joita ovat tässä opinnäytetyössä päihteet, elintavat sekä ravitsemus. Teoreettisuus näkyi siten, että kaikki käsitellyt aiheet pohjautuvat tutkittuun tietoon, sekä erilaisiin virallisiin ohjeistuksiin ja suosituksiin. Tutkimuksellisuus toteutui palautekyselyn kautta, josta saatiin uutta tietoa nuorten toiveista ja näkemyksistä heidän elintapoihinsa liittyen. Toiminnallisuus tapahtui suunnittelemalla ja toteuttamalla kolme työpajaa osallistujille. Projektimuotoisuus tuli ilmi pitkäaikaisena yhteistyönä työelämän kanssa.

Tässä opinnäytetyössä kehitettiin toiminnallista tapaa tukea nuorten terveysvalintoja niin, että kiinnostus heidän terveysvalintoihinsa lähtisi heistä itsestään. Mitä aikaisemmassa vaiheessa nuori käsittää omien valintojensa merkityksen terveyteensä, sitä paremmin hän voi vaikuttaa terveydentilaansa sekä yleiseen elämänlaatuunsa. Yhdessä heidän kanssaan käsiteltiin promotiivisesti, mitä hait-

toja päihteiden, energiajuomien ja sokerin liiallisella käytöllä on, mihin nämä haitalliset vaikutukset kohdistuvat ja mitä kehossa oikeasti tapahtuu. Toiminnallisesti toteutettu opinnäytetyö ohjasi tekijöitään toimimaan preventiivisesti sekä promotiivisesti ja soveltamaan käytännössä tutkittuun tietoon perustuvaa teoriaa.

Learning by developing -menetelmän (Learning by developing -toimintamalli 2011.) keskeisiä tavoitteita on parantaa oppilaiden motivaatiota ja sitoutumista opiskeluun ja kehittää siihen tarvittavia taitoja kokeilemalla, tutkimalla ja tekemällä asioita ja havaintoja yhdessä. Tämän opinnäytetyön aikana tuli hyvin ilmi oppilaiden kehittynyt taito etsiä itsenäisesti informaatiota eri tietolähteistä. Learning by developing -menetelmän tarkoituksena on kehittää ohjaajien aiemmin omaksuttuja taitoja ja auttaa ammatillisessa kasvussa. Menetelmä toteutui tässä opinnäytetyössä.

Learning by doing -menetelmän tavoitteena on opettaa erilaisia vuorovaikutustilanteita luontevalla tavalla ja kehittää sosiaalisia taitoja. Sillä kannustetaan vastuunottamista omasta oppimisesta ja kehitetään ryhmässä työskentelyn taitoja. Ryhmätyöskentely on yhteistoiminnallista, ja tällä tavoin kaikki pyrkivät kohti parempia oppimistaitoja yhteistyöllä. Tässä korostuu jokaisen osallistujan aktiivisuus (Yhteistoiminnalliset työtavat 2019). Oppilaat osallistuivat työpajoihin pienryhminä, yhdessä ryhmässä oli 4-6 oppilasta. Ryhmätyöskentelyn etuna oli, että opiskelijat saivat tukea ja rohkeutta toisistaan ja uskaltautuivat paremmin tuomaan näkemyksiään ja mielipiteitään esille.

Reflektio on edellytys oppimiselle ja se lisää tietoista ymmärtämistä. Reflektiivisyys pitää sisällään erilaisten tunteiden kokemisen prosessin ja näin tapahtuu jatkuvaa oppimista monimuotoisessa ja joustavassa ympäristössä. (Reflektio oppimisesta 2019.) Opinnäytetyöprosessin aikana kasvoimme ammatillisesti, koimme onnistumisen ja epäonnistumisen tunteita sekä oppimisen iloa. Opinnäytetyön tekijöiden reflektointitaidot kehittyivät koko opinnäytetyön prosessin ajan. Opinnäytetyöntekijöille nuoret kohderyhmänä olivat uusi osa-alue.

Terveydenlukutaito tukee hyvinvointia, mutta samalla se vaikuttaa myös väestöeroihin. Terveydenlukutaidolla tarkoitetaan ihmisen kykyä lukea, käyttää, hyödyntää ja etsiä terveyteen liittyvää informatiivista tietoa. Terveydenlukutaito vaikuttaa

ihmisen fyysiseen hyvinvointiin. (INSPIRES-tutkimus 2016.) Opinnäytetyösämme pääsimme havainnoimaan nuorten terveydenlukutaitoa, ja havaitsemamme erot nuorten välillä olivat osittain selkeitä. Onnistuimme tavoitteessamme ohjata nuoria heidän terveysvalinnoissaan ja saimme heidät pohtimaan hyvien sekä huonojen terveysvalintojen merkitystä hyvinvointiin.

Opinnäytetyön prosessi kokonaisuutena opetti pitkäjänteisyyttä, projektimuotoista työskentelyä ja aikataulutusta. Opinnäytetyön tekijöille toiminnallinen toteutus opetti järjestelmällisyyttä, havainnointia, muuttuvaan tilanteeseen mukautumista ja yhteistyön tekemistä työelämän kanssa. Huolellinen suunnittelu ja tiedon pohjaaminen tutkittuun teoriaan helpotti varsinaisen toiminnallisen osuuden toteutusta. Työpajojen toteuttamisen yhteydessä pohdimme myös omaa ohjaajan rooliaamme ja kuinka haluamme oppilaiden kanssa keskustella asioista. Tulimme siihen lopputulokseen, että ohjaajina haluamme keskustella oikeanlaisesta ravitsemuksesta, hyvistä terveysvalinnoista sekä päihteistä, ja niiden haitoista rehellisesti ja tutkittuun tietoon perustuen.

Kesäkuussa 2018 aihetta pohtiessamme ja tiedonhakuja tehdessämme emme ehkä osanneet odottaa kuinka iso prosessi edessä on. Loka-marraskuussa 2018 kirjoitimme ahkerasti suunnitelmaa ja kävimme ohjaavan opettajan kanssa keskustelua suunnitelman rakenteesta ja sisällöstä. Tapasimme myös Skinnarilan yksikön rehtorin ja olimme sähköpostin välityksellä yhteydessä opettajiin. Joulukuussa 2018 esittelimme opinnäytetyösuunnitelmamme ja saimme sen hyväksytyksi läpi. Tämän jälkeen olimme yhteydessä Skinnarilan yksikön 5.- ja 6.-luokkien opettajiin ja sovimme opinnäytetyön tarkemmasta ajankohdasta sekä toteutukseen sopivasta tilasta. Lukujärjestyksemme varmistuttua sovimme opinnäytetyön toteutuksen ajankohdaksi 6.2.2019.

Yllätyksenä tuli, että opinnäytetyöhön osallistuneet oppilaat tiesivät paljon esimerkiksi päihteistä ja niiden haitoista. Moni oppilas kertoi lukeneensa internetistä eri tietolähteistä esimerkiksi nuuskasta ja sen käytöstä. Osalla oppilaista oli myös laaja käsitys terveellisistä välipaloista. Erityisen positiivisena yllätyksenä huomasimme, kuinka reippaasti ja rohkeasti oppilaat osallistuivat tapahtumaan ja toivat rohkeasti esille näkemyksiään ja ajatuksiaan. Hienoa oli huomata, että opiskelijat

antoivat palautetta ja että heidän mielestään tapahtuma ja työpajojen toteutus oli onnistunut.

Opinnäytetyö prosessina oli kaikille osapuolille opettavainen ja antoisa. Tulevaisuudessa opinnäytetyön tekemisessä oppimamme asiat ovat hyödyksi työelämässä. Opinnäytetyö vahvisti tekijöiden teoreettista osaamista, valmiutta tiedonhakumenetelmiin sekä taitoa lähdekritiikkiin. Toiminnallinen toteutus opetti myös yhteistyötaitoja niin ryhmätyöskentelyssä kuin työelämänkin kanssa toimiessa. Opinnäytetyöntekijät saivat uusia näkökulmia lähestyä asioita nuorten perspektiivistä.

Jatkossa olisi mielenkiintoista perehtyä tutkimuksen avulla ennaltaehkäisevän työn merkitykseen, esimerkiksi kuinka paljon voimme vaikuttaa nuorten terveysvalintoihin ja päihdekäyttämiseen pitkäaikaisella ohjaamisella ja informaatiolla terveysvalinnoista.

Lähteet

Ammattikorkeakouluopiskelijan opinnäytetöiden eettiset suositukset.2017.

<http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulu-jen%20opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettiset%20suositukset.pdf> Luettu 30.10.2018.

British Nutrition Foundation.2010.Healthy Ageing: The Role of Nutrition and Lifestyle, Nutrition & Food Science, Vol. 40 Issue: 1, pp. 142-143.

Duodecim 2018. Mitä terveys on? https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903#s1 Luettu 09.05.2019.

Duodecim 2019.Lapset, nuoret ja älylaitteet. <https://www.duodecim.fi/2019/01/10/lapset-ja-nuoret-tarvitsevat-taukoja-alylaitteista/> Luettu 09.05.2019.

Ebrand group Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut.2019. Tutkimus nuorten somen käytöstä. <https://www.ebrand.fi/somejanuoret2019/tiivistelma/> Luettu 09.05.2019.

EHYT 2016. Ehkäisevä päihdetyö. Kysely nuorten suhtautumisesta huumeisiin. <http://www.ehyt.fi/fi/kyselytutkimus-nuorten-suhtautuminen-huumeisiin-kielteinen> Luettu 09.05.2019.

Erilaisten oppijoiden liitto 2018. http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi/?page_id=158 Luettu 19.11.2018.

ESPAD 2016. The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. <http://www.espad.org/news/2016/new-espada-results> Luettu 03.04.2019.

ETENE 2019. Terveystieteiden eettinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta. Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtioneuvosto.2019. <https://etene.fi/documents/1429646/1559098/ETENE-julkaisu+1+Terveystieteiden+eettinen+arvopohja%2C+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf/4de20e99-c65a-4002-9e98-79a4941b4468/ETENE-julkaisu+1+Terveystieteiden+eettinen+arvopohja%2C+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf.pdf> Luettu 03.05.2019.

Fressis 2018. Syöpäjärjestöt. Nuuska. Nuuskankäytön haitat. <https://www.fressis.fi/tietopankki/nuuska/nuuskan-kayton-haitat/> Luettu 03.12.2018.

Gluschko, T. 2016. Nuorten osallisuus ja ravitsemuskäyttäytyminen koulussa. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden pro-gradu tutkielma.

Hakkarainen, P & Karjalainen, K. 2017. Pilvee, pilvee. Kannabiksen käyttötavat, käyttäjät ja poliittiset mielipiteet. Yhteiskuntapolitiikka 82 (2017):1.

Heikkinen, A-M., Meurman, J.H & Sorsa, T. 2015. Tupakka, nuuska ja suunterveys. Lääketieteen aikakauskirja Duodecim 2015; 131:1975-80.

Henkilötietolaki 523/1999.

Hotus 2015. Lasten kaltoinkohtelun tunnistaminen ja siihen puuttuminen. Hoitotyön suositus. Hoitotyön tutkimussäätiön asettama työryhmä. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö.

HTK 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Tiedevilppi. Hyvä tieteellinen käytäntö. Opetus – ja kulttuuriministeriö.

Huhtinen, H & Rimpelä, A. 2013. Nuorison energiajuomien käyttö ja kofeiiniin liittyvät oireet. Suomen Lääkärilehti, 39/13; 68(39) 2451-2455.

Huumausainelaki 373/2008.

INSPIRES-tutkimus. 2016. Terveystiedonlukutaito tukee hyvinvointia. <https://www.oulu.fi/yliopisto/node/38444> Luettu 08.05.2019.

Isokorpi, T. 2019. Kohtaamisen taidot. <https://www.koordinaatti.fi/sites/default/files/Tialsokorpi-Kohtaamisentaidot.pdf> Luettu 09.05.2019.

Jakonen, S. 2005. Terveyttä joka päivä. Itäsuomalaisen peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta. Kuopion Yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.

JAMA 2014. Internal medicine. New unsweetened truths about sugar. <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/1819571?result-Click=1> Luettu 25.04.2019.

JANPA 2018. Joint Action on Nutrition and Psysical Activity. <http://www.janpa.eu/> Luettu 01.04.2019.

Kangas, T. 2019. Nuorten nikotiininkäytön uudet haasteet: nuuska ja sähkösavuke. Terveystieteellinen tiedekunta 2/2019, 26-27.

Kauppinen- Saaranen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu 07.05.2019.

Kinnunen, J., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Ollilla, H. & Rimpelä, A. 2017. Nuorten terveystapatutkimus 2017. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Helsinki: Sosiaali – ja terveysministeriö.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2014. Laadullinen terveystutkimus. Porvoo 2014. Bookwell Oy.

Käypähoito suositus 2012. Tyypin 2 diabetes lapsilla ja nuorilla. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoitosuositus.fi Luettu 30.10.2018.

Lancet Child & Adolescent health. 2017. Prediabetes in youth. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352464217300445?via%3Dihub> Luettu 03.05.2019.

Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti (toim.) 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: nuorisotutkimusseura ry.

Learning by doing -kehittämishanke 2013. <https://docplayer.fi/5485226-Learning-by-doing-tekemalla-ammatin-oppiminen-pedagogiikan-kehittamishanke.html> Luettu 07.05.2019.

Learning by developing -toimintamalli 2011. http://www.oamk.fi/docs/tapahumat/lbd_opas.pdf Luettu 08.05.2019 .

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017. Yläkoululaiset ja kaverit. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-kouluikaisen-kanssa/elamaa-ylakoululaisen-kanssa/ylakoululainen-ja-kaverit/> Luettu 18.12.2018.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018. 12-15 vuotiaan ajattelun ja moraalin kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/> Luettu 04.12.2018.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/> Luettu 08.05.2019.

Mielenterveystalo 2018. Päihdeongelmat https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx. Luettu 29.10.2018.

Mielenterveystalo 2019. Peliongelmat. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/peliongelmat.aspx Luettu 08.05.2019.

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä. Nuorten vapaa-ajantutkimus. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf Luettu 09.05.2019.

National Sleep Foundation. 2019. Teens and sleep. <https://www.sleepfoundation.org/articles/teens-and-sleep>. Luettu 03.05.2019.

Nuorisolaki 1285/2016.

Ollila, H., Ruokolainen, O., Kinnunen, J & Rautalahti, M. 2017. Nuorten nikotiinituotteiden käyttö. Duodecim 2017; 133:2045-2053.

Opetushallitus 2013. Koulurauhan lakiuudistus voimaan. https://www.oph.fi/ajankohtaista/verkkouutiset/101/0/koulurauhan_lakiuudistukset_voimaan_1_1_2014.

Opetushallitus 2014. Hyvän ohjauksen kriteerit. Hyvän ohjauksen kriteerit, perusopetukseen, lukiokoulutukseen ja ammatilliseen koulutukseen. https://opintopolku.fi/wp/wp-content/uploads/2015/11/158918_hyvan_ohjauksen_kriteerit-1.pdf Luettu 10.05.2019.

Opintokeskus Sivis 2018. Toiminnallisia menetelmiä. <https://www.ok-sivis.fi/media/materiaalit-osio/toiminnallisia-menetelmia.pdf> Luettu 05.12.2018

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.

Perusopetuksen opetussuunnitelma 2016. https://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/perusopetus Luettu 05.12.2018.

Raitasalo, K., Huhtanen, P., Miekkala, M & Ahlström, S. 2012. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995 – 2011. ESPAD -tutkimusten tulokset. Terveiden – ja hyvinvoinnin laitos.

Reflektio oppimisesta 2019. <https://www15.uta.fi/arkisto/verkkotutor/reflekt.htm>. Luettu 08.05.2019.

Reuterwärd, M. & Lagerström, M. 2010. The aspects school health nurses find important for successful health promotion. doi: 10.1111/j.1471-6712.2009.00699.x. *Scand J Caring Sci*; 2010; 24; 156–163. Stockholm. Sweden. Luettu 30.03.2019.

Rouvinen-Wilenius, P. & Koskinen-Ollonqvist, P. (toim.) 2011. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Järjestöt suunnan näyttäjinä. Terveiden edistämisen keskus.

Ruokatieto 2019. Ruokatieto yhdistys Ry. Hiilihydraatit. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/hiilihydraatit>. Helsinki, 2019. Luettu 24.04.2019.

Ruokavirasto 2017. Ravitsemus ja ruokasuositukset. Koululaiset. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/koululaiset/> Luettu 15.04.2019.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja kehitykselliseen opinnäytetyöhön-opas. Turun ammattikorkeakoulu. Turku: Suomen yliopistopaino-Juvenes Print Oy.

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

Sotkanet 2017. Tutkimus hampaiden harjauksesta. https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=TY27DslwDEW_yBVomqE6E6gsiPeQSCwRaX-kMCLYOfD1WY9DJlu8513y-rPf4FI9pdoo4pLnYeCGbAV0E5Nlluyr3A6EypE_IL-plGnEI-krTPOq3uPS_rjqOcr8i2Ia7mWWyRmpO9WHbl40wqSKkpYWz-Uzejwg8=®ion=szb3sTaqstY1KgUA&year=sy6rtC7W0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimes-tamp=201802280718 Luettu 01.04.2019.

STM 2018a. Sosiaali- ja terveysministeriö. Osallisuuden edistäminen. <https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>. Luettu 05.12.2018.

STM 2018b. Sosiaali -ja terveysministeriö. Tupakka -ja nikotiinipolitiikan kehittäminen. Työryhmän toimenpide-ehdotukset. Sosiaali -ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 21/2018. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160888/STM_rap_21_2018.pdf Luettu 09.05.2019.

STM 2019. Sosiaali- ja terveysministeriö. Kouluterveydenhuolto. <https://stm.fi/kouluterveydenhoito>. Luettu 26.03.2019.

STOP 2019. Science and Technology in childhood Obesity Policy. <http://www.stopchildobesity.eu/> Luettu 01.04.2019.

Stumppi 2019. Näin lopetat tupakoinnin. Nuuska. <https://stumppi.fi/nain-lopetat-tupakoinnin/nuuska/> Luettu 27.04.2019

Suomen ASH. 2018. Nuuska. Väitteitä ja faktaa. https://suomenash.fi/wp-content/uploads/2018/01/Nuuska-esite_Suomen-ASH.pdf Luettu 05.04.2019.

Suomen hammaslääkäriliitto. 2019. Suunterveys. Hampaiden -ja suun sairaudet. <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet/karies-ja-hampaan#.XMBZ9-SP6Uk> Luettu 24.04.2019.

Syöpäjärjestöt. 2019. Tupakkatuotteet. Tupakka. Lopettaminen on paras päätös. https://www.ilmansyopaa.fi/tunne-syopariskit/tupakka-nuuska-sahkosavuke-vesipiippu/?gclid=EAlalQobChMI-zOuc7t7o4QIVTcayCh2YHQVaEAAYASAAEgIHt_D_BwE Luettu 24.04.2019.

Tacke, U., Seppä, K & Winstock, A. 2011. Kannabiksen käyttö perusterveydenhuollossa. *Duodecim* 2011;127(7) 678-81.

TEAvisari 2017. Tupakoinnin ja päihteidenkäytön seuranta. <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=PkOPPSeuC&y=2017&y=2015&y=2013&y=2011&y=2009&r=KUNTA405&r=PK7083&r=KOKOMAA&chartType=pointer&cmp=r>. Luettu 03.05.2019.

TENK 2017. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön eettiset suositukset. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettiset%20suositukset.pdf>. Luettu 09.11.2018

Terveydenhuoltolaki 1326/2010.

THL 2014. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Hammasterveys. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/hammasterveys> Luettu 05.12.2018.

THL 2015. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Tupakka. Tupakkatuotteet ja sähkösavuke. Nikotiini. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini> Luettu 24.04.2019.

THL 2016. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere. Juvenes Print. Suomen Yliopistopaino Oy. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FI-NAL_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 03.12.2018.

THL 2017a. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely perusopetuksen 4.- ja 5-luokkalaisille 2017. Kokeillut tupakointituotetta tai nuuskaa vähintään kerran elämässään-indikaattori. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset?alue_0=235597&mittarit_0=200537&mittarit_1=200516&mittarit_2=199719#. Luettu 28.11.2018.

THL 2017b. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely perusopetuksen 4.-5-luokkalaisille.2017. Nuuskannut vähintään kerran- indikaattori. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset?alue_0=235597&mittarit_0=200537&mittarit_1=200516&mittarit_2=200499#. Luettu 28.11.2018.

THL 2017c. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Tupakka. Tupakkatuotteet ja sähkösavuke. Nuuska. <https://thl.fi/fi/web/alkoholitupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska> Luettu 24.04.2019.

THL 2017d. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Lasten ja nuorten osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuudet.2017. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/johtamisen_tueksi/lasten_ja_nuorten_vaikuttamismahdollisuudet. Luettu 19.11.2018.

THL 2018a. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Mielen terveys. Nuorten mielen terveyshäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyshairiot/nuorten-mielen-terveyshairiot> Luettu 24.04.2019.

THL 2018b. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Osallisuus. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>. Luettu 05.12.2018.

THL 2019a. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Elintavat ja ravitseminen. Energiajuomat. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ravitseminen-ja-terveys/energiajuomat> Luettu 05.04.2019.

THL 2019b. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi –ja terveyserot. Eriarvoisuus. Elintavat. Ravitseminen. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/ravitseminen> 07.05.2019.

THL 2019c. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Lapset, nuoret ja perheet. Tutkimustulokset. Elintavat. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustulokset/elintavat>. Luettu 07.05. 2017.

Tilastokeskus 2005. Mitä on hyvinvointi? https://www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap_3_2005_hyvinvointi.html. Luettu 20.11.2018.

Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Itä-Suomen Yliopisto. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö Lääketieteen laitos Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

Tilles-Tirkkonen, T., Pentikäinen, S. & Lappi, J. 2011. The quality of school lunch consumed reflects overall eating patterns in 11–16-year-old schoolchildren in Finland. *Public Health Nutr* 2011;14:2092–8. Luettu 25.04.2019.

Toews, I., Szimonetta, L., Küllenbergh de Gaudry, D., Sommer H. & Meerpohl, J.J. 2018. Association between intake of nonsugar sweeteners and health outcomes. <https://www.bmj.com/content/bmj/364/bmj.k4718.full.pdf> Luettu 04.05.2019.

VRN 2017. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus. Helsinki Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Väestöliitto 2018. Murrosikä ja nuorten elintavat. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/elamantapojen-vaikutus/>. Luettu 09.11.2018.

Whiteman, H. 2015. A single energydrink could harm heart health for young adults. *Medical News Today*. 09.11.2015.

WHO 2014. Energy drinks cause concern for health of young people. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2014/10/energy-drinks-cause-concern-for-health-of-young-people> Luettu 30.10.2018.

WHO 2015. Sugars intake for adults and children. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf;jsessionid=3087FA1A2A0E24DA6BB856AA742FA7F9?sequence=1 Luettu 14.10.2018.

WHO 2018. Adolescent health risks. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions> Luettu 25.04.2019.

Yhteistoiminnalliset työtavat 2019. <http://www.edu.helsinki.fi/malu/kirjasto/yto/yto/>. Luettu 08.05.2019.

Ying C., Kim E., Koh H., Frazier L. & Vanderweele T. 2019. Sense of Mission and Subsequent Health and Well-being Among Young Adults: An outcome-Wide Analysis. <https://academic.oup.com/aje/article/188/4/664/5288559>. Luettu 10.5.2019.

YTHS 2019. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö. Nuoruusiän kehitys. https://www.yths.fi/filebank/665-Engblom_P_Nuoruunian_kehitys.pdf Luettu 09.05.2019.

1. Tupakka ja nuuska eivät aiheuta riippuvuutta?

Väittämä on tarua. Tupakan ja nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa voimakasta riippuvuutta. Nikotiiniriippuvuuden vieroitusoireet alkavat, kun aivot eivät saa totuttua nikotiiniannosta. Vieroitusoireita ovat muun muassa uni -ja keskittymisvaikeudet ja ärtyisyys. (THL 2015.)

5. Riippuvuus päihteisiin syntyy nuorelle helpommin kuin aikuiselle?

Väittämä on totta. Nuorilla aivojen kehitys on vielä kesken, verrattuna aikuisten aivoihin. Nuorten aivot ovat herkempiä reagoimaan esimerkiksi päihteille. (THL 2018a.)

2. Nuuska sisältää 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakka?

Väittämä on totta. Suuren nikotiinimäärän lisäksi nuuska sisältää muun muassa erilaisia myrkyllisiä raskasmetalleja kuten lyijyä (Suomen ASH ry).

6. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina?

Väittämä on totta. Jo ensimmäisten päivien aikana nikotiini häviää elimistöstä. Maku -ja hajuaisti paranevat. Kahden viikon savuttomuuden jälkeen verenkiertoelimistön ja keuhkojen toiminta paranevat. (Syöpäjärjestöt 2019.)

3. Huumeiden käyttö ei ole laitonta?

Väittämä on tarua. Huumeiden käyttö, kuljetus, jakelu, kauppaaminen ja hallussapito ovat laitonta (Huumausainelaki 2008).

7. Runsas sokerinsaanti ei lisää hampaiden reikiintymisriskiä?

Väittämä on tarua. Runsas sokerin syönti lisää hampaiden reikiintymisriskiä, kun tämän yhdistää siihen, ettei hampaita tule harjattua säännöllisesti. (Suomen hammaslääkäriliitto 2019.)

4. Nuuskan käyttö ei lisää syöpäriskiä?

Väittämä on tarua. Nuuskasta on löydetty yli 28 syöpää aiheuttavaa ainetta. Nuuskan käyttö lisää muun muassa suun alueen syövän riskiä. (THL 2017c.)

8. Energiajuomisen sisältämä kofeiini aiheuttaa riippuvuutta?

Väittämä on totta. Energiajuomien käyttö aiheuttaa riippuvuutta ja niiden lopettaminen vieroitusoireita kuten päänsärkyä ja sydämentykytystä. (THL 2019a.)

Saatekirje

Tämä palautekysely on osana terveydenhoitajaopiskelijoiden Stephani Suikan, Henni Räsänen ja Eveliina Järvenpään opinnäytetyötä. Opinnäytetyön toteutukseen on lupa rehtorilta sekä vararehtorilta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kolmen eri työpajan avulla välittää informatiivista tietoa nuorille päihteiden käytön riskeistä ja haitoista, energiajuomien vaikutuksista sekä ravitsemuksesta ja elintavoista.

Palautekyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömänä. Yksittäiset vastauslomakkeet ovat tarkoitettu vain tämän opinnäytetyöntekijöiden käyttöön, jotka käyttävät vastauksia opinnäytetyönsä raporttiin.

Palautekyselyyn vastaaminen tapahtuu toiminnallisen päivän yhteydessä. Vastaamalla palautekyselyyn osallistut opinnäytetyöhön ja nuorten terveyttä sekä hyvinvointia tukevaan toimintaan.

Yhteystietomme:

Henni Räsänen

henni.rasanen@student.saimia.fi

0400 752595

Stephani Suikka

stephani.suikka@student.saimia.fi

040 7218213

Eveliina Järvenpää

eveliina.jarvenpaa@student.saimia.fi

0505026090

Palautekysely työpajoihin osallistujille sekä luokkien opettajille

1. Saitteko uutta tietoa tapahtumasta, mitä?

2. Mikä tapahtumassa oli parasta?

3. Pitäisikö tämänkaltaisia tapahtumia järjestää useammin? Millaiset aiheet olisivat mielenkiintoisia?

4. Mitä palautetta haluaisitte antaa tapahtuman järjestäjille?
