

Päivi Hattuniemi ja Riikka Huotari

LIIKUNNALLA JA RAVINNOLLA PÖTKII PITKÄLLE -teemapäivät

Kehittämistehtävä
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Kevät 2008



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Hattuniemi Päivi & Huotari Riikka	
Työn nimi Liikunnalla ja ravinnolla pötkii pitkälle -teemapäivät	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveydenhoitotyö	Ohjaaja(t) Niskanen Sirkka-Liisa Toimeksiantaja
Aika Kevät 2008	Sivumäärä ja liitteet 18+5
<p>Teimme kehittämistehtävän opinnäytetyömme "Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. -luokkalaisten liikunta- ja ravintotottumukset" aiheen pohjalta. Kehittämistehtävän tavoitteena oli syventää ammatillista asiantuntijuuttamme varhaisnuorten terveydenedistämistyössä. Kehittämistehtävän tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa "Liikunnalla ja ravinnolla pötkii pitkälle" -teemapäivät Kontion koulun 5.- ja 6. -luokkalaisten.</p> <p>Keskeisiä teemoja, joita käsitelimme kehittämistehtävässämme, olivat varhaisnuoren ikä ja kehitystaso, ryhmäohjaus sekä teemapäivän suunnittelu, toteutus ja arviointi. Oman oppimisen arvioinnissa käytimme lähteenä ja teoriapohjana ammattikorkeakoulusta valmistuneiden yleisiä kompetensseja sekä terveydenhoitajien kompetensseja ja osaamisvaatimuskuvauksia.</p> <p>Järjestimme maaliskuussa 2008 Kontion koulun 5. -ja 6. -luokkalaisten elämykselliset teemapäivät liikuntaan ja ravintoon liittyen. Teemapäivien avulla pyrimme herättämään koululaisten ajatuksia eri elintarvikkeiden sisältämisestä rasva- ja sokerimääristä. Lisäksi pyrimme herättämään varhaisnuorten innostusta ja mielenkiintoa liikuntaa kohtaan. Ravinto-osuus koostui Kainuun Sydänyhdistys ry:ltä lainatusta materiaalista. Liikuntaosuuteen kuuluivat taukojumppa ja hierontapallorentoutus. Liikuntaosuuteen liittyvää materiaalia ja välineitä lainasimme Kainuun liikunta ry:ltä, Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisneuvolalta ja Palvelukoti Kanerva Oy:ltä Kuhmosta.</p> <p>Teemapäiville osallistuneet varhaisnuoret arvioivat "Liikunnalla ja ravinnolla pötkii pitkälle" -tuokiota laatimallamme lomakkeella. Teemapäiville osallistui yhteensä 155 varhaisnuorta. Heistä lähes jokainen oli sitä mieltä, että oppitunnin pituinen toimintatuokio oli kiva, mukava ja hyödyllinen. Varhaisnuorille jäi erityisesti mieleen elintarvikkeiden rasva- ja sokerimäärät. Lisäksi taukojumppa ja hieronta sekä niihin kuuluva musiikki olivat heidän mielestään elämyksellisiä.</p> <p>Mielestämme teemapäivät oli suunniteltu hyvin ja varhaisnuoret olivat kiinnostuneita aiheesta. Teemapäivien toteutus onnistui, joten meille jäi tulevana terveydenhoitajina teemapäivistä hyvä ja positiivinen mieli. Olimme erittäin tyytyväisiä kokonaisuuteen. Kehittämistehtävä kehitti osaamistamme ja kasvatti meitä tulevaa terveydenhoitajan ammattia varten. Yhteistyömme jatkuu Kontion koulun kanssa, kun rehtorin pyynnöstä esittelemme 6. -luokkalaisten opinnäytetyön tulokset toukokuussa 2008.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	varhaisnuori, teemapäivä, ryhmäohjaus
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing Care
Author(s) Hattuniemi Päivi & Huotari Riikka	
Title Physical Activity and Eating Make You Healthier - theme days	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Instructor(s) Niskanen Sirkka-Liisa
	Commissioned by
Date Spring 2008	Total Number of Pages and Appendices 18+5
<p>This development work follows the subject of our thesis "Eating and physical activity habits of 5th and 6th graders at Kontio School of Kuhmo Comprehensive education". The main task was to deepen our professional expertise in health promotion of preadolescents. The goal concerning the development work was to plan and carry out "Physical Activity and Eating Make You Healthier" -theme days for 5th and 6th graders at Kontio school.</p> <p>The main tasks in this development work were the age and development stage of a preadolescent, group counselling and planning, carrying out and evaluating of a theme day. The general competences of university of applied sciences graduates, and the subject specific competences and qualifications requirements of public health nurses provided the basis for assessment and learning.</p> <p>The theme days were organised in March 2008. The aim of the theme days was to get the preadolescents think about the amount of fat and sugar in different foodstuffs. And also to make them interested in physical activity. The nutrition material was borrowed from The Hearth Union of Kainuu. The Physical activity session included break gymnastics and relaxation exercise with massage balls. The material and appliances for which was borrowed from The Physical Activity Union of Kainuu, The Learning Clinic of Kajaani University of Applied Sciences and Kanerva Home from Kuhmo.</p> <p>Preadolescents evaluated the theme days with a questionnaire with three open questions. There were 155 preadolescents who took part in the theme days. Almost every preadolescent thought that the 45 minute activity was nice, pleasant and useful. What they remembered in particular, was the learned amount of fat and sugar in different foodstuffs. Furthermore the preadolescents thought that break gymnastics and ball massage with music were an experience.</p> <p>Our opinion is that we planned the theme days well. The preadolescents were interested in the topic. The carrying out of the theme days was successful, so we got a good and positive mind. We were very satisfied with the whole project. The development work developed and brought us up as a future public health nurse. Our cooperation will continue with Kontio school. We shall demonstrate the results of the thesis to the 6th graders at Kontio school in May 2008.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	preadolescent, a theme day, group guiding
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

ILOINEN SYDÄN

SYDÄNTÄ KANNATTAAN KUUNNELLA

JA TOTTUMUKSIA MUUNNELLA:

SIPSEJÄ VAIN SILLOIN TÄLLÖIN

HAMPURILAISIA VAIN HARVOIN.

LIMONADIA EI LAINKAAN,

TAI EHKÄ LAUANTAISIN.

KARKKEJA KERRAN VIIKOSSA

JA JUHLAN KUNNIAKSI.

MUISTA NÄMÄ KAKSI:

VAUHDIKASTA LIIKUNTAA JA

HERKULLISET RUOKAA.

SYDÄN ILOSTA HUOKAA.

(Elina Pulli)

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 VARHAISNUOREN IKÄ JA KEHITYSTASO	3
3 RYHMÄOHJAUS	5
4 VARHAISNUORTEN RYHMÄOHJAUS TEEMAPÄIVILLÄ	7
5 LIIKUNNALLA JA RAVINNOLLA PÖTKII PITKÄLLE -TEEMAPÄIVÄT	9
5.1 Suunnittelu	9
5.2 Toteutus	11
5.3 Arviointi	12
6 POHDINTA JA OPPIMISKOKEMUS	15
LÄHTEET	17
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Professori Lea Pulkkisen (2002, 107) mukaan varhaisnuoruus on aikaa, jolloin terveystottumusten tulisi muodostua. Epäterveelliset elämäntavat vaikuttavat kielteisesti fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen. Kasvavan elimistön tarpeisiin nähden varhaisnuoren ruokailutottumukset voivat olla epäterveelliset ja säännölliset. Liikuntaa voi olla liian vähän. Nykyaikaisen kouluympäristön opetussuunnitelma on elävä ja kulttuurinen rakennelma, joka tehdään yhdessä oppilaiden, heidän vanhempiansa ja ympäröivän yhteisön ihmisten kanssa (Korpinen 2008).

Yksi Terveys 2015 – kansanterveysohjelman tavoite on lisätä lasten hyvinvointia ja parantaa heidän terveydentilaansa (STM 2001, 15). Varhaisnuori tarvitsee liikuntaa, koska se on edellytys fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Liikunnan vaikutuksista osa ilmenee heti, osa vasta vuosien ja vuosikymmenien kuluessa. (Maakunnallinen terveyttä edistävä liikuntamalli – työryhmä 2006.) Lasten ja nuorten ylipaino on lisääntynyt. Lihomisen taustalla on osaksi arkisen liikkumisen väheneminen sekä rasvaisten ja makeiden välipalojen syöminen. (Maakunnallinen terveyttä edistävän ravitsemusmallin kehittäminen – työryhmä 2006.)

Kehittämistehtävän tavoitteena on syventää ammatillista asiantuntijuuttamme varhaisnuorten terveydenedistämistyössä. Kehittämistehtävän tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa "Liikunnalla ja ravinnolla pötkii pitkälle" -teemapäivät Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisille. Teemapäivien avulla pyrimme herättämään koululaisten ajatuksia eri elintarvikkeiden sisältämistä rasva- ja sokerimääristä. Lisäksi pyrimme herättämään koululaisten innostusta ja mielenkiintoa liikuntaa kohtaan.



KUVIO 1. Liikunnalla ja ravinnolla pötkii pitkälle – teemapäivien yhteistyökumppanit.

Edellisellä sivulla olevassa kuviossa (KUVIO 1.) on havainnollistettu yhteistyökumppanimme. Teemapäivät järjestetään Kontion koulun kirjastossa. Materiaalia olemme lainanneet Kainuun Sydänyhdistys ry:ltä, Kainuun liikunta ry:ltä, Palvelukoti Kanervilta sekä Kainuun ammattikorkeakoulun oppimisneuvolasta. Teemapäiville kutsutaan Paikallislehti Kuhmolaisen toimittaja.

Teemapäivät ovat jatkoa opinnäytetyöllemme. Ne järjestetään opinnäytetyömme "Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumukset" aiheen pohjalta. Opinnäytetyöprosessin työstämisen jälkeen halusimme tehdä kehittämistehtävistä käytännönläheisen. Koemme, että käytännön kautta saamme valmiuksia ja kokemusta varhaisnuorten terveydenedistämiseen.

2 VARHAISNUOREN IKÄ JA KEHITYSTASO

Nuoruus jaetaan kolmeen vaiheeseen: varhaisuoruus, keskinuoruus ja jälkinuoruus. Varhaisuoruus sisältää ikävuodet 11–14. (Aalberg & Siimes 1999, 56; Laine 2002, 107.) Tässä iässä pojat voivat olla epäsiistejä ja laiskoja. Toisaalta he voivat keskittyä useiksi tunneiksi heitä kiinnostaviin asioihin. Tytöt voivat olla joko pikkunaisia tai poikatyttyjä. Varhaisuori tarvitsee huolenpitoa erityisesti äidiltä, esimerkiksi ruokailuun liittyvissä asioissa. (Laine 2002, 107–108.)

Varhaisuoruus aloittaa nuoruusikään liittyvät kehitykselliset tehtävät eli irtaantumisen vanhemmista, ikätovereihin samaistumisen ja murrosiän (Aalberg & Siimes 1999, 56). Silloin luodaan perusta myöhemmille elämänvaiheille. Terveys on tärkeä hyvinvoinnin ja onnellisen elämän voimavara. (Karvonen 1998, 66–67.) Vapaa-ajan askareet tukevat varhaisuoren itsetuntoa. Usein keskitytään kiittämään vain koulumenestystä ja harrastussuorituksia. Huomiolla myös varhaisuoren arkinen osaaminen, mahdollistuu hänen minäkuvansa kehittyminen myönteiseksi. (Kinnunen 2001, 24.)

Kymmenen ikävuoden tienoilla lapsi alkaa kaivata perusteluja eri asioille. Hän haluaa saada vastauksen esimerkiksi siihen miksi jokin on terveellistä ja toinen epäterveellistä. Lapsen harkintakykyä voidaan harjoittaa antamalla hänen itse miettiä asioiden seurauksia. Esimerkiksi: Mitä siitä seuraa, jos syö paljon rasvaisia ja sokerisia tuotteita? Jos esimerkiksi ravintoon ja liikuntaan liittyvä ohjaus jää pelkästään ulkoiseksi pakotteeksi, ne eivät kykene ohjaamaan lapsen käyttäytymistä.

Keskustelemalla varhaisuoren kanssa löydetään perusteluja asioille ja tehdään sopimuksia niiden noudattamisesta. Sopimuksia voidaan tehdä esimerkiksi karkkipäivästä ja päivittäisestä liikunnasta. Sopimukset vetoavat lapseen. Hän kokee, että häneen luotetaan ja häntä pidetään tasavertaisena sopimuskumppanina. Varhaisuori on halukas noudattamaan sääntöjä ja sopimuksia, joihin hän on itse saanut vaikuttaa. (Kinnunen 2001, 36–37.)

Terveys on elinikäinen prosessi, jonka keskeisenä haasteena ovat elämänkulun tärkeät siirtymä- ja kehitysvaiheet. Aikuinen luo valinnoillaan itse elämänsä, mutta lasten ja nuorten valmiudet tehdä terveyttä edistäviä valintoja ovat rajoitetummat. He tarvitsevat vanhempien ja aikuisen antamaa tukea, ohjausta ja valvontaa valintojen tekemiseen. Lasten ja nuorten ter-

veyden edistämisen keskeisiä edellytyksiä ovat nuorten omaehtoisten liikunta mahdollisuuksien ja perheiden elämäntapojen tukeminen. (STM 2001, 22.)

3 RYHMÄOHJAUS

Ohjaus on yksi terveydenhoitajatyön työmenetelmistä. Suomen Terveydenhoitajaliitto ry (2005a, 14) kuvaa ohjauksen laatuvaatimuksia seuraavasti:

”Terveydenhoitajan asiakas tietää olevansa itse vastuussa terveydestään, tekemistään valinnoista ja niiden seurauksista.”

”Asiakas ymmärtää saamansa tiedon.”

”Terveydenhoitajatyön ammattiosaaminen ja – kulttuuri välittyvät alan opiskelijoille.”

Samassa lähteessä laatuksiteerit on määritelty seuraavanlaisesti:

- Asiakas saa tarpeeksi ohjausta, jonka perusteella hän voi tehdä itsenäisiä päätöksiä.
- Terveydenhoitajan tehtävänä on tukea, kannustaa ja rohkaista asiakasta hänen valinnoissaan.
- Asiakkaalla on itsemääräämisoikeus, jota terveydenhoitaja kunnioittaa.
- Terveydenhoitaja antaa tiedon siinä muodossa, että asiakas kykenee sen vastaanottamaan.
- Terveydenhoitaja käyttää tilanne- ja tapauskohtaisesti ohjausmenetelmiä

Terveydenhoitaja ohjaa oppilaita ympäristöystävällisiin valintoihin elämäntavoissa sekä terveyden- ja sairaanhoidossa. Hän toimii asiantuntijana elinympäristöstä peräisin olevien terveysriskien ehkäisemisessä ja vähentämisessä. (Suomen Terveydenhoitajaliitto ry, 2005b, 6-7.) Ohjauksessa on ohjaajan välttämätöntä tunnistaa ohjauksen lähtökohdat, jotta pystytään tukemaan oppilaan yksilöllisyyttä. Ohjaajan on muodostettava oma käsitys siitä, mitä ohjaus on, miksi ja miten ohjataan ja mikä ohjauksessa on tärkeää. Onnistunut ohjaus vaatii sekä ohjaajan että oppilaiden tavoitteellisuutta ja aktiivisuutta. (Kynge ym. 2007, 35, 41.)

Ohjaussuhdetta säätelevät tietyt sosiaaliset odotukset ja totut tavat. Ohjauksessa on huomioitava, miten ohjaaja tervehtii ryhmää, miten ryhmä saadaan tuntemaan itsensä tervetulleeksi ja miten paljon aikaa ryhmää varten kerrallaan varataan. Lisäksi on myös ajateltava oh-

jauksen ympäristöä ja resursseja. Ohjausta suunniteltaessa on hyvä ennakolta miettiä, mitä ohjaajan ja oppilaiden väliseen vuorovaikutukseen liittyy esim. sukupuoli, ikä, kulttuuri, kieli ja aikaisemmat kokemukset. (Amundson 2005, 17; Kyngäs ym. 2007, 28.)

Ohjaustyössä joudutaan liikkumaan erityisen herkillä, oppilaan elämään vaikuttavien päätösten alueella. Kun puututaan oppilaiden elämään ohjaamalla häntä, tilanteessa on se vaara, että oppilaiden oma toimintakyky ei kehity. Ohjausvuorovaikutuksessa jokainen oppilas on oman henkilökohtaisen tilanteensa paras asiantuntija ja ohjaaja puolestaan on ohjausprosessin asiantuntija. (Onnismaa 2003, 82; Kyngäs ym. 2007, 26.)

Tavoitteellinen terveysneuvontaan liittyvä oppilaan ohjaus sisältää viisi keskeistä ulottuvuutta. Ensimmäinen ulottuvuus on kannustava ohjaussuhde, joka perustuu hoivan, luottamuksen ja toivon varaan. Toiseksi, oppilas saa osuvaa ja asiallista tietoa, silloin kun hän sitä tarvitsee. Kolmanneksi ohjataan oppilasta muodostamaan henkilökohtaiset tavoitteet ja tulevaisuuttaan koskevat mielikuvat. Neljänneksi oppilasta autetaan tunnistamaan hänen henkilökohtaiset vahvuutensa ja voimavaransa. Viidenneksi oppilasta ohjataan etsimään erilaisia valintavaihtoehtoja, tekemään suunnitelmia ja löytämään käytännön työkaluja. (Peavy 1997, 80.)

Ryhmäohjauksen avulla on mahdollista saavuttaa parempia tuloksia kuin yksilöohjauksella. Ryhmäohjaus yksilöohjaukseen verrattuna on parempi, koska siinä tietoa voidaan jakaa suuremmalle ryhmälle. Tällöin tiedon saa samanaikaisesti useampi läsnäolija. Ryhmäohjaus on myös taloudellista. Ohjauksen näkökulmasta on ongelmallista, että ohjauksen laadusta ei ole tarkkaan rajattuja ja yleisesti hyväksytyjä kriteereitä. Ohjauksen tulee kuitenkin olla yhtä laadukasta kuin minkä tahansa muunkin asiakkaan hoidon osa-alueen. (Kyngäs ym. 2007, 20, 104.)

4 VARHAISNUORTEN RYHMÄOHJAUS TEEMAPÄIVILLÄ

Ohjaustapahtuma on monitahoinen ilmiö. Se sisältää neljä eri tekijää; ohjaaja, oppilas, suunnitelma ja ohjausympäristö. Nämä kaikki tekijät täytyy ottaa ohjauksessa huomioon. Ohjaajan velvollisuus on laatia työjärjestys ja päättää mitä asioita käsitellään ja missä järjestyksessä. Oppilaan tehtävä on ottaa tieto vastaan. Ympäristöllä on suuri merkitys ohjauksessa, koska siellä oppimiskokemus syntyy. (Nowak & Govin 1997, 9-10.)

Ohjauksessa keskusteluilla ja kysymyksillä on tärkeä merkitys. Samalla keskustelujen yhteydessä opitaan vuorovaikutustaitoja. Erityisesti opiskellaan oman mielipiteen esittämistä ja perustelua sekä myös toisten kannanottojen kärsivällistä kuuntelua. Erilaisia näkökulmia on kaikkien opeteltava hyväksymään. (Blomqvist-Lukkari, Kaukonieni, Lehtomäki, Löhönen, Ryhänen, Sirkka, Thil, Tuomikoski, Turpeinen & Välikangas 2000, 11.)

Havaintovälineiden ja materiaalin avulla pyritään mahdollisimman hyvin toteuttamaan ohjaukselle ja oppimisille asetetut tavoitteet. Käytettävien havaintovälineiden ja materiaalien tarkoituksena on herättää oppilaan mielenkiinto ja toimia informaation lähteenä. Käyttökelpoisia havaintovälineitä ja materiaaleja ovat erilaiset terveystaiheiset julisteet, esitteet, tuotteet ja erilaiset välineet. Lisäksi ohjauksen ja oppimisen tukena voidaan käyttää tapahtumaan sopivaa taustamusiikkia. Terveystenhoitajan velvollisuus on kehittää itseään terveydenedistäjänä sekä pitää tietonsa ja taitonsa ajan tasalla. (Blomqvist-Lukkari ym. 2000, 11.)

Uudet käsitykset ohjauksesta edellyttävät perinteisten ohjausmenetelmien ja työtapojen ohella ohjaajalta ja oppilailta uudenlaisten työskentelymuotojen kokeilua ja käyttöönottoa. Terveystkasvatuksen ohjausmenetelmissä tulee pyrkiä monipuolisiin, oppilaskeskeisiin, yksilöllisiin ja oppilaita aktivoiviin ohjausmenetelmiin. Ohjauksen omaksumisen edellytyksenä ovat oppilaan omat ponnistelut. Pelkkä asioiden tarjoaminen ei riitä, asiaa on myös käsiteltävä. Ymmärtäminen edellyttää oppilaan oman panostuksen asian käsittelyyn. (Blomqvist-Lukkari ym. 2000, 11.)

Hyviä ohjausmenetelmiä ovat erilaiset oppilaita aktivoivat menetelmät. Nämä ovat ohjaajien ja oppilaiden vuorovaikutukseen perustuvia ohjausmenetelmiä. Vuorovaikutteisessa ohjausmenetelmässä ohjaajan on tarkoitus toimia oppilaiden kanssa yhdessä. Tällaisen yhteisen työskentelyn avulla oppilaita voidaan johdattaa itseohjautuvaan ja omaehtoiseen työskentely-

tapaan. Ohjaaja edesauttaa kysymyksillään syvällistä ja ymmärtävää asioiden omaksumista huomattavasti enemmän kuin pelkästään opettamalla. (Kupias 2000, 27–28.)

Ohjauksen edetessä aktivoivia kysymyksiä voidaan käyttää, kun halutaan oppilaiden pohtivan käsiteltävää asiaa. Myös silloin, kun ohjaaja haluaa saada oppilailta kokemuksia ja näkemyksiä asiasta käytetään aktivoivia kysymyksiä. Lisäksi kysymyksillä voidaan ohjata oppilaiden ajatuksia haluttuun suuntaan. Kysymykset voivat olla johdattelevia tai voivat auttaa oppilaita tarkentamaan ja arvioimaan oppimaansa. Ohjaajan täytyy esittää kysymykset selkeästi ja täsmällisesti. Usein kannattaa kysyä vain yhtä asiaa kerrallaan. (Kupias 2000, 38–44.)

5 LIIKUNNALLA JA RAVINNOLLA PÖTKII PITKÄLLE -TEEMAPÄIVÄT

Koulussa teemapäivän keinoin voidaan saada aikaan oppilaissa halu pohtia esimerkiksi elämäntapojen merkitystä. Virittävän teemapäivän tavoitteena on saada oppilaat pohtimaan myönteisesti omasta kokemusmaailmastaan käsin terveyttä ja terveyskäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Tarkoituksena on, että varhaisnuori oppii tekemään tietoisia terveyttä kokevia valintoja. (Opetushallitus 1994, 30.)

Kehittämistehtävän tavoitteena on syventää ammatillista asiantuntijuuttamme varhaisnuorten terveydenedistämistyössä. Kehittämistehtävän tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa "Liikunnalla ja ravinnolla pötkii pitkälle" -teemapäivät Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisille. Teemapäivien avulla pyrimme herättämään koululaisten ajatuksia eri elintarvikkeiden sisältämisestä rasva- ja sokerimääristä. Lisäksi pyrimme herättämään koululaisten innostusta ja mielenkiintoa liikuntaa kohtaan.

5.1 Suunnittelu

Teimme syksyllä 2007 kehittämistehtävän aihesuunnitelman, jonka Sirkka-Liisa Niskanen hyväksyi (LIITE 1). Alkuperäisen suunnitelman mukaan meillä oli tarkoituksena pyytää Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijoita mukaan teemapäivään, mutta heidän opettajansa ilmoitti, ettei se tänä keväänä ole mahdollista. Olimme sopineet alustavasti teemapäivän järjestämisestä Kontion koulun rehtori Vilénin kanssa jo ennen opinnäytetyön valmistumista. Hän suhtautui tapahtuman järjestämiseen myönteisesti. Esittelimme opinnäytetyön tulokset Kontion koulun opettajainkokouksessa 6. helmikuuta 2008, jolloin sovimme teemapäivän suunnittelupalaverista rehtorin kanssa. Sen ajankohta oli 15.2., jossa meidän lisäksi oli läsnä Kontion koulun rehtori sekä apulaisrehtori Hyvönen. Palaverissa sovimme teemapäivien ajankohdaksi 27.- 28.3.2008. Toimintaympäristöksi päätettiin Kontion koulun kirjasto. Tila on suuri, joten se voidaan jakaa kahdeksi pienemmäksi tilaksi.

Teemapäivien sisällöstä viestitämme edellisellä viikolla sähköpostitse luokanopettajille. Apulaisrehtori Hyvönen informoi 5.- ja 6. – luokkien opettajia tapahtumasta 12.3. olleessa opettajainkokouksessa ja tehnyt aikatauluehdotuksen, jonka opettajat hyväksyivät kokouksessa (LIITE 2). Yhteistuumin päädyimme järjestämään kaksipäiväiset teemapäivät, koska 5.- ja 6.

– luokkia on yhteensä yhdeksän (5A-D, 6A-D, 5-6 E). Kuudesluokkalaiset oppilaat ovat meille jo entuudestaan tuttuja opinnäytetyöprosessista. Viidesluokkalaisia emme ole tavanneet aikaisemmin. Osa luokanopettajista oli mukana opinnäytetyöprosessissa.

Oppilaita on noin 20 jokaisessa luokassa ja yhteensä 5.- ja 6. – luokkalaisia on 175 oppilasta. Jokaiselle luokalle on varattu yksi oppitunti eli 45 minuuttia toimintatuokioon osallistumiseen. Jokainen luokka jaetaan kahtia, jolloin puolet oppilaista osallistuu ensiksi ravinto-osuuteen ja toinen puoli liikuntaosuuteen. Tämän jälkeen pienryhmät vaihtavat osia, jolloin koko luokan oppilaat osallistuvat molempiin osuuksiin. Jokaista pienryhmää kohden aikaa on varattu 15–20 minuuttia. Pienryhmissä jokainen oppilas pääsee mielestämme paremmin osallistumaan tuokioon. Lisäksi haluamme tehokkaasti hyödyntää molempien osaamista ja osallistumista oppilaiden ohjaukseen.

Ravinto-osuuteen olemme saaneet lainaksi Kainuun Sydänyhdistys ry:ltä materiaalia, joiden pohjalta pystytämme näyttelyn. Näyttelyssä on esillä elintarvikkeita, joiden rasva- ja sokerimäärät ovat konkreettisesti nähtävillä sokeripaloina ja voinaappeina. Kirjaston seinille laitamme esille ravitsemukseen liittyviä vuoden 2008 sydänviikon julisteita. Jaamme oppilaille ”Syökää porkkanaa” – lehtiset, joissa on tietoa ravitsemuksesta sekä siihen liittyviä tehtäviä.

Liikuntaosiossa teemana on taukojumppa sekä rentoutusharjoitus. Innostamme oppilaita toteuttamaan taukojumppaa oppitunneilla. Jokaisen teemapäivään osallistuneen luokan seinälle toimitamme taukojumppaohjeet. Taukojumpassa taustamusiikkina ovat Anna Abreun kappale End of love ja Kristiina Braskin kappale Pilvet valmiina. Rentoutusharjoituksessa käytetään taustamusiikkina Nightwishin Eva -kappaletta (instrumental version). Rentoutusharjoituksessa on apuvälineenä hierontapallo, jolla oppilaat pareittain hierovat toisiaan. Hierontapallot saamme lainaksi Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisneuvolasta ja Palvelukoti Kanervalta. Pareittain toimiessa oppilailla mahdollistuu sosiaalinen kanssakäyminen. Kainuun liikunnalta saamamme liikuntaan liittyvät julisteet laitamme esille kirjaston seinille.

Toimintatuokion päätteeksi pyydämme oppilaita täyttämään laatimamme palautelomakkeen (LIITE 3), joka sisältää kolme avointa kysymystä. Kerromme oppilaille, että palautelomakkeen palauttaneiden kesken arvomme jokaiseen luokkaan yhden palkinnon. Palkinnoksi arvomme pääsylippuja Kuhmon uimahalliin (yksi lippu/luokka).

Kutsumme teemapäiville toimittajan paikallislehti Kuhmolaisesta ja Kainuun Sanomista. Samalla voimme kertoa opinnäytetyöstämme lehdistön välityksellä kuhmolaisille ja kainuulaisille. Lehdistön kautta opinnäytetyö ja kehittämistehtävä saavat julkisuusarvoa.

5.2 Toteutus

Aloitimme toimintatuokion toivottamalla oppilaat tervetulleeksi ”Liikunnalla ja ravinnolla pötkii pitkälle” – teemapäiville. Esiteltyämme itsemme kerroimme oppilaille hieman taustaa siitä, mihin teemapäivät perustuvat. Kerroimme myös pääpiirteittäin toimintatuokion sisällöstä. Tämän jälkeen alkoi varsinainen toimintatuokio. Ensimmäisenä teemapäivänä Riikka oli sairaana, jonka vuoksi muutimme toimintatuokion toteutusta. Kyseisenä päivänä Päivi aloitti tapahtuman ravinto-osuudella ja jatkoi liikunta-osuudella. Luokkia ei siis jaettu kahteen pienryhmään alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Keskustelttuamme ensimmäisen päivän onnistumisesta tulimme siihen tulokseen, että jatkamme seuraavana päivänä samalla tavalla. Näin kirjastoon ei syntynyt ylimääräistä häiriötä, kun kumpikin ei puhunut samanaikaisesti.

Käytimme teemapäivillä ohjausmenetelminä esittävää ohjausta, aktivoivaa kyselyä ja pariöskentelyä. Korostimme oppilaille, ettei ravitsemukseen liittyvän toimintatuokion tavoitteena ole kilpailu tietämyksestä. Ensin toteutimme ravintoon liittyvän osion, johon kuului erilaisten elintarvikkeiden rasva- ja sokerimäärien esittely. Nähtävillä oli muun muassa muroja, juomia, maitotaloustuotteita, makeisia, leikkeleitä ja perunalastuja. Kävimme tuotteita läpi yhdessä oppilaiden kanssa. Osa tuotteiden rasva- ja sokerimääristä oli peitetty paperilla ja oppilaat saivat arvuutella, kuinka paljon tuote sokeria tai rasvaa sisältää. Keskustelimme oppilaiden kanssa myös siitä, mitkä tuotteet olisivat parempia vaihtoehtoja terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Oppilaat olivat hyvin innokkaita arvaamaan sokeri- ja rasvamääriä ja välillä arvuuttelu meni hieman huutoäänestykseksi.

Liikuntaosion aloitimme taukojumpalla, joka sisälsi erilaisia jumppaliikkeitä istualtaan toteutettuna; hartioiden pyöritys, ranteiden pyöritys, sormijumppa, nilkkojen pyöritys, varvasjumppa ja kaulan venytys. Sen jälkeen oppilaat valitsivat parin rentoutusharjoitusta varten. Aluksi kerroimme hierontapallosta ja samalla näytimme pallon käyttömahdollisuuksista. Noin puolessa välissä musiikkikappaletta ohjasimme oppilaita vaihtamaan vuoroa hierottaessa.

Lopuksi oppilaat kirjoittivat kirjallisen palautteen. Kaikkien palautteen kirjoittaneiden kesken arvoimme yhden uimahallilipun luokkaa kohden. Lisäksi jokainen oppilas sai Syökää porkkanaa – esitteen ja jokaiseen luokkaan annettiin taukojumppaohjeet. Tuokion päätteeksi kiitimme oppilaita osallistumisesta ”Liikunnalla ja ravinnolla pötkii pitkälle” – tuokioon. Luokanopettajista neljä oli mukana toimintatuokiassa. Opettajille oli aikaisemmin tiedotettu, että heidän läsnäolonsa on vapaaehtoista. Molemmat rehtorit, muutama muu opettaja ja terveydenhoitaja vierailivat myös toimintatuokiassa.

Jälkimmäisenä päivänä paikallislehti Kuhmolaisen toimittaja Anni Kokkonen oli mukana yhden tuokion verran, josta hän teki lehtiartikkelin. Lehtiartikkeli julkaistiin 1. huhtikuuta ilmestyneessä lehdessä (LIITE 4). Kainuun sanomien toimittaja ei vastannut sähköpostimme, eikä saapunut paikalle.

Jälkimmäisenä teemapäivänä valokuvasimme oppilaita erään luokan ollessa toimintatuokiassa. Luvan valokuvaamiseen saimme Kontion koulun rehtorilta. Sovimme, että liitämme oppilaista otettuja valokuvia ainoastaan opettajalle annettavaan kirjalliseen kehittämistehtävään.

5.3 Arviointi

Arvioimme virkistystoiminnan onnistumista oppilaiden antaman palautteen ja oman ammatillisen asiantuntijuuden kehittymisen pohjalta. Teemapäiville osallistui yhteensä 155 oppilasta, joista jokainen palautti palautelomakkeen. Oppilaista 20 oli poissa. Useimmilla syynä siihen oli sairastaminen. Oppilaista lähes jokainen oli sitä mieltä, että toimintatuokio oli kiva, mukava ja hyödyllinen. Oppilaille jäi erityisesti mieleen elintarvikkeiden rasva- ja sokerimäärät (LIITE 5). Lisäksi taukojumppa ja hieronta sekä niihin kuuluva musiikki olivat elämyksellisiä. Muutama oppilas olisi toivonut lisää tietoa välipala- ja aamupala vaihtoehtoista sekä herkkujen käytöstä. Seuraavassa muutamia lainauksia oppilaiden palautteista:

”Mukava ja opettavainen siitä, kuinka paljon herkut sisältävät rasvaa ja sokeria, musiikki ja hieronta olivat mukavaa.”

”Tosi kiva ja opin paljon. Olin hämmästynyt kun kuulin niistä asioista.”

”Ihan kiva, voisi olla joskus toistekin.”

”Mukava, kiiva ja opettavainen ja hyvin viisas tuokio.”

”Oli kiiva tietää paljonko oli rasvaa missäkin. Aijon vähentää herkeitä!”

”Hyvä siitä sai kunnon potkun liikunnan haluun myös haluun liikkua!”

”Tosi hyvä sain uusia vinkkejä karkin syötiin. Tosin olen itse nyt kärkekilakossa, mutta jälkeensä karkin syönti vähentyy.”

”Kiiva! Ja opettavainen. Oli hyvä nähdä kuinka paljon jokin tuote sisälsi rasvaa/sokeria. Ja nyt osaan valikoida terveemmän vaihtoehdon esim. välipalalle.”

”Kiiva. Tuli tietoon miten paljon sokeria on erilaisissa ruoissa. Pitää ruveta syömään enemmän hedelmiä.”

Palautteiden perusteella havaitsimme, että elämyksellinen oppiminen varhaisnuorille on mielekästä ja motivoivaa. Sen avulla he omaksuvat asioita paremmin. Elämyksiin perustuva oppiminen tuo mielekkyyttä tavalliseen koulupäivään ja jättää muistijäljen.

Muutimme alkuperäistä suunnitelmaa niin, että koko luokka oli yhtä aikaa sekä ravinto- että liikuntaosiossa. Huomasimme tämän olevan parempi vaihtoehto, koska kyseisessä tilassa äänet olisivat hukkuneet toistensa alle. Molempien osallistuessa liikunta- ja ravinto-osioon, pystyimme täydentämään toisiamme. Eräs luokanopettaja sanoi tuokion olevan hyvä alku sysäys ja startti Nuori Suomi ry:n Liikunta seikkailu maapallon ympäri – kampanjalle (31.3.-20.4.2008).

Ravinto-osuudessa tavoitteenamme oli herättää koululaisten ajatuksia eri elintarvikkeiden sisältämistä rasva- ja sokerimääristä. Mielestämme tämä toteutui. Oppilaat osallistuivat aktiivisesti eri elintarvikkeiden sokeri- ja rasvamäärien arviointiin. Oppilaiden kesken heräsi paljon ihmetystä ja keskustelua elintarvikkeiden sokeri- ja rasvamääristä. Kysyttäessä parempia vaihtoehtoja eri elintarvikkeille, oppilaat osasivat hyvin tuoda esille esimerkiksi maidon, viljatuotteiden, kasvien, hedelmien ja marjojen tärkeyden ruokavaliossa.

Liikuntaosuudessa oppilaat osallistuivat aktiivisesti taukojumppaan sekä rentoutusharjoitukseen. Musiikki oli selkeästi aktivoiva tekijä osallistumiseen. Osa oppilaista ei rentoutusharjoituksen aikana jaksanut keskittyä hieromiseen ja hierottavana olemiseen. Ohjasimme heitä toistuvasti keskittymään. Rentoutusharjoituksen aikana oppilaat saivat sosiaalisia kontakteja, joka edistää oppilaiden vuorovaikutusta.

Valitsimme toimintatuokion palkinnoksi uimahallilippuja, koska mielestämme palkinto tuki meidän aihetta ja auttoi innostamaan oppilaita liikunnan harrastamiseen. Muutamien luokkien oppilaat olisivat toivoneet, että arvottavana olisi ollut useampia uimahallilippuja. Kaiken kaikkiaan oppilaat olivat innostuneita ja mielissään, että tapahtumaan oli järjestetty arvontaa. Jakamassamme Syökää porkkanaa – esitteessä oli erilaisia tehtäviä ravitsemukseen liittyen. Palautelomakkeen täytettyä, moni alkoi innokkaasti täyttää kyseistä esitettä. Antamamme taukojumppaohjeet antavat luokille jatkuvuutta yhteisiin liikuntatuokioihin.

Luokanopettajista neljä oli mukana toimintatuokiossa. Mielestämme niissä luokissa, joissa opettaja oli läsnä, ilmapiiri oli rauhallisempi. Kiinnitimme myös huomiota siihen, että kaikki luokanopettajat, jotka osallistuivat, olivat naisopettajia. Kontion koulun 5.- ja 6.- luokkien opettajista neljä on miestä ja viisi naista.

Yhteistyö Kontion koulun kanssa on ollut mutkatonta kehittämistehtävän aikana. Meidät huomioitiin koululla vieraina ja saimme myös osallistua kouluruokailuun. Välitunneilla 5.- ja 6.-luokkalaisten opettajista joku kävi kysymässä toimintatuokioiden onnistumisen väliaikatictoja.

6 POHDINTA JA OPPIMISKOKEMUS

Valtioneuvosto korostaa nuorten terveydenedistämässä muun muassa seuraavaa: *”Koulujen sekä muiden oppilaitosten, sosiaali- ja terveydenhuollon, kuntien liikunta- ja nuorisotoimen, järjestöjen ja tiedotusvälineiden yhteistoimintaa lisätään koulutuksellisen syrjäytymisen ja huonon terveyden vähentämiseksi muun muassa tukitoimia kehittämällä, elämäntapa- ja terveystietoutta lisäämällä ja liikuntatottumuksiin vaikuttamalla.”* (STM 2001, 24).

Suunnittelimme kehittämistehtävän sisällön pohjan tekemämme opinnäytetyöhön; Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkalaisten liikunta- ja ravintotottumukset. Opinnäytetyössämme kartoitimme Kontion koulun 5.- ja 6.- luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumuksia. Kyselylomakkeiden avulla selvitimme oppilaiden ruokailurytmiä, ravintosisältöä, liikunta-aktiivisuutta ja liikuntakokemuksia.

Koululaisten kokonaisvaltainen terveydenedistäminen on ajankohtainen haaste. Varhaisnuorten terveyttä edistetään parhaiten tietyssä toimintaympäristössä, kuten koulussa. Tämä edellyttää terveysstrategioiden, moniammatillisen yhteistyön ja verkostojen toiminnan kehittämistä ja arviointia. (Jakonen 2005, 179.) Terveydenhoitajatyön määrällisten suositusten tavoitteena ja tarkoituksena on, että kouluikäisillä on riittävästi tietoa, taitoa ja tahtoa tehdä terveyttä edistäviä ja suojelevia päätöksiä (Suomen terveydenhoitajaliitto ry 2006).

Valitsimme kehittämistehtävän aiheen opinnäytetyöstämme, koska tuntui luonnolliselta jatkaa samassa toimintaympäristössä opinnäytetyön antamien tulosten pohjalta. Näin meillä oli valmis suunta kehittämistehtävän tekemiseen ja toteuttamiseen. Määrällisen opinnäytetyön kautta saimme idean tavoittaa Kontion koulun 5.- ja 6. – luokkien oppilaat. Halusimme konkreettisesti tuoda esille terveellisen ruokavalion ja säännöllisen liikunnan sisältöä. Samalla saimme tilaisuuden nähdä, miten opinnäytetyöstä saamamme tulokset voitiin muuttaa käytännön toiminnaksi varhaisnuorten liikunta- ja ravintotottumusten kehittämisessä.

Kehittämistehtävän toteutuksen aikana teimme yhteistyötä useiden eri tahojen kanssa. Kontion koulu toimintaympäristönä ja yhteistyökumppanina oli meille luonnollinen valinta. Yhteistyö jatkui yhtä saumattomasti kuin opinnäytetyöprosessin aikana. Kainuun sydänyhdistys ry ja Kainuun liikunta ry suhtautuivat kehittämistehtäväämme alusta alkaen myönteisesti. Heiltä lainasimme erilaista materiaalia toimintapäiväämme varten. Kajaanin ammattikorkea-

koulun oppimisneuvola ja Palvelukoti Kanerva Oy antoivat terapiapalloja lainaksi toimintapäiväämme. Julkisuutta toimintapäiville saimme paikallislehden kautta.

Terveydenhoitotyö on muun muassa yksilöiden, perheiden ja ympäristön terveyttä edistävää ja ylläpitävää hoitotyötä. Terveydenhoitaja on erityisesti terveydenhoitotyön ja terveyden edistämisen asiantuntija elämänkulun eri vaiheissa. Keskeistä terveydenhoitajan työssä on yksilöiden aktivoiminen terveytensä ylläpitämiseen ja edistämiseen. Terveydenhoitaja ottaa huomioon terveyteen vaikuttavat tekijät, jotka ovat elinympäristö, elinolosuhteet ja hyvinvointi. Terveydenhoitajan tehtäväalueeseen kuuluu osallistuminen terveysriskien, sairauksien ennaltaehkäisyyn ja varhaiseen toteamiseen. Terveydenhoitajan keskeisenä tavoitteena on tukea ja vahvistaa asiakkaiden omien voimavarojen käyttöä. Työ edellyttää näyttöön perustuvaa osaamista. Se vaatii kykyä ja rohkeutta eläytyä ja puuttua tarvittaessa asiakkaan tilanteeseen elämänkulun aikana. Terveydenhoitaja arvioi ja tukee kouluikäisen kasvua ja kehitystä sekä elintapojen ja ympäristön merkitystä terveydelle. (Opetusministeriö 2006.)

Kehittämistehtävä auttoi meitä syventämään asiantuntijuuttamme terveydenedistämisen- ja terveydenhoitotyössä. Se kehitti osaamistamme ja kasvatti meitä tulevina terveydenhoitajina. Kehittämistehtävän avulla opimme suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan varhaisnuorille suunnattua terveyskasvatusta. Tehtävä auttoi meitä myös tarkastelemaan toimintaamme kriittisesti ja näin opimme myös virheistämme. Tapahtuman edetessä huomasimme myös, miten tärkeää on kykyä olemaan luova ja muuntautumiskykyinen.

Kehittämistehtävä tuki ammatillista kasvuamme tulevina terveydenhoitajina monin eri tavoin. Saimme muun muassa valmiuksia kohdata entistä paremmin varhaisnuoria yksilöinä ja ryhmänä huomioiden heidän erilaiset tarpeensa ja toiveensa. Lisäksi opimme ryhmänohjaustaitoja ja vuorovaikutustaitoja varhaisnuorten parissa. Kompetenssien mukaisesti osaamme soveltaa oman alamme arvoperustaa ja ammattieettisiä periaatteita omassa toiminnassamme. Lisäksi kykenemme havaitsemaan ja hyödyntämään erilaisia oppimis- ja toimintamahdollisuuksia. Osaamme myös hankkia ja käsitellä oman alamme tietoa sekä kykenemme kriittiseen tiedon arviointiin ja kokonaisuuksien hahmottamiseen.

Mielestämme teemapäivät oli suunniteltu hyvin ja oppilaat olivat kiinnostuneita aiheesta. Meille ohjaajina teemapäivien jälkeen jäi hyvä ja positiivinen mieli. Olimme erittäin tyytyväisiä kokonaisuuteen. Yhteistyömme jatkuu Kontion koulun kanssa, kun rehtorin pyynnöstä esittelemme 6. – luokkalaisille opinnäytetyön tulokset toukokuussa 2008.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M.A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Amundson, N. 2005. Aktiivinen ohjaus. Opas uraohjauksen ammattilaisille. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.
- Blomqvist-Lukkari, R., Kaukonieni, T., Lehtomäki, S., Löhönen, T., Ryhänen, K., Sirkka, K., Thil, P., Tuomikoski, S-L, Turpeinen, E. & Välikangas, E. 2000. Kajaanin kaupungin terveyskasvatuksen opetussuunnitelma, perusopetus. Terveyskasvatuksen opetussuunnitelmatyöryhmä. Teoksessa: Hakkarainen, A., Heikkinen, K., Hiltunen, S. & Kareinen R. 2002. Kouluikäisen lapsen terveyden edistäminen. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Jakonen, S. 2005. Terveyttä joka päivä. Itäsuomalaisen peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Karvonen, S. 1998. Kasvuohtoja vai elämänvaihe: Näkökulma nuoren ja lasten terveyteen. Teoksessa: Rahkonen, O. & Lahelma, E. (toim.) Elämänkaari ja terveys. Tampere: Tammerpaino Oy.
- Kinnunen, S. 2001. Keskilapsuuden tärkeät vuodet. Helsinki: Karas-Sana.
- Korpinen, E. 2008. Peruskoulu jättänyt vanhemmat sivurooliin. Kainuun Sanomat 91 (85), 2.
- Kupias, P. 2000. Oppia opetusmenetelmistä. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.
- Laine, O. 2002. Psykkinen kehitys. Teoksessa: Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Novak, J.D. & Gowin, D.B. 1997. Opi oppimaan. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Onnismaa, J. 2003. Epävarmuuden paluu. Ohjauksen ja asiantuntijuuden muutos. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Opetushallitus. 1994. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Edita Oy.
- Peavy 1997. Sukupuolisensitiivinen ohjaaja. Teoksessa Onnismaa, J., Pasanen, H. & Spangar, T. (toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1. Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. 2000. Jyväskylä: PS-kustannus Oy.
- Pulli, E. 2004. Sydänrumpu –lorukirja. Lahti: Suomen Sydänliitto ry.
- STM. 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös 2015 -kansanterveysohjelmasta. Julkaisuja 2001:4.

Suomen Terveydenhoitajaliitto ry. 2005b. Terveydenhoitajan ammattikuva. Art-Print Oy.

Suomen Terveydenhoitajaliitto ry. 2005a. Terveydenhoitajatyön laatu, laatuvaatimukset ja –kriteerit.

Suomen Terveydenhoitajaliitto ry. 2006. Terveydenhoitajatyön määrälliset suositukset. Art-Print Oy.

INTERNET-LÄHTEET

Opetusministeriö. 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Saatavilla:
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=fi>.
Viitattu: 2.4.2008.

JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET

Suomen sydänliitto ry. 2006. Ohjeita rasva-, suola- ja sokerinäyttelyn kokoamiseen.

LIITTEIDEN LUETTELO

LIITE 1: KEHITTÄMISTEHTÄVÄN AIHESUUNNITELMA

LIITE 2: LUOKKAKOHTAINEN AIKATAULU

LIITE 3: LIIKUNNALLA JA RAVINNOLLA PÖTKII PITKÄLLE – TEEMAPÄIVÄN
PALAUTELOMAKE

LIITE 4: LEHTIARTIKKELI

LIITE 5: ESIMERKKEJÄ ERI ELINTARVIKKEIDEN SISÄLTÄMISTÄ SOKERI- JA
RASVAMÄÄRISTÄ

KAMK
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitotyö
Kehittämistehtävä 5op. Kevät 2008
Opettaja Sirkka-Liisa Niskanen
Päivi Hattuniemi
Riikka Huotari
Sth4sa
27.11.2007

KEHITTÄMISTEHTÄVÄN AIHESUUNNITELMA

Teema: Varhaisnuorten liikuntaan ja ravintoon liittyvien terveysvaikutusten edistäminen

Toteutusajankohta:

Kontion koululla avoimien ovien päivänä (helmi-maaliskuun vaihteessa 2008).
 Tapahtuma toteutetaan koulupäivän aikana (n. klo 9-15).

Kohderyhmä: Ensisijaisesti Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6. luokkalaiset

Toteutusympäristö:

Kontion koululla mahdollisesti liikuntasali

Käytettävät välineet:

Ravintoon liittyen havaintomateriaalia ruoka-aineiden rasva- ja sokerimääristä esim. nähtävillä karkkipussi, jonka vierellä sokeripaloja.
 Tietovisailu eri elintarvikkeiden sisältämistä rasva- ja sokerimääristä.
 Liikuntaan liittyen tavoitteenamme olisi saada liikunnanohjaaja koulutuksesta
 muutama opiskelija toteuttamaan liikuntaosiota. Esimerkiksi jokin kilpailu tai peli.

Julisteita liikunnasta ja ravinnosta.
 Nähtävillä on myös meidän posterit.

Tapahtuman arviointi:

Oppilaat kirjoittavat palautteen nimettömänä palautelaatikkoon. Laadimme palautelomakkeen itse.
 Itsearviointi tehdään kirjalliseen raporttiin.

Kehittämistehtävän tavoitteet:

- Syvennämme asiantuntijuuttamme terveydenedistämistyössä/terveydenhoitotyössä
- Tapahtuman avulla pyrimme herättämään koululaisten ajatuksia eri elintarvikkeiden sisältämistä rasva- ja sokerimääristä
- Tapahtuman avulla pyrimme herättämään koululaisten innostusta ja mielenkiintoa liikuntaa kohtaan

LIIKUNNALLA JA RAVINNOLLA PÖTKII PITKÄLLE

KOHDERYHMÄ: 5.-6.LUOKAT

PAIKKA: KIRJASTO

AIKA: 27.3. – 28.3.2008

MITÄ TIEDOSSA? Päivi Hattuniemen ja Riikka Huotarin suunnittelema tapahtuma:
ravintoon liittyvä näyttely ja toiminnallinen liikuntaosio.
Yhteensä n. 45 min/luokka

AIKATAULUEHDOTUS:

	TO 27.03.2008	PE 28.03.2008
KLO 9-10	-	5C (Jaakko Mönkkönen/18 opp.)
KLO 10-11	6C (Tero Poukkanen/20 opp.)	5B (Kristiina Jylhä-Ollila/23 opp.)
KLO 11-12	5D (Eija Juntunen/23 opp.)	6A (Anneli Juntunen/22 opp.)
KLO 12-13	6D (Eero Juntunen/20 opp.)	5-6E (Minna Karppinen/10 opp.)
KLO 13-14	5A (Juhani Komulainen/20 opp.)	6B (Tarja Heikkinen-Haverinen/19 opp.)

Liikunnalla ja ravinnolla pötkii pitkälle - teemapäivän palautelomake

Nimi: _____ Luokka: _____

Millainen oli mielestäsi "Liikunnalla ja ravinnolla pötkii pitkälle" - tuokio kirjastossa?

Mikä/Mitkä asiat jäivät erityisesti mieleesi?

Mistä asioista olisit toivonut lisää tietoa?

KIITOS VASTAUKSESTASI!

Liikunta- ja ravinto- tietoutta 5.- ja 6.- luokille

Terveellistä: Kontion koulun 5.- ja 6.-luokkalaisten osallistuivat Liikunnalla ja ravinnolla pötkii pitkälle -teemapäiville. Teemapäivät oppilaille järjestivät Kajaanin ammattikorkeakoulun kuhmolaiset terveydenhoitajaopiskelijat Päivi Hattuniemi ja Riikka Huotari.

Anni Kokkonen

Viime viikon torstaina ja perjantaina järjestetyt teemapäivät olivat samalla Päivi Hattuniemen ja Riikka Huotarin opinnäytetyöhön liittyvä kehittämistehtävä. Terveydenhoitajaopiskelijat halusivat kehittämistehtävästä konkreettisia kokemuksia ja elämyksiä sekä oppilaille että itselleen ja päättivät toteuttaa sen Kontion koululla. Ravintoon ja liikuntaan liittyvät teemapäivät olivat luontainen jatke opinnäytetyölle, jonka he myös tekivät yhteistyössä Kontion koulun kanssa.

Opinnäytetyön aiheena oli Kuhmon perusopetuksen Kontion koulun 5.- ja 6.-luokkalaisten ravinto- ja liikuntatottumukset. Opinnäytetyön tutkimusosuu- den Hattuniemi ja Huotari toteuttivat kyselylomakkeella noin vuosi sitten. Kyselyyn vastasi 133 oppilasta Kontion koulun 5.- ja 6.- luokan 174 oppilaasta.

Opinnäytetyö valmistui joulukuussa 2007. Se on kokonaisuudessaan luettavissa Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjaston Kaktus-opinnäytetyötietokannan internetsivuilla osoitteessa www.kajak.fi.

Teemapäivien nimi juonsi juurensa opinnäytetyöhön. Kyselyssä esille tullut erään oppilaan toteamus "liikunnalla ja ravinnolla pötkii pitkälle" siirtyi luontevasti teemapäivien nimeksi.

// Erityisesti appelsiini-täysmehun sokeripitoisuus on ollut monelle oppilaalle yllätys." Terveydenhoitajaopiskelijat

Teemapäivien ohjelmassa oli nimensä mukaisesti liikunta- ja ravinto. Oppilaat pääsivät arvioimaan eri ruoka-aineiden sokeri- ja rasvapitoisuuksia.

– Erityisesti appelsiini-täysmehun sokeripitoisuus on ollut monelle oppilaalle yllätys, Hattuniemi kertoi.

Litran mehupurkki si-

sältää 37 sokeripalaa. Samassa suhteessa sokeria on puolentoista litran limpparipullossa, joka sisältää 55 sokeripalaa. Monelle yllätys oli myös täytelakritsien sokeripitoisuus, sillä 250 gramman pussissa on 50 sokeripalaa.

Käytännön tasolle tuodut esimerkit havainnollistivat hyvin ruoka-aineiden terveellisyden. Sokeripalojen avulla oppilaiden oli helppo hahmottaa eri ruokien sokeripitoisuus.

– Moni oppilas on todennut, että nyt kyllä aion vähentää herkkuja, Riikka Huotari kertoi.

Opinnäytetyön tulosten mukaan kuhmolaisten varhaisnuorten ruokailutottumukset olivat säännöllisempiä arkisin kuin viikonloppuisin.

Varhaisnuorten kolme suosituinta ruokalajia olivat makaronilaatikko, broileripasta ja lasagne. Hälyttävää oli, että joka kolmas varhaisnuori ilmoitti juovansa kouluaterialla ruokajuomana vettä maidon sijasta.

Suurin osa liikkui suositusten mukaisesti eli 1,5–2 tuntia päivässä. Päivittäiseen liikuntamäärään huomioitiin myös hyötyliikunta. Tulosten mukaan pojat olivat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt. Kolme neljäsosaa varhaisnuorista koki koululiikun-

nan myönteisenä. Suosituimmat liikuntalajit olivat sähly, jääkiekko, hiihto ja uinti.

Terveydenhoitajaopiskelijat muistuttivat, että monipuolinen aamiainen ja kouluruoka antavat jaksamista oppilaan koulupäivään. Myös terveellisen välilipalan, perheen yhteisen päivällisen ja kevyen iltapalan tulisi kuulua jokaisen koululaisen päivään.

Vaikka kyselyn tulosten mukaan suurimmalla osalla oppilaista oli käytössä karkkipäivä, ovat isot annoskoot kasvattaneet herkkutottumuksia.

– Valitettavasti makeisten, perunalastujen ja limpparien pakkauskoost ovat kasvaneet ja tarjolla on paljon maxi- ja mega-kojoja. Myös hinta on suhteessa usein sitä halvempi, mitä suurempi pakkaus on, harmittelivat terveydenhoitajaopiskelijat.

Teemapäivillä oppilaat pääsivät osallistumaan myös liikuntaosioon. Taukojumppa ja rauhoittava terapiapallohierontatuokio piristivät oppilaiden päivää. Lisäksi yksi onnekas oppilas jokaiselta teemapäivillä käyneeltä luokalta voitti arvonnassa itselleen uimahallilipun. Kaikki 5.- ja 6.- luokat saivat myös luokan seinälle ripustettavat taukojumppaohjeet.

TIISTAINA 1. HUHTIKUUTA 2008



Kontion koulun 5-6E-luokan oppilaat hämmästelivät ruoka-aineiden sokeri- ja rasvapitoisuuksia. Terveellisestä ruokavaliosta oppilaille kertoi terveydenhoitajaopiskelija Riikka Huotari.

Kontion koulun ravintola-
palvelusta 5.- ja 6.- luokille

ESIMERKKEJÄ ERI ELINTARVIKKEIDEN SISÄLTÄMISTÄ SOKERI- JA RASVAMÄÄRISTÄ

TUOTE:	PAKKAUSKOKO:	RASVAMÄÄRÄ:
Atrian keittokinkku	paketti 150g	rasvaa 3g eli 1/3 rasvanapista
Atrian meetwursti	paketti 150g	rasvaa 63g eli 6 1/3 rasvanappia
Estrellan perunalastut	pussi 300g	rasvaa 96g eli 9 2/3 rasvanappia
Maitosuklaa	levy 200g	rasvaa 54g eli 5 1/2 rasvanappia
TUOTE:	PAKKAUSKOKO:	SOKERIMÄÄRÄ:
Virvoitusjuoma	1,5 litraa	165g eli 55 sokeripalaa
Appelsiinitäysmehu	1 litra	110g eli 37 sokeripalaa
Fazer täytelaku – pussi	pussi 250g	150g eli 50 sokeripalaa
Nesquik kaakaomurot	375g	135g eli 45 sokeripalaa
Valio banaanijogurtti	200g	16g eli 5 sokeripalaa
NamiNami vanukas	120g	12g eli 4 sokeripalaa

Lähde: Suomen sydänliitto ry. 2006.Ohjeita rasva-, suola- ja sokerinäyttelyn kokoamiseen.