

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Konst, T. 2021. TAIMI ohjaa nuorten valintoja: pelillisys terveyden edistämisen tukena. Talk-verkkolehti, HYVE / Health and Well-being 3.9.2021.

Link to the original publication: [URL](#)

All material supplied via Turku UAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

TAIMI ohjaa nuorten valintoja – pelillisyyden terveyden edistämisen tukena

18.05.2021

Kirjoittajat

Mikko Viitanen YAMK-opiskelija, Sosiaali- ja terveystieteiden kehittäminen ja johtaminen, Turun ammattikorkeakoulu

Minna Salakari FT, lehtori, projektipäällikkö, Turun ammattikorkeakoulu

Anne Rouhelo Koulutusvastaava, lehtori, KT, Turun ammattikorkeakoulu

Turun ammattikorkeakoulun Master Schoolissa tuotettiin uusi terveyden edistämisen lautapeli alakoulun 5.–6. luokkien oppilaille. TAIMI-terveyspelillä pyritään vaikuttamaan nuorten terveystietoisuuteen ja terveyteen liittyviin elintapavalintoihin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Tiedetään, että lapsuuden ja varhaisnuoruuden elintavoilla ja terveydellä on yhteys terveyteen myöhemmin elämässä. Pelin aihealueissa on huomioitu erityisesti päihteet, nikotiinituotteet ja elintavat – jopa 40 % syövästä voidaan ennaltaehkäistä terveellisillä elintavoilla. Pelillisyyden keinoin voidaan tutkitusti saavuttaa terveyttä edistäviä vaikutuksia.

Nuorten elintapoihin vaikuttavat yksilölliset tekijät. Elintapojen muutoksissa on nähtävissä paljon myönteistä, kuten alkoholin käytön ja tupakoinnin väheneminen. Toisaalta esimerkiksi vähän liikkuvien nuorten määrä on myönteisestä kehityksestä huolimatta korkea ja ylipainoisten lasten ja nuorten määrä on suuri. Myös nuorten ruokailutottumuksissa on suurta vaihtelua, ja monella lapsella ja nuorella jää aamiaisen tai kouluruoka kokonaan syömättä. Medianlukutaitoa sekä terveystiedon lukutaitoa olisi vahvistettava jo alakoululaisilla.

Lasten ja nuorten voimavarojen ja itsetunnon rakentumisen kannalta on tärkeää, että he osallistuvat järjestettyyn toimintaan esimerkiksi koulussa, jossa aikuisen tuki on saatavilla. Näiden kokemusten myötä lasten ja nuorten saamat positiiviset kokemukset vähentävät muun muassa päihteiden käytön todennäköisyyttä. Uusia, kohderyhmätasolla rakennettuja terveyden edistämisen innovaatioita tarvitaan.



Pelillisyyden terveyshyödyt:

- Terveyskäyttäytymisen muutos
- Elintapojen kohentuminen
- Terveystiedon lisääntyminen
- Fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen
- Kognitiivisten ja pro-sosiaalisten taitojen kehittyminen
- Mielen terveyden ylläpito – mielialan kohentuminen

Pelillisuus uudistaa terveystieteistä

Terveyspelit (*health games*) kuuluvat niin sanottuihin hyötypeleihin, joiden pääasiallinen käyttötarkoitus on viihdekäytön sijaan terveyden edistämiseksi. Terveyspelejä on tavallisesti käytetty erilaisten terveyteen liittyvien tietojen ja taitojen harjoitteluun. Tärkeimpänä päätavoitteena on terveellisten elintapojen ylläpitäminen sekä terveystieteistä käyttämisen muutoksen tukeminen.

Terveyspelin tavoitteena on terveyden edistäminen terveyden, tietyn sairauzehoidon, kuntoutuksen tai terveellisten elintapojen näkökulmasta.

Tutkimuksissa on osoitettu, että pelin muodossa viihdyttävästi ja vuorovaikutteisesti toteutetulla terveystieteillä voidaan tavoittaa myös ne nuoret, joita ei muutoin esimerkiksi päihdekasvatus tahdo kiinnostaa.

Kiinnostus pelejä kohtaan onkin terveyden edistämisen näkökulmasta lisääntynyt, ja terveyspelien määrä on jatkuvassa kasvussa. Samalla, kun terveyspelien määrä jatkaa kasvuun, olisi syytä kiinnittää huomiota sisällön laatuun. Terveyspelin sisältöä koskeva valvonta ja sääntely on jopa viihdekäyttöön tarkoitettuja pelejä vähäisempää. Ensisijainen vastuu sisällön sopivuudesta onkin yksinomaan pelin kehittäjällä ja julkaisijalla.

TAIMI-terveyspeli kehitettiin alakoululaisten kanssa

Oppijoita osallistavaa lautapeliä oli luontevaa lähteä kehittämään osallistavin menetelmin: TAIMI-terveyspelin kehittämismenetelmänä käytettiin Bottom-up-toteutusta ja toimijälähtöistä metodologiaa. Menetelmä perustuu toimijoiden ja kohderyhmän näkemykseen kehittämistoiminnan suunnasta, tavoitteista ja lopputuloksesta. Lautapelin tuottamisen kannalta olennaisin tieto ja asiantuntemus oli olemassa kohderyhmän toimintaympäristössä eli alakoulussa.

Yhteistyössä tapahtuva kehittäminen luo perustan lasten ja nuorten omille näköaloille, tunteille ja ajatuksille.

TAIMI-terveyspeli on Turun ammattikorkeakoulun Master School -opiskelijan kehittämisprojekti. Projektin prosessi eteni kehittämiskohteen tunnistamisen ja ideointivaiheen kautta tietoperustan luomiseen ja soveltavaan osuuteen. Kehittämisprojektin innovaatioprosessi voidaan kuvata ratasmallin avulla (kuvio 1.)



Kuvio 1. Kehittämisprojektin innovaatioprosessi

Lautapeliä esiteltiin kolmessa Turun seudun alakoulussa syksyllä 2020. Esitelausviikon tarkoituksena oli testata pelin ja sen sisällön soveltuvuutta kohderyhmälle. Pelitapahtumiin osallistui viikon aikana yhteensä 107 neljännen, viidennen ja kuudennen luokan oppilasryhmää. Kun jokaisessa ryhmässä oli 3–5 oppilasta, voidaan todeta peliä pelanneen noin 430 alakoululaista.

Esitelauksen palautusvälineinä käytettiin räätälöityjä palautelomakkeita (oppilasryhmät ja opettajat) ja osallistuvaa havainnointia. Kehittämisprojektin projektipäällikkö, kaksi kehittämisprojektin ohjausryhmän jäsentä ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen projektikoordinaattori havainnoivat pelitapahtumia ja tekivät niistä samalla muistiinpanoja.

Lautapelin todettiin oleva hieno, kiinnostava ja haastava

Esitelaukseen osallistui kaikkiaan 36 neljännen luokan oppilasryhmää (noin 110 oppilasta). Neljännen luokan oppilaat jätettiin kuitenkin pois pelin lopullisesta kohderyhmästä palautteen ja havainnoinnin perusteella. Opettajat mielsivät pelin ja sen käsitteet liian vaikeiksi kyseiselle kohderyhmälle. Kun oppilailta itseltään kysyttiin asiasta, heistä kolmannes ei pitänyt lautapelin kysymyksiä ikätasolleen sopivina.

Kaksikymmentäkahdeksan viidennen luokan pelaajaryhmää (noin 80 oppilasta) osallistui pelaamiseen. Havainnoinnin perusteella viidennen luokan oppilaat todella nauttivat pelitilanteista. Heillä oli juuri alkanut terveystiedollisten asioiden opetus, ja monet vaikuttivat olevan innoissaan uuden oppimisesta pelin avulla. Lautapelin koettiin olevan ulkoasultaan hieno, selkeä ja värikäs. Suurin osa oppilaista ajatteli pelikysymysten olevan omalle ikäryhmälleen sopivia.

Kaikkiaan 40 kuudesluokkalaista ryhmää (noin 120 oppilasta) osallistui TAIMI-terveyspelin esitelaukseen. Oppilaat ajattelivat pelikysymysten olevan omalle ikäryhmälleen sopivia. Joidenkin mielestä kysymysten vastaukset olivat liian pitkiä ja vaikeaselkoisia. Noin neljäsosa vastanneista piti käsitteistöä vaikeana.

TAIMI-terveyspelin koettiin kaiken kaikkiaan olevan hyvä menetelmä terveyteen liittyvän tiedon oppimiseen.

Lautapelin todettiin lisäksi olevan kiva peli ja peli-idea koettiin hyväksi. Havaintomuistiinpanojen perusteella erityisesti viidesluokkalaiset viihtyivät pelin parissa. Osa oppilaista pohdiskeli pelilaudan toimivuutta ja sääntöjen loogisuutta. Vain murto-osa ajatteli, että peli ei ole kiinnostava eikä pelaaminen ole hyvä menetelmä opetukseen.

Erityisopettaja toimi asiantuntijana pelin lopullisessa mallinnuksessa

Yhä useampi oppilas käy peruskoulun läpi saavuttamatta luku-, kirjoitus- tai muita jatko-opintoihin tarvittavia perusvalmiuksia. Pelin kehittäjien keskuudessa katsottiin järkeväksi tarkistuttaa pelin sisältö (kysymykset ja väittämät, pelilaudan ulkoasu ja pelin ohjeet) erityisasiantuntijalla kohderyhmän ja opettajien esitestauksen jälkeen. Menettelyllä haluttiin varmistaa pelin käyttökelpoisuus mahdollisimman monelle kohderyhmän oppilaalle, taustasta tai osaamisen tasosta riippumatta.

Asiantuntijaksi valikoitui erityisopettaja, jolla on useiden vuosien kokemus erityisopetuksesta ja vahvempaa tukea tarvitsevista oppilaista. Erityisopettajan palaute koski ensisijaisesti kysymyksiä ja väittämiä, niiden osalta käsitteiden yksinkertaistamista ja selkiyttämistä. Ainoa muutosehdotus koski pelilaudalla olevia tikkaita, joiden merkitystä olisi hyvä täsmentää pelin ohjeistuksessa. Pelilauta oli erityisopettajan mielestä selkeä ja pelaamaan houkutteleva.

Erityisen arvokas kommentti liittyi pelin suunnitelmalliseen käyttöönottoon eri luokka-asteilla. Osa pelin kysymysten ja väittämien aihealueista tulevat erityisopettajan mukaan opetukseen vasta kuudennelle luokalla ja yhdessä kirjasarjassa vasta kirjan lopussa.

Samasta asiasta keskusteltiin esitestausviikolla usean opettajan kanssa. Yhdessä todettiin opettajien tekevän viime kädessä päätöksen siitä, missä vaiheessa lukukautta peli otetaan käyttöön.

Suurin osa opettajista mielsi pelin soveltuvan erityisesti 5.- ja 6.-luokkalaisille oppilaille.

Myös oppilaiden palautteiden, sekä osallistuvan havainnoinnin tulokset osoittivat samaan suuntaan. Opettajien arviot pelistä olivat kokonaisuutena erinomaisia, ja niiden perusteella voidaan päätellä, että ammattilaisten näkökulmasta peliä voidaan hyödyntää alakoululaisten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvän tiedon opetuksessa ja oppimisessa.

TAIMI-terveyspeli valmistui keväällä 2021, ja se tulee saataville oppilaitoksiin maksutta syksyllä 2021.

Lue lisää Mikko Viitasen opinnäytetyöstä:

[Pelillisyyden nuorten terveyden edistämiseksi: TAIMI-terveyspeli alakoulun 5.-6.-luokkalaisille oppijoille.](#)



Henkilokuva: Mikko Viitanen / Antti Kantonen
Muut kuvat: Mikko Viitanen

Lähteet:

Langford, R.; Bonell, C. & Jones, H. 2015. The World Health Organization's Health Promoting Schools framework: a Cochrane systematic review and meta-analysis. BMC Public Health 2015; 15:130 10.1186/s12889-015-1360-y

Salo, M. & Fogelholm, M. 2010. Lihavuus. Teoksessa Rajantie, J.; Mertsola, J. & Heikinheimo, M. (toim.) Lastentaudit. Helsinki: Duodecim

Luukkanen, P. 2018. Ravinto. Teoksessa Rajantie, J.; Heikinheimo, M. & Renko, M. (Toim.) Lastentaudit. Helsinki: Duodecim

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: University Press

Tuomi, J. & Välimaa, M. 2017. Pelillisuus terveyden edistämässä. Julkaisussa Viisaat valinnat – tietoa, tukea, ohjausta. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja 92 –

93. <http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/B/93-Viisaat-valinnat-tietoa-tukea-ohjausta.pdf> Viitattu 15.3.2021

THL 2019.

Kouluterveyskysely. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/fact_ktk_ktk4?row=200101L&row=measure-187203L&column=time-403056&column=gender-143993&filter=measure-200537&fo=1# Viitattu 18.3.2021

Kiilakoski, T. 2017. ”Niillähän se on se viimeinen sana” – nuoret osallisuudestaan yläkoulussa. Teoksessa Toom, A.; Rautiainen, M. & Tähtinen, J. (toim.) 2017. Toiveet ja todellisuus – kasvatusta osallisuutta ja oppimista rakentamassa. Kasvatustieteellisen seuran 50-vuotisjuhlakirja. Suomen Kasvatustieteellinen Seura.

Laaksonen, C.; Suvivuo, P. & Kuukasjärvi, A. (toim.) 2015. Terveesti nyt ja huomenna – näkökulmia yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveyden edistämiseen. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 219. Tampere: Juvenes Print Oy. Viitattu 15.3.2021

Kaleva, J-P.; Hiltunen, K & Latva, S. 2013. Mapping the full potential of the emerging health game markets. Sitra Studies 72.

Helsinki. <https://media.sitra.fi/2013/09/19135712/Selvityksia72.pdf> Viitattu 15.3.2021

Eisman, A.; Stoddard, S.; Bauermeister, J.; Caldwell, C. & Zimmerman, M. 2017. Trajectories of organized activity participation among urban adolescents: Associations with young adult outcomes. Journal of Community Psychology 2017, Vol 45: 513-527. <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/detail/detail?vid=3&sid=e7ca5b42-a015-462d-ac52-7fd71c263d49%40pdc-v-sessmgr02&bdata=JnNpdGU9ZWZhc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=122313816&db=afh> Viitattu 15.3.2021

Parisod, H. 2015. Pelataanko terveyden kustannuksella? Terveyttä tieteestä – blogikirjoitus. <http://terveyttatieteesta.blogspot.com/2015/09/pelataanko-terveyden-kustannuksella.html> Viitattu 15.3.2021

Rautalahti, M. & Uusitupa, M. 2017. Painopiste preventioon. Konsensuslausuma tarttumattomien sairauksien ehkäisystä. Helsinki: Duodecim. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2017/04/Konsensuslausuma-2017.pdf> Viitattu 18.3.2021

Moldasch, I. M. & Brödner, P. (2002). A Reflexive Methodology of Intervention. Teoksessa Docherty, P.; Forslin, J. & Shani, R. (toim.) Creating Sustainable Work Systems (s. 179–189). London: Routledge

Lue lisää:

[**Tarmo-lautapeli tukee terveydenedistämistä yläkouluissa \(Turun AMK 2.12.2019\)**](#)