

Hanna Koskinen, Henri Jokinen

Alakouluikäisten terveyden edistäminen: monialainen teemapäivä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Hoitotyön AMK

Sairaanhoitaja

Opinnäytetyö

17.4.2015

Tekijät Otsikko Sivumäärä Aika	Hanna Koskinen, Henri Jokinen Alakouluikäisten terveyden edistäminen: monialainen teemapäivä 22 sivua + 4 liitettä 17.4.2015
Tutkinto	Sairaanhoitaja (AMK)
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Ohjaajat	Lehtori Kirsi Talman Lehtori Liisa Montin
<p>Opinnäytetyö on osa Metropolian Ammattikorkeakoulun Umbrella-projektia, jossa pyritään edistämään nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa terveyden edistämisen teemapäivä monialaisessa yhteistyössä Meilahden ala-asteen koulun kuudesluokkalaisille. Opinnäytetyön toteuttamisessa keskityttiin alakouluikäisten terveyden edistämisen haasteisiin, keinoihin ja mahdollisuuksiin.</p> <p>Teemapäivä toteutettiin monialaisessa yhteistyössä, suuhygienistiopiskelijoiden kanssa. Yhteistyökumppaneina olivat Suomen Sydänliitto ry ja Suomen sairaanhoitajaliitto ry sekä työelämänyhteytenä Helsingin terveyskeskus. Teemoiksi valikoituivat ravitsemus, uni ja liikunta. Teemapäivä toteutettiin joulukuussa 2014.</p> <p>Opettajat ja oppilaat antoivat teemapäivästä palautetta suoraan teemapäivän aikana, ja sen jälkeen. Tulokset olivat pääosin positiivisia. Sekä järjestäjät, että koulu olivat tyytyväisiä tapahtumaan. Oppilaat ilmaisivat kiinnostuksensa aiheita kohtaan ja olivat aktiivisia keskustelijoita. Teemapäivän suunnittelusta kirjoitettiin monialaisessa työryhmässä yhteistyön kuvaus, jota voidaan hyödyntää tulevaisuudessa.</p> <p>Toiminnallinen terveydenedistäminen koettiin mielekkäänä keinona lasten terveyskasvatuksessa. Vastaavia projekteja tulisi järjestää myös tulevaisuudessa. Erityisesti eri-ikäisille koululaisille suunnattuja toiminnallisia keinoja terveyden edistämiseen tulisi kehittää. Toiminnallisia keinoja voisi hyödyntää myös muiden ikäryhmien terveyden edistämässä.</p>	
Avainsanat	terveyden edistäminen, alakouluikäinen, ravitsemus, uni, liikunta, teemapäivä, moniammatillinen

Authors Title	Hanna Koskinen, Henri Jokinen Health Promotion in Primary Schools - Multi-Professional Theme Day
Number of Pages Date	22 pages + 4 appendices 17 April 2015
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Healthcare
Specialisation option	Nursing
Instructors	Kirsi Talman, Senior Lecturer Liisa Montin, Senior Lecturer
<p>This final project is part of Metropolia university of applied sciences Umbrella-project, which aims to promote health and welfare of children and adolescents. The purpose of this project was to produce a multi-professional theme day about health for Meilahti primary school's sixth grade pupils. The main focus of this project was to investigate the possibilities and challenges of health promotion for sixth graders and ways to put it into practice.</p> <p>Theme day was produced in multi-professional collaboration, with dental health care students. The project was associated with Helsinki city's Department of Health Care. The Finnish Heart Association and the Finnish Nurses Association provided additional material for this project. Themes of this project were nutrition, sleep and exercise. Theme day took place in December 2014.</p> <p>Direct feedback was given throughout the day by teachers and pupils. The teachers also provided some additional feedback after the event. The results were mainly positive and both the school and the multi-professional team were pleased with the event. Students showed interest towards the different subjects and took an active role in participating the activities. A detailed description of organizing the event was made, for future use, by the multi-professional team.</p> <p>Functional health promotion was experienced as a positive way to educate children in matters of health. Similar projects should be arranged in the future. Different functional ways of educating children in health related matters should be studied. Other age groups could also benefit from innovative ways of health promotion.</p>	
Keywords	health promotion, primary school pupil, nutrition, sleep, exercise, multi-professional

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tietoperusta	2
2.1	Tiedonhakujen kuvaus	2
2.2	Terveyden edistäminen	3
2.2.1	Ravitsemus	4
2.2.2	Liikunta	5
2.2.3	Uni	6
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät	7
4	Opinnäytetyön toteutus	8
4.1	Lähtötilanteen kartoitus	8
4.2	Opinnäytetyön toteutusmalli	9
4.3	Opinnäytetyön riskit ja oletukset	10
4.4	Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus	10
5	Teemapäivä	13
6	Opinnäytetyön arviointi	15
6.1	SWOT-analyysi opinnäytetyöprosessista	16
6.2	Opinnäytetyön luotettavuuden arviointi	17
6.3	Teemapäivän arviointi	17
7	Pohdinta	19
7.1	Opinnäytetyön keskeisimmät tulokset	19
7.2	Opinnäytetyön eettiset kysymykset	20
7.3	Kehittämisehdotukset	21
	Lähteet	23
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedonhaku-aulukko	
	Liite 2. Teemapäivän sisältö	
	Liite 3. Kyselylomake	
	Liite 4. Yhteistyön kuvaus	

1 Johdanto

Terveydenedistämistyöllä on mahdollista hoitaa ja ennaltaehkäistä pahoinvoinnin syntymistä ja näin ylläpitää koulutuksen korkeaa tasoa Suomessa (Opetushallitus, 2009). Vuonna 2013 Suomessa oli 351 663 alakouluikäistä, Suomen virallisen väkiluvun ollessa 5 451 270 henkilöä. Alakouluikäisten määrä tuosta luvusta on noin 6,45 % (SVT, 2013).

Alakouluikäisten terveyden- ja hyvinvoinnin edistämistä määritellään Suomen lainsäädännössä, siten että kunnan on seurattava asukkaittensa terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä (Terveydenhuoltolaki, 2010, 12 §). Terveydenhuollon ammattihenkilön ammattitoiminnan päämääräksi määritellään terveydenhuollon ammattihenkilöitä koskevassa laissa (28.6.1994/559) terveyden ylläpitäminen ja edistäminen. Lapsen ollessa terve, hänen on hyvä olla ja hän voi tyydyttää perustarpeensa. Hyvänolon kokemus rinnastuu lasten kokemuksissa terveyteen ja sen kokemiseen. Lepääminen ja nukkuminen ovat lasten mielestä positiivisia asioita, jotka edistävät lapsen hyvää oloa ja tällöin myös hänen terveyttään. (Okkonen, 2004.)

Tällä hetkellä lasten ravitsemuksessa ongelmana ovat esimerkiksi lasten nauttimat sokerimäärät, jotka ovat selvästi korkeammat kuin suosituksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Myös lasten liikunnan määrä jää suosituksista kaiken ikäisillä lapsilla, ja ylipaino on selkeästi yleisempää kuin aikaisemmin (Tammelin ym. 2014).

Opinnäytetyömme on toiminnallinen kokonaisuus, jonka tarkoitus on ideoida, toteuttaa ja raportoida Terveyden teemapäivä Meilahden alakoulun 6. luokan oppilaille moniammatillisessa yhteistyössä suuhygienistiopiskelijoiden kanssa. Työ linkittyy osaksi isompaa Umbrella - hanketta, jonka tavoitteena on tuottaa sovellettavaa tietoa peruskouluikäisten lasten ja nuorten terveydestä, terveystottumuksista ja terveystiedoista. Keskeisinä näkökulmina tässä opinnäytetyössä ovat lasten uni, liikunta ja ravitsemus.

2 Opinnäytetyön tietoperusta

Opinnäytetyön keskeisimmät aihealueet ovat alakouluikäisten ravitsemus, liikunta ja uni. Nämä käsitteet esitellään ja perustellaan tutkitun tiedon avulla ja niiden sisältö linkittyy teemapäivän ja taustahankkeen aihepiireihin. Tiedonhakuja on toteutettu systemaattisesti useissa eri tietokannoissa, myös englannin kielellä (ks. luku 2.1). Tietoa alakouluikäisten terveyden edistämisestä on haettu myös valtiollisten virastojen, kuten sosiaali- ja terveysministeriön ja opetushallituksen sivustoilta ja julkaisuista. Alakouluikäisten lasten opetusta ja oikeuksia koskevat lait ja säädökset, sekä opetussuunnitelma ovat myös huomioitu käsitteiden määrittelyssä.

Perusopetusta ja terveydenhoitoa sitovat useat lait ja eettiset näkökulmat. Opetushallitus määrittelee perusopetuksen sisältöä ja säätelee opetuksen sisältöä. Oppilaiden saaman opetuksen tulee mm. edistää tervettä kasvua ja kehitystä (Perusopetuslaki, 628/1998 3§). Lastensuojelulaissa (13.4.2007/417) taas määritellään sosiaalihuollosta vastaavan toimielimen ja kunnan viranomaisten velvollisuus edistää yhteistyössä lasten ja nuorten hyvinvointia sekä poistaa epäkohtia kasvuoloista sekä ehkäistä niitä.

Vuonna 2010 julkaistuissa Terveys ja hyvinvointi laitoksen tutkimuksissa on kartoitettu kunnan toimintaa väestönsä terveyden edistämiseksi eri toimialueilla ja tuotettu sovellettavaa tietoa väestön terveyden ja elämänlaadun edistämiseksi. Lasten terveys eli LATE-tutkimuksessa havaittiin, että noin joka kymmenes leikki- ja alakouluikäisistä ovat ylipainoisia. Kuntien terveydenedistämistä aktiivisuutta perusopetuksessa on mitattu 2010 julkaistulla TEA-viisarilla. Mittarin avulla on mahdollista vertailla eri alueiden ja yksittäisten koulujen välisiä eroja. Täydetyt pisteet oli mahdollista saada, mikäli oppilaat olivat osallistuneet terveyttä käsittelevään teemapäivään tai -viikkoon. Tulosten avulla on ollut mahdollista tukea laaja-alaista hyvinvointitiedon hyödyntämistä kouluissa ja oppilashuollossa. (Saaristo - Ståhl - Rimpelä. 2010; Mäki ym. 2010.)

2.1 Tiedonhakujen kuvaus

Tietoa haettiin systemaattisesti eri tietokannoista suomeksi ja englanniksi. Tiedonhauk on kuvattu erillisessä taulukossa (ks. liite 1). Hauissa keskityttiin hakemaan tieteellistä tietoa alakouluikäisten liikunnasta, unesta ja ravitsemuksesta ja niihin liittyvistä ongelmista. Suomenkielinen tieto haettiin pääasiassa Medic-tietokannasta, joka on kotimainen terveystieteiden tietokanta. Toinen pääasiallinen hakukone oli Cinahl, jota käytet-

tiin englanninkielisissä hauissa. Tavoitteena oli saada laaja kuva alakouluikäisten terveyteen liittyvistä aihealueista, saatavilla olevasta ajankohtaisesta ja tutkitusta tiedosta, minkä vuoksi toteutettiin lisähakuja mm. Melinda ja Helmi tietokannoista. Hakusanoina käytettiin sekä suomen- että englanninkielisiä sanoja. Eniten käytettyjä hakusanoja olivat ”lapsi”, ”terveys käyttäytyminen”, ”terveyden edistäminen”, ”ravitseemus”, ”liikunta” ja ”uni” (ks. liite 1). Englanniksi hakusanoja olivat esimerkiksi ”health promotion”, ”exercise”, ”nutrition”, ”sleep quality” ja ”physical activity”.

Manuaalista tiedonhakuja toteutettiin kriittisesti. Kirjat, julkaisut ja lehdet valittiin luotettaviksi katsotuista lähteistä. Lähteiden luotettavuutta arvioitiin pohtimalla tiedon tuottajan motiivia, asemaa, asiantuntemusta sekä puolueettomuutta. Varsinkin internet lähteissä arvioitiin ylläpitäjää, kieliasua ja ajankohtaisuutta. (Ojasalo - Moilanen - Ritalahti, 2014:32.) Luotettavina tiedonlähteinä pidettiin esimerkiksi Opetushallituksen, Terveys- ja hyvinvointilaitoksen, Sosiaali- ja terveysministeriön sekä Suomen virallisen tilastokeskuksen sivuja. Lisäksi kartoitettiin suomalaista lainsäädäntöä.

Hauissa rajattiin pois kymmenen vuotta vanhempi tieto, mikäli uudempaa tietoa oli riittävästi saatavilla. Joissakin hauissa rajaus oli tiukempi runsaan tietomäärän vuoksi. Tällä pyrittiin takaamaan käytettyjen lähteiden ajankohtaisuus ja luotettavuus (ks. liite 1).

2.2 Terveyden edistäminen

Hoitotyön ammattilaisen perustehtävä on huolehtia ihmisen terveyshyvästä, myös silloin, kun ei vielä ole terveysongelmaa vaan vasta uhka tai mahdollisuus sen syntymiseen. Tällöin hoitaja pyrkii ohjauksen keinoin tukemaan terveyden ymmärtämistä ja auttamaan mahdollisen terveysongelman tunnistamisessa, ennakoinnissa ja ehkäisyssä. Tällainen toiminta on terveyden edistämistä. Terveyden edistämistä on terveyspalvelujärjestelmän kaikissa osissa esim. neuvoloissa, sairaalan eri yksiköissä, kouluterveydenhuollossa ja työterveydenhuollossa. (Leino-Kilpi - Välimäki 2012:182–184.)

Koulujen ja päiväkotien on tarkoitus olla terveyttä edistäviä ympäristöjä, joissa tuetaan terveellisten elintapojen omaksumista. Liikunnallinen elämäntapa ja terveelliset ruokailutottumukset ovat tärkeitä terveydenedistämisen osa-alueita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008.) Meilahden koulun opetussuunnitelmassa neljännen luokan päättyessä lapsen tulisi tuntee vuorokausirytmän, riittävän unen ja levon, päivittäisen liikunnan ja

ravinnon merkitystä. Kuudennen luokan loppuessa nämä terveyttä edistävät taidot ovat syventyneet ja lasten tulisi osata tarkastella omaan kasvuunsa ja kehitykseensä liittyviä muutoksia. Opetussuunnitelmassa määritellään myös kasvatuksellisia tavoitteita, jotka liittyvät lapsen vastuuntuntoon, terveellisiin elämäntapoihin sekä aktiivisuuteen ja oma-aloitteisuuteen. Terveys- ja tapakasvatuksen tavoitteita toteutetaan kouluruokailussa, ohjaamalla lapsia ymmärtämään ravinnon monipuolisuuden merkitystä terveydelle ja tekemään vastuullisia valintoja. (Meilahden ala-asteen koulun opetussuunnitelma 2003.)

Koulussa tapahtuva terveyden edistäminen ja sen kehittäminen ovat tehokkaita keinoja fyysisen aktiivisuuden parantamiseksi ja lapsuuden ylipainon ehkäisemiseksi. Koulu-terveyden edistämisen on myös havaittu tasapainottavan väestön terveyseroja, varsinkin hyvin toimeentulevien perheiden ja matalatuloisten perheiden välillä. (Vander Ploeg - Maximova - McGavock - Davis - Veugelers 2013.)

2.2.1 Ravitsemus

Suomessa kouluruokailua ohjaavat ravitsemussuositukset, jotka osaltaan pohjaavat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Uusimpien suositusten pääpaino on terveyden edistämässä ja sitä tukevan ruokavalion kokonaisuudessa. Tällä hetkellä yli 2-vuotiaat lapset saavat sokeria n. 12 -14 % enemmän, kuin mitä suosituksissa ohjataan. Myös aikuisilla sokerinsaanti on suositusten ylärajoilla. Lapsia on tärkeä ohjata terveellisiin ruokailutottumuksiin jo nuorena, tämä luo pohjaa tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle myös aikuisiässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Suomessa on vaikutettu terveellisten ruokavaihtoehtojen saatavuuteen ja ihmisten mielenkiinto oman terveytensä edistämiseen on kasvanut. Ihmiset tekevät enemmän terveellisiä elämäntapavalintoja. Vaikka kehitys on tässä suhteessa ollut positiivista, yleiset terveysongelmat eivät ole ratkenneet. Ylipaino ja diabetes ovat nykyään merkittäviä ravitsemukseen liittyviä haasteita ja myös osteoporoosin määrä on lisääntynyt. (Pietinen - Männistö - Valsta - Sarlio-Lähteenkorva 2009.)

Lasten ja nuorten ruokavalintoihin vaikuttavat suurelta osin ympäristö, ruuan saatavuus, kaverit ja vanhemmat. Kouluruokailun tehtävä on täydentää lasten ravitsemusta kotona. Kouluruokailu on ollut lakisääteistä vuodesta 1943 lähtien, ja sen järjestämistä säättävät sekä perusopetuslaki että perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet.

Kouluruokailu on osa opetusta, kasvatusta, oppilashuoltoa sekä kodin ja koulun välistä yhteistyötä. (Opetushallitus, 2009.)

Lapsilla ei välttämättä ole ruokavalion koostamiseen tarvittavia työkaluja. Keskeisessä roolissa oikeiden valintojen tekemisessä on tieto terveellisyydestä. Tämän tiedon välittäminen on vanhempien keskeinen tehtävä, jota ei voida ulkoistaa ainoastaan asiantuntijoille tai kouluille. (Tuomasjukka - Kyllönen - Ketola - Lagström - Aromaa 2010.)

Kouluun suunnatuilla interventioilla on mahdollista vaikuttaa lasten syömiseen ja tarjota heille taitoja tehdä terveellisiä ruokavalintoja sekä kehittää positiivista suhtautumista aktiivisuuteen ja ruokavalion terveellisyyteen (O'Connor 2011). Kansainvälisesti, esimerkiksi Iso-Britanniassa, on havaittu, että lapset ja nuoret tarvitsevat ruokainterventioita oppiakseen vähentämään liiallista suolan, tyydyttyneen rasvan, sokerin ja alkoholin käyttöä. Interventioilla on mahdollista lisätä terveyttä edistävien ravintoaineiden, kuten d-vitamiinin, kuidun, hivenaineiden ja omega-3 rasvahappojen kulutusta. On kuitenkin myös todettu, että interventioiden ja koulutuksen vaikutus lasten kasvisten ja hedelmien kulutukseen on epäselvä. Opettajat vaikuttavat merkittävästi siihen, miten opetus suunnitelmassa olevia aiheita toteutetaan ja käsitellään. Vanhempien merkitys on kuitenkin selkeä. He vaikuttavat suoraan siihen, mitä lapsi syö ja miksi. (Ruxton - Derbyshire 2014; Ransley ym. 2009.)

2.2.2 Liikunta

Suomalainen fyysisen aktiivisuuden perussuositus on kouluikäiselle 1-2 tuntia päivästä monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa. Myös yli kahden tunnin pituisia istumajaksoja tulee välttää ja ruutuajan pitäisi olla enintään kaksi tuntia päivässä (Tammelin - Karvinen 2008). Liikunnan ja fyysisen kunnan yhteydestä lasten terveyteen on saatu vahvaa näyttöä. Verrattuna liikkumattomiin nuoriin, fyysisesti aktiivisilla lapsilla on havaittu useita terveyshyötyjä. Näitä terveyshyötyjä ovat esimerkiksi alhaisempi rasvaprosentti, parempi lihasvoima ja vähentyneet masennuksen ja ahdistuksen oireet. (Haskell - Nelson 2008.)

Suomalaisten koululaisten liikkumattomuuden voidaan jo nykypäivänä katsoa uhkaavan koululaisten terveyttä nyt ja tulevaisuudessa. Liikunnan lisääminen vaatii innovatiivisia toimenpiteitä. Lasten ruutu-aika tulisi saada lähemmäs suosituksia, sillä tutkimuskyselyiden perusteella ruudun edessä vietetty aika on suosituksiin nähden moninker-

tainen. (Tammelin ym. 2014.) LATE-tutkimuksessa todettiin, että jo viidesluokkalaisista 13 % oli ylipainoisia, ja vain 18 % liikkui vähintään tunnin päivittäin. Tutkimuksessa selvisi myös että kahdeksasluokkalaisista vain 7 % harrasti päivittäin yli tunnin liikuntaa. (Mäki ym. 2010.)

Englantilaisessa tutkimuksessa arvioitiin painoindeksien muutoksia sekä fyysistä kestävyyttä 9 - 10 vuotiailla koululaisilla. Tulosten mukaan lasten fyysisen kunnon edistämistä ja valvontaa tulisi lisätä. Tutkimuksessa selvisi myös, että esimerkiksi viimeaikaiset liikalihavuutta vastaan toteutetut interventiot ovat jossain määrin pysäyttäneet painoindeksin ja lihavuuden nousemista nuorisolla. (Boddy - Hackett - Stratton 2010.)

Terveen kasvun ja kehityksen tukeminen terveyttä edistävän liikunnan keinoin, on mahdollista, varsinkin silloin, kun lapsilla on vähintään yksi kaveri mukana liikkumassa. Sosiaaliin tilanteisiin liittyviä ongelmia on mahdollista vähentää aktiivisella toiminnalla, jossa rakennetaan hyviä sosiaalisia suhteita. Norjassa toteutettuun projektiin osallistuneista nuorista suurin osa kommentoi liikuntaan liittyviä aktiviteetteja positiivisiksi ja mielekkäiksi juuri sen takia, että se on sosiaalista ja mukana oli ystäviä. Projektiin osallistuneet raportoivat selkeää kehitystä fyysisessä suorituskäytössään ja useat olivat osallistuneet liikuntaan myös projektin ulkopuolella. Parhaat ja pitkävaikutteisimmat hyödyt ovat saatavissa liikuntatapahtumien keinoin silloin, kun lapsi, vanhemmat, koulu, vapaaehtoisjärjestöt ja yhteiskunta toimivat yhdessä. (Stokkenes - Fougner 2011.)

2.2.3 Uni

Alakouluikäinen lapsi tarvitsee unta noin 10 tuntia vuorokaudessa, liian vähäinen uni vaikuttaa oppimiseen ja muistiin. Unen aikana erittyy kasvuhormonia, joten univajeella voi olla vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen. Lapsen nukkuessa tarpeeksi hän herää aamulla virkeänä ja on vielä iltapäivälläkin virkeä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009.) Unen eri vaiheiden merkityksestä on lukuisia teorioita, mutta tarkka unen merkitys on vielä epäselvä. Uusimmat tutkimukset ovat osoittaneet syvän unen aikana tapahtuvaa aivojen energiavarastojen uudistumista. Uusimmissa tutkimuksissa on myös selvinnyt, että lievä pitkäkestoinen unenpuute muuttaa autonomisen hermoston toimintaa sekä hormonaalista tasapainoa ja altistaa näin erilaisille häiriöille. (Saarenpää-Heikkilä - Hyvärinen 2008.)

Vuonna 2003 kuudesluokkalaisille tehdyssä tutkimuksessa 40 % oppilaista vastasi tuntevansa itsensä väsyneeksi usein, 25 % pojista taas tunsi olevansa ei-väsynyt, tyttöistä luku oli 36 %. Jopa 46 % odotti koulupäivän loppumista väsymyksen takia. LATE-tutkimuksen mukaan viidesluokkalaiset nukkuivat keskimäärin yhdeksän tuntia ja kahdeksaluokkalaiset noin kahdeksan tuntia. Kuitenkin lähes viidesosa (19 %) kahdeksaluokkalaisista nukkui alle kahdeksan tuntia. Tutkimuksessa todettiin myös, että kouluuokailussa syömisellä ja syömättä jättämisellä oli yhteys koettuun väsymykseen. Huonosti syönyt oppilas oli väsyneempi koulussa. (Pere- Riihiviita- Keskinen 2003; Mäki ym. 2010.)

Koululaisen väsymys näkyy selvimmin uneliaisuutena; väsyneellä koululaisella voi esiintyä oppimis- ja keskittymisvaikeuksia. Tunne-elämän alavireisyys voi myös olla merkki väsymyksestä. (Saarenpää - Heikkilä - Hyvärinen 2008.) Kanadalaiset tutkijat tutkivat 8- 12 vuotiaiden lasten unen määrän ja laadun vaikutusta aktiivisuuteen päivisin. Lasten aktiivisuutta mitattiin erilaisin testein ja seurattiin heidän aivotointaansa. Tutkimuksessa todettiin, että liian vähäisellä unella oli negatiivinen vaikutus aktiivisuuteen ja keskittymiskykyyn. Vähän nukkuvat lapset vaikuttivat surullisemmilta, vihaisemmilta ja pelokkaammilta. (Vriend- Davidson-Corkum- Rusak- McLaughlin, 2012.) Yöunen vähäisellä määrällä on vaikutuksia lapsen fyysiseen terveyteen. Se voi aiheuttaa lapselle päänsärkyä ja huimausta, myös vastustuskyky heikkenee ja lapsi sairastuu herkemmin tartuntatauteihin. Huonosti nukuttu yö ohjaa lapsen ennalta tuttuihin ratkaisuihin ja heikentää luovaa ajattelua. Väsyneenä tapaturmariski on suurempi. Unen vähäisyydellä voi olla vaikutus myös lapsen tunne-elämään. Väsymys voi ilmetä esimerkiksi lapsen levottomuutena, ailahtelevaisuutena, ärtyneisyytenä ja äkkipikaisuutena. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa terveyden edistämisen teemapäivä Meilahden ala-asteen koulun kuudesluokkalaisille. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää nuorten terveyden edistämisen keinoja ja haasteita tutkitun tiedon ja kouluyhteistyön avulla. Teemapäivän avulla halutaan kehittää lasten omia tietoja ja taitoja oman terveyden arvioinnissa. Tarjoamalla konkreettista tietoa terveydestä ja aktivoimalla lapsia ottamaan vastuuta omasta terveydestään, annetaan heille työkaluja edistää terveyttään itsenäisesti teemapäivän aktiviteettien avulla. Lapsille pyritään tarjoamaan helpos- ti omaksuttavaa tietoa aiheista, joilla on keskeinen merkitys heidän terveydelleen.

Teemapäivän toteuttamiseen liittyy erilaisia kehittämistehtäviä. Minkälaisia haasteita alakouluikäisten terveydessä on? Minkälaisin keinoin lasten terveyttä voidaan teemapäivän avulla edistää? Minkälaista palautetta teemapäivästä saadaan?

4 Opinnäytetyön toteutus

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on luoda tuote tai tapahtuma. Kyseessä voi olla esimerkiksi toimintaohje, tai teemapäivä. Sisällöllisiin valintoihin ja valintojen perusteluun tulee käyttää alan teorioissa käytettävää tarkastelutapaa. (Vilka - Airaksinen 2003:38-42.) Opinnäytetyö toteutetaan osana Metropolia ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelmaa. Tekijöinä on kaksi sairaanhoitaja opiskelijaa, joista molemmat ovat suorittaneet ylioppilastutkinnon. Toisella on myös tutkinto tekstiili- ja vaatetusalalta. Toiminnallinen opinnäytetyö valittiin tämän opinnäytetyön menetelmäksi, koska kumpikin tekijä on kiinnostunut tuottamaan ja luomaan jotain konkreettista moniammatillisessa yhteistyössä.

Opinnäytetyö toteutettiin terveyden edistämisen teemapäivänä Meilahden ala-asteen koulussa. Kohderyhmänä olivat koulun kuudesluokkalaiset, jotka osallistuivat teemapäivän toimintapisteisiin ja saivat sitä kautta tietoa terveydestä ja taitoja pohtia omaa terveyttään. Teemapäivän toteutuksesta vastasi moniammatillinen tiimi, joka koostui sairaanhoitaja - ja suuhygienistiopiskelijoista, joista neljä aikuisopiskelijaa tekivät opinnäytetyötä. Hyödynsaajina ja yhteistyökumppaneina olivat Meilahden ala-aste ja Helsingin terveyskeskus koulun terveystalvelujen tarjoajana.

4.1 Lähtötilanteen kartoitus

Opinnäytetyö on osa Umbrella-projektia, jossa Suomalais-Japanilaisella yhteiskehittelyllä pyritään edistämään nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Projektin tavoitteena on kehittää pelimuotoinen eHealth-sovellus, jota nuoret voivat hyödyntää terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Alakouluikäisten lasten terveyden edistäminen liittyy keskeisenä osana Umbrella-projektin alkuvaiheisiin. Aiheenvälinnan jälkeen yhteistyökouluksi täsmenly Meilahden ala-asteen koulu, jonka kuudesluokkalaiset ovat opinnäytetyön kohderyhmä.

Yhteistyökoulun opetussuunnitelman mukaan kuudesluokkalaisten tulee tunnistaa monenlaisia asioita omasta terveydestä ja terveellisistä elämäntavoista. Sekä valtakunnalliseen, että koulun omaan opetussuunnitelmaan on kirjattu tavoitteita, jotka koskevat oppilaan terveyskäyttäytymistä (ks. Taulukko 1.). (Meilahden ala-asteen koulun opetussuunnitelma 2003; Opetushallitus 2004)

Taulukko 1. Kuvaus oppilaan hyvästä terveyteen liittyvästä osaamisesta 6.luokan päättyessä.

Meilahden ala-asteen koulu, opetussuunnitelman arviointikriteerit	Opetussuunnitelmassa määriteltyjä keskeisiä sisältöjä ja tavoitteita
<p>Oppilas osaa tarkastella omaan kasvuunsa ja kehitykseensä liittyviä muutoksia, osaa selittää murrosiän ja seksuaalisen kehityksen muutoksia tytöillä ja pojilla sekä antaa esimerkkejä niiden yksilöllisestä ilmenemisestä</p> <p>Oppilas osaa antaa esimerkkejä siitä, miten tunteiden ilmaisua voidaan säädellä, ja siitä, miten asioita voidaan tarkastella myös muiden ihmisten näkökulmasta, sekä osaa esimerkein kuvata tunneilmaisuuksiin liittyvää ihmisten erilaisuutta</p> <p>(Opetushallitus 2004:176-177; Meilahden ala-asteen koulun opetussuunnitelma 2003:85-87)</p>	<p>Oman kehon arvostus ja suojelu, tervettä kasvua ja kehitystä tukevat ja haittaavat tekijät sekä seksuaalisen kehityksen yksilöllinen vaihtelu</p> <p>Oppilas oppii tietämään perusasiat ihmisen rakenteesta ja elintoiminnoista, arvostamaan kasvua ja kehitystä jokaisen henkilökohtaisena prosessina, tunnistamaan murrosiän tunnuspiirteitä sekä ymmärtämään ihmisen seksuaalisuutta</p> <p>Oppilas pohtii kasvuun, kehitykseen, ihmisten erilaisuuteen ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä kysymyksiä sekä ottaa vastuuta omista teoistaan sekä ottamaan huomioon toiset ihmiset</p> <p>(Opetushallitus 2004:176-177; Meilahden ala-asteen koulun opetussuunnitelma 2003:85-87)</p>

Teemapäivän pilotointi tapahtui 12.12.2014. Päivästä saadun palautteen ja havainnoimalla kerätyn tiedon perusteella pohdimme teemapäivän onnistumista ja kehittämissaasteita. Päivän aikana testattiin suunniteltua sisältöä. Saatua tietoa hyödynnettiin teemapäivän mallin kehittämisessä. Teemapäivää suunniteltaessa tutustuttiin valtakunnallisiin suosituksiin, lainsäädäntöön, valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan ja Meilahden ala-asteen koulun omaan opetussuunnitelmaan.

4.2 Opinnäytetyön toteutusmalli

Opinnäytetyön toteuttamisessa on hyödynnetty tutkimuksellisen kehittämistyön prosessia. Prosessissa kiinnitetään huomiota järjestelmällisyyteen, analyttisyyteen ja kriitti-

syyteen. Siinä on huomioitu myös aktiivinen vuorovaikutus ja eettisyys. Tämä opinnäytetyö toteutettiin kuudessa vaiheessa jotka ovat: kehittämiskohteen tunnistaminen ja alustavien tavoitteiden määrittäminen, kehittämiskohteeseen perehtyminen teoriassa ja käytännössä, kehittämistehtävän määrittäminen ja kehittämiskohteen rajaaminen, tietoperustan laatiminen sekä lähestymistavan ja menetelmien suunnittelu, kehittämishankkeen toteuttaminen ja julkaiseminen erimuodoissa sekä kehittämisprosessin ja lopputulosten arviointi. (Ojasalo ym. 2014: 24.)

4.3 Opinnäytetyön riskit ja oletukset

Opinnäytetyön onnistumisen kannalta riskinä oli teemapäivän järjestämisen epäonnistuminen. Suuren tapahtuman järjestäminen vaatii paljon suunnittelua ja monien asioiden onnistumista. Myös kohdeyleisönä olevat kuudesluokkalaiset toivat haasteita päivän suunnitteluun. Sisältö tuli muotoilla ikäryhmälle, jossa yksilöllinen kehitys on ikäryhmän sisällä hyvin eri vaiheissa. Teemapäivän onnistumiseen liittyvät uhat pyrittiin välttämään suunnittelemalla sisältö huolellisesti ja toimimalla tiiviissä yhteistyössä muiden teemapäivää toteuttavien tahojen kanssa.

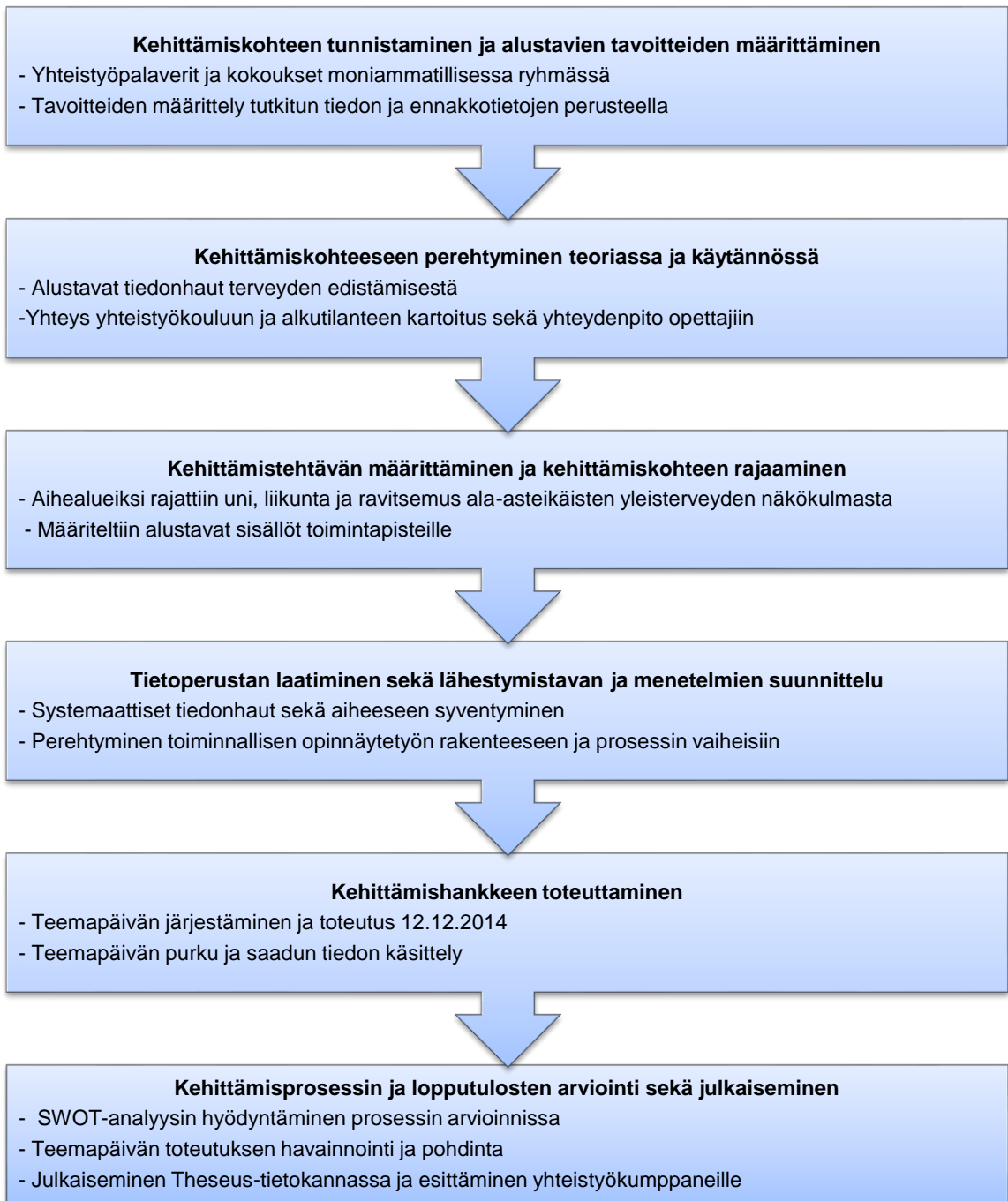
Oletuksena oli, että kuudesluokkalaiset hyötyisivät teemapäivästä ja saisivat uutta tietoa oman terveytensä edistämisestä. Sisältö suunniteltiin siten, että lapset jäisivät pohtimaan teemoja teemapäivän jälkeenkin. Oppilaita kannustettiin keskustelemaan teemapäivän aiheista kotona päivän aikana jaettujen materiaalien avulla. Teemapäivään liittyviä mahdollisuuksia ja riskejä pohdittiin myös SWOT-analyysin keinoin (ks. Taulukko 2.)

Taulukko 2. SWOT-analyysi

<p>Vahvuudet: Sairaanhoitajaopiskelijoita, Kiinnostus aiheeseen ja teemapäivän toteuttamiseen, Positiivisuus, Oma-aloitteisuus, Luovuus</p>	<p>Heikkoudet: Kiire, Ajankäytön hallinta, Tiedonhakutaidot, Opinnäytetyöprosessin hahmottaminen</p>
<p>Mahdollisuudet: Suomen Sydänliitto ry, Sairaanhoitajaliitto ry, Ohjaava opettaja, Opponentit, Meilahden alasteen koulu, Moniammatillinen työryhmä (suuhygienistit), Metropolia AMK</p>	<p>Uhat: Teemapäivän epäonnistuminen, Opinnäytetyöprosessin viivästyminen, Oppilaiden mielenkiinnon ja motivaation puute</p>

4.4 Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus

Aiheenjäsentämis- ja suunnitelmavaiheessa jäsenettiin työn rakenne ja tehtiin suunnitelma projektin vaiheista (ks. kappale 4.2 ja kuvio 1). Teemapäivän suunnittelussa olennainen osa olivat yhteistyöpalaverit ja kokoukset, joissa teemapäivän sisältöä suunniteltiin yhdessä moniammatillisen ryhmän kanssa. Pilottipäivän lopullinen suunnitelma tehtiin 25.11.2014 järjestetyssä työryhmien yhteistapaamisessa, jossa päivän aikataulut ja pisteiden sisällöt käytiin läpi.



Kuvio 1. Opinnäytetyön toiminnan etenemisen kuvaus

Opinnäytetyöstä toteutettu kirjallinen osuus on yhteistyöstä huolimatta erillinen sairaanhoitaja- ja suuhygienistiopiskelijoilla. Yhteiset aihe- ja ohjausseminaarit, joissa olivat paikalla opinnäytetyötä ohjaavat opettajat, ohjasivat prosessin kulkua. Ohjauskustelu oli työväline, jolla jäsennettiin työtä ja selkeytettiin sen etenemistä. Aihekokonaisuuden yhteisissä työpajoissa olivat läsnä myös suuhygienistiopiskelijoiden työryhmä.

Yhteistyökumppanina ja työelämäyhteytenä opinnäytetyössä oli Meilahden ala-asteen koulu. Teemapäivän toteuttamisesta ja sisällöstä keskusteltiin 6. luokkien opettajien kanssa ja työryhmä tutustui koulun liikuntasaliin teemapäivän sisällön suunnittelua varten. Koulun toivomukset ja ajatukset teemapäivästä otettiin huomioon ja koulusta saadun palautteen pohjalta teemapäivää voitiin muokata vastaamaan paremmin oppilaiden tarpeita. Laadukkaan ja monipuolisen sisällön turvaamiseksi haluttiin yhteistyökumppaneiksi terveyden edistämiseen erikoistuneita tahoja.

Yhteistyötiedustelujen pohjalta saatiin yhteistyökumppaneiksi Suomen Sydänliitto ry ja Sairaanhoitajaliitto ry. Yhteistyökumppaneilta pyydettiin materiaalia ja arvontapalkintoja teemapäivään. Sairaanhoitajaliitto ry antoi arvontapalkinnoiksi sormikkaita. Suomen Sydänliitto ry:n edustajalta saatiin kirjallista materiaalia ja erilaisia postikortteja ja tarroja Neuvokas perhe -projektista lapsille mukaan jaettavaksi. Sydänliiton edustaja saatiin myös pitämään teemapäivään sokeripala-näyttely. Valmis työ tarjouduttiin esittelemään yhteistyökumppaneille.

Teemapäivän sisällöksi ideoitiin seitsemän pistettä, joiden toteuttamisesta vastasivat sairaanhoitaja- ja suuhygienistiopiskelijat (ks. liite 2). Pisteiden sisällöt syntyivät opinnäytetöiden teemojen ja nuorisoryhmän opintojakson tavoitteista, niihin pohjautuen työryhmät jakoutuivat seitsemälle pisteelle. Pisteillä käytettävä aika laskettiin koulun antaman aikataulun mukaisesti. Aiheiden käsittelyyn varattiin 13 minuuttia kullekin pisteelle. Teemojen keskeisimpinä tavoitteina oli tuottaa oppilaille tietoa ja näin vahvistaa oppilaiden aktiivisuutta ja vastuunottoa omasta terveydestä. Teemoja päädyttiin käsittelemään havainnollistamalla ja osallistamalla Meilahden ala-asteen opettajien toiveesta, oppilaiden kiinnostuksen ja jaksamisen takaamiseksi. Kotiin vietävä materiaali päätettiin jakaa oppilaille päivän päätteeksi erillisissä tuotekasseissa.

Tämän opinnäytetyön aihealueiden pisteitä: ravitsemus, uni ja liikunta, varten suunniteltiin ja tuotettiin myös omaa materiaalia. Näitä olivat uni-pisteellä käytetty case-

tehtävä ja ravitsemuspisteen kysymykset. Omenat vastaan makeiset -näyttelyä varten hankittiin omenoita ja makeisia. Pisteille varattiin myös kyniä tietotestilomakkeiden täyttämistä varten.

Teemapäivän aikana oppilaat täyttivät lyhyttä ja yksinkertaista tietotestiä (ks.liite 3), jossa oli kysymyksiä jokaiselta pisteeltä. Tarkoituksena oli kerätä havainnollistavaa materiaalia lasten tietotasosta ja yhdistää pisteiden aihealueita toisiinsa. Teemapäivän jälkeen opettajilta pyydettiin kertomaan omin sanoin palautetta päivästä. He kertoivat sekä omia mielipiteitään, että oppilaiden ajatuksia.

5 Teemapäivä

Opinnäytetyöhön liittyvä teemapäivä toteutettiin Meilahden ala-asteen koululla perjantaina 12.12.2014. Tapahtuma alkoi kello yhdeksältä aamulla ja päättyi aikataulun mukaisesti n. klo 10:45. Päivän toteutus sujui lähes alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Jokaisella pisteellä vietettiin 10 minuuttia, suunnitellun 13 minuutin sijaan.

Päivä alkoi kello 8:30 tilan järjestelyllä. Koulun liikuntasaliin kannettiin pöytiä ja jokainen piste vastasi omista valmisteluistaan (ks. liite 2). Kouluisäntä avusti järjestelyissä. Opettajat olivat sovitusti jakaneet oppilaat jo etukäteen pienryhmiin, jotka yhteisen aloituksen jälkeen siirtyivät eri pisteille. Jokaisella pisteellä oli yksi ryhmä kerrallaan. Ensimmäisellä pisteellä jaettiin tietotestilomake ja pyydettiin kaikkia halukkaita oppilaita kirjoittamaan etunimensä ja luokkansa arvontalipukkeelle, yhteistä arvontaa varten. Luokkien opettajat hävittivät arvontalipukkeet teemapäivän jälkeen. Jokaisella pisteellä oli oma aihealueensa (ks. liite 2), jotka olivat: 1. tupakka ja nuuska, 2. alkoholi ja huumet, 3. energiajuomat ja hampaiden eroosio, 4. ravitsemus, 5. uni, 6. omahoito ja 7. suun alueen lävistykset, hammastapaturmat ja oikomishoito.

Pienryhmät kiersivät seitsemän pistettä ja 57 oppilasta palautti tietotestin täytettynä. Tämän jälkeen toteutettiin yhteinen rentoutustuokio, jonka kesto oli kaksi minuuttia. Oppilaat asettuivat lattialle istumaan ja salin valoja himmennettiin. Oppilaita kehoitettiin hiljentymään ja pohtimaan omassa rauhassa päivän teemoja, ja niihin liittyviä asioita. Rentoutumisen jälkeen suoritettiin arvonta, jossa oli palkintoina kaksi sähköhammasharjaa, kosketusnäyttösormikkaita sekä Xylitol-pastilleja. Oppilaiden poistuessa jaettiin tuotekassit. Kun oppilaat olivat poistuneet salista, työryhmä siisti liikuntasalin ja

kantoi pöydät paikoilleen. Päivän lopuksi suuhygienistiopiskelijoiden ja heidän opettajansa kanssa refleктоitiin päivän kulkua.

Tietotestilomakkeet käsiteltiin pian teemapäivän jälkeen. Oppilaiden antamat vastaukset olivat enimmäkseen oikeita. Vääriä vastauksia tuli eniten ensimmäiseen kysymykseen, jossa kysyttiin mikä aine sisältää eniten sokeria (ks. liite 3). Vähiten hajontaa oli Uni-pisteen ensimmäisessä kysymyksessä, jossa kysyttiin unen määrän riittävydestä.

Oppilailta ja opettajilta saatiin suoraa palautetta jo päivän aikana. Työryhmä havainnoi yleistä tunnelmaa ja oppilaiden reaktioita eri pisteillä päivän aikana. Opettajia pyydettiin vielä päivän jälkeen kokoamaan lyhyesti omia ja oppilaiden mielipiteitä päivästä ja lähettämään palautetta sähköisesti. Päivän jälkeen yhteistyössä monialaisen tiimin kanssa käytiin läpi teemapäivän tuloksia ja arvioitiin teemapäivän toteutumista. Lisäksi tuotettiin yhteinen runko teemapäivän suunnittelusta, hyödynnettäväksi tulevaisuudessa (ks. liite 4).

Tämän opinnäytetyön puitteissa toteutetut teemapäivän osa-alueet olivat ravitseminen, uni ja liikunta. Ravitseminen-pisteellä tehtiin yhteistyötä suuhygienistiopiskelijoiden nuorisoryhmän kanssa, oppilaat jaettiin pisteen aluksi kahteen osaan. Sairaanhoidajaopiskelijoiden osuudessa mukana oli myös Sydänliiton edustaja, joka piti pisteellä sokerinäyttelyä. Sokerinäyttely oli nimeltään ”Viikonlopun herkut”. Siinä havainnollistettiin erilaisten herkkujen kuten makeisten, suklaan ja virvoitusjuomien sokeri- ja rasvamääriä. Pisteellä oli myös asetelma, jossa vertailtiin omenoiden ja makeisten kalorimääriä keskenään. Esillä oli kaksi kiloa omenoita ja 200 grammaa makeisia, joiden kalorimäärät vastasivat toisiaan. Oppilaat saivat pohtia, kummassa olisi enemmän kaloreita ja tämän jälkeen keskusteltiin erilaisten ruoka-aineiden terveellisyydestä ja terveellisistä valinnoista. Kysyimme myös ravintoon liittyviä kysymyksiä, joita oppilaat pohtivat ryhmässä. Suuhygienistiopiskelijoiden osuus pisteellä oli itsenäinen osansa, jossa keskusteltiin happohyökkäyksistä ja ruokarytmistä.

Uni-pisteellä oli lyhyt case-tehtävä. Jokaisesta pienryhmästä yksi oppilas luki tekstin ääneen. Tehtävään oli koottu erilaisia uneen ja sen merkitykseen liittyviä asioita. Näitä olivat unen määrä ja laatu, viihde-elektroniikan, pelien ja liikunnan vaikutus nukahtamiseen ja unen laatuun sekä unen merkitys terveydelle. Tehtävässä käsiteltiin myös jakamista ja sosiaalisia vuorovaikutussuhteita. Tehtävän lukemisen jälkeen käytiin läpi oppilaiden ajatuksia ja mielipiteitä case-tehtävässä esiintyvän henkilön tilanteesta.

Keskustelua käytiin aluksi etukäteen suunniteltujen avoimien kysymysten avulla, minkä jälkeen oppilaat saivat esittää omia kysymyksiä ja pohdintoja aiheeseen liittyen. Oppilaat saivat pohtia unta ja sen merkitystä terveydelle sekä omia kokemuksiaan siihen liittyen. Esimerkiksi painajaiset ja unettomuudesta aiheutuvat terveysongelmat herättivät kysymyksiä. Kysymyksistä keskusteltiin ja niihin mietittiin vastauksia yhdessä.

6 Opinnäytetyön arviointi

Opinnäytetyö prosessin arviointi kohdistuu kehittämistyön panoksiin, muutosprosessiin ja lopputuloksiin sekä niiden välisiin suhteisiin. Tarkoituksena on osoittaa miten prosessissa onnistuttiin. Suunnitelmallinen tiedonkeruu ja kerätyn tiedon analysointi ovat olennainen osa arviointia, jonka pohjalta voidaan arvioida teemapäivän ja siihen liittyvän toiminnallisen opinnäytetyöprosessin vaikutuksia ja etenemistä. (Ojasalo ym. 2014: 47.)

Teemapäivän arvioinnin päämenetelmänä käytettiin havainnointia, jonka tavoitteena oli kerätä tietoa lasten kokemuksista päivän aikana. Teemapäivässä käytettyä tietotestiä, jolla kartoitettiin lasten osaamista muutamalla yksinkertaisella kysymyksellä (ks. liite 3), käytettiin arvioinnissa havainnoinnin tukena. Lisäksi hyödynnettiin lasten ja aikuisten antamaa palautetta, jonka opettajat lähettivät sähköisesti päivän jälkeen. Päivän aika-aulua ja pisteiden toimivuutta arvioitiin myös monialaisessa työryhmässä.

Tarkoituksena oli toteuttaa terveyden edistämisen teemapäivä Meilahden ala-asteen koulun kuudesluokkalaisille. Teemapäivän avulla haluttiin kehittää lasten omia tietoja ja taitoja oman terveyden arvioinnissa. Tähän pyrittiin tarjoamalla tietoa terveydestä ja auttamalla lapsia ottamaan vastuuta omasta terveydestään. Lapset saivat teemapäivän aikana pohtia omaa terveyttään ja sen osa-alueita. Teemapäivän aktiviteetit luotiin yhdessä monialaisessa yhteistyössä, suunniteltaessa keskityttiin luomaan osallistavaa ja toiminnallista sisältöä, joka sopii kohderyhmälle.

Teemapäivää toteutettaessa määriteltiin erilaisia kehittämistehtäviä (ks. luku 3). Niiden avulla oli mahdollista arvioida teemapäivän sisältöä ja päivän onnistumista. Lisäksi voidaan pohtia teemapäivän merkitystä ja vaikutusta tulevaisuudessa. Prosessia toteutettaessa haettiin, tietoa alakouluikäisten terveyshaasteista. Näitä olivat esimerkiksi ylipainoon ja uneen liittyvät ongelmat. Teemapäivän sisältöjä suunniteltaessa selvitet-

tiin, minkälaisin keinoin lasten terveyttä voidaan teemapäivän avulla edistää. Tietoa pyydettiin mm. Meilahden ala-asteen koulun opettajilta. He toivoivat toiminnallista ja aktivoivaa sisältöä perinteisen luennoimisen sijaan. Lisäksi pohdittiin, minkälaista palautetta teemapäivästä saadaan.

6.1 SWOT-analyysi opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyöprosessia ja sen toteutusta on arvioitu ja jäsennetty hyödyntämällä nelikenttä-analyysiä (ks. taulukko 2, luku 4.3). Nelikenttä- eli SWOT analyysillä kuvataan toiminnan nykytilaan liittyviä sisäisiä vahvuuksia, sisäisiä heikkouksia, ulkoisia mahdollisuuksia ja ulkoisia uhkia (Ojasalo ym. 2014: 147). SWOT-analyysiä käytettiin myös lopullisen työn arvioinnissa.

Suurimpana uhkana koettiin teemapäivän epäonnistuminen. Tämä kuitenkin vältettiin, sillä teemapäivä koettiin onnistuneeksi ja oppilaat, opettajat sekä työryhmä olivat tyytyväisiä lopputulokseen. Aktiviteetit perustuivat tutkittuun tietoon ja käytetty materiaali oli kohderyhmälle soveltuvaa. Projektin aikana haasteena oli informaationkulku, muutamia kertoja monialaiseen yhteistyön aikana osa informaatiosta ei tavoittanut koko tiimiä. Opinnäytetyöprosessin viivästyminen nähtiin uhkana teemapäivää järjestettäessä. Sairaanhoidajaopiskelijoiden aikataulu poikkesi suuhygienistiopiskelijoiden aikataulusta, jonka vuoksi prosessin lopullinen toteutussuunnitelma oli aluksi vaikea laatia. Alustavan suunnitelman mukaan tarkoituksena oli järjestää kaksi teemapäivää, mistä kuitenkin luovuttiin ajanpuutteen vuoksi. Yhteistyön ja yhteisten päätösten myötä prosessi ei viivästynyt.

Prosessin aikana analyysissä määritellyt heikkoudet eivät vaikuttaneet prosessin onnistumiseen merkittävästi. Ainoastaan opinnäytetyöprosessin hahmottaminen ja tiedonhaku tuottivat ongelmia. Näitä ongelmia ratkaistiin ohjauskeskusteluissa opettajien kanssa ja työryhmän sisäisellä yhteydenpidolla. Suuhygienistiopiskelijoiden ryhmä toimi eräänlaisena vertaistukena prosessin eri vaiheissa. Myös yhteiset ohjaustilanteet ja seminaarit muiden opinnäytetyötä tekevien kanssa sekä opponointikokemus selkeyttivät prosessin kulkua. Erilaiset opinnäytetyöprosessiin liittyvät työpajat auttoivat hahmottamaan prosessia sen eri vaiheissa.

Yhteistyökumppanit ja tiivis yhteistyö näiden kanssa mahdollistivat teemapäivän onnistumisen ja määriteltyjen uhkien välttämisen. Sydänliitto Ry:n avulla saatiin mielekästä ja monipuolista sisältöä teemapäivän rakentamista varten.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuuden arviointi

Tämän kyseisen opinnäytetyön luotettavuuden arviointi on haastavaa, sillä se ei vastaa perinteistä kvalitatiivis-kvantitatiivis jaottelua. Tämän vuoksi esimerkiksi erilaisten mittareiden käyttäminen arvioinnissa on ongelmallista. Mittareiden mittaamia asioita, voi kuitenkin reflektoida työryhmän omasta näkökulmasta ja siinä voidaan hyödyntää saatua palautetta ja kriittistä arviointia.

Opinnäytetyön tietoperustan luomiseen liittyvät tiedonhaut toteutettiin systemaattisesti. Tietoa haettiin sekä suomalaisista, että kansainvälisistä tietokannoista. Tiedonhaut tehtiin pääosin työparin kanssa, ja kaikki löydetty tieto luettiin ja arviointiin opinnäytetyöhön sopivaksi yhdessä.

On epäselvää oliko toteutetusta teemapäivästä merkittävää hyötyä lasten terveysosaamiselle, sillä opinnäytetyössä ei keskitytty mittaamaan lasten oppiman tiedon määrää tai sen laatua. Voidaan kuitenkin ajatella, ettei päivästä ainakaan ollut haittaa, sillä lapsille jaettu tieto oli näyttöön perustuvaa ja ajankohtaista. Toiminnalliset pisteet mahdollistivat osaltaan lasten aktiivista osallistumista aiheiden käsittelyyn ja sitä kautta uuden oppimiseen.

6.3 Teemapäivän arviointi

Aikataulussa pysyminen oli yksi päivän haastavimmista osuuksista. Siinä onnistuttiin kuitenkin hyvin, viime hetken muutoksista huolimatta. Teemapäivän aamuna suunniteltua aikataulua jouduttiin muuttamaan koululla tapahtuneiden aikataulumuutosten takia. Pisteillä käytettävää aikaa lyhennettiin kolmen minuutin verran, jotta oppilailla oli aikaa tutustua kaikkiin pisteisiin muutoksesta huolimatta. Pisteellä käytetyn ajan lyhentäminen ei aiheuttanut suuria ongelmia. Keskeisimmät sisällöt ehdittiin käydä läpi, vaikka osa suunnitellusta sisällöstä jäikin käyttämättä. Positiivista muutoksessa oli, että pisteillä tekeminen ei loppunut kesken, mikä saattoi osaltaan auttaa oppilaita keskittymään paremmin. Tuotekassien jakaminen päivän päätteeksi oli hyvä keino varmistaa, ettei

oppilaiden keskittyminen häiriintyisi päivän aikana. Näin oppilaat pystyivät pohtimaan teemapäivän aiheita myös kotona perheen kanssa.

Ravitsemus-pisteellä materiaalia oli runsaasti aikaan nähden. Alkuperäisen idean mukaan pisteen toteutuksesta olisi vastannut sairaanhoitajaopiskelijat. Myöhemmin mukaan tulivat suuhygienistiopiskelijat, minkä myötä osa suunnitellusta materiaalista jätettiin pois. Alkuperäisenä materiaalina oli Sydänliitto ry:n näyttelyn lisäksi suunnitteilla eräänlainen peli, jonka avulla lapset olisivat saaneet reflektoida ravitsemuksesta opittuja asioita. Pelin sijasta päädyttiin toteuttamaan ravitsemustietovisa ja omenat vastaan makeiset -vertailu. Ravitsemustietovisassa lapset vastasivat muutamaa kysymykseen, joita pisteen pitäjä heille esitti. Sydänliiton edustajan pitämä sokeripalanäyttely säilytettiin, sillä sen koettiin tuovan teemapäivään monialaisuutta ja laadukasta sisältöä. Omena vastaan makeinen -vertailu täydensi näyttelyä ja koettiin hyvänä tapana havainnollistaa lapsille erilaisten valintojen merkitystä. Ryhmän jakaminen pisteellä kahteen osaan sairaanhoitaja- ja suuhygienistiopiskelijoiden kesken helpotti ryhmän kanssa toimimista.

Uni-pisteen suunnitelma säilyi samanlaisena koko prosessin ajan. Sisältöä oli aikaan nähden riittävästi. Lapset jaksoivat keskittyä tehtävään vaihtelevasti. Ryhmän hallinta oli ajoittain vaikeaa, sillä pisteellä oli vain yksi ohjaaja. Lapset osoittivat mielenkiintoa aihetta kohtaan ja useat pohtivat aiemmilla pisteillä kuulemiaan asioita ja niiden yhteyttä jaksamiseen ja unen laatuun.

Erikseen suunniteltua liikunta pistettä ei lopulta toteutettu. Prosessin aikana huomattiin, ettei aika riittäisi liikunta-pisteen suunniteluun ja toteuttamiseen. Liikuntaa ja sen merkitystä kuitenkin sivuttiin ravitsemus- ja uni-pisteillä, lasten kanssa keskusteltaessa. Lapset esittivät kysymyksiä liikuntaan liittyen, pohtien esimerkiksi sen merkitystä elämässä. Näihin kysymyksiin vastattiin osallistavassa keskustelussa lasten kanssa. Ravitsemus-pisteellä pohdittiin esimerkiksi välipalojen laadun vaikutusta liikuntaan ja jaksamiseen. Uni-pisteellä lapsia kiinnosti mm. liikunnan vaikutus unen laatuun ja nukahtamiseen. Liikunta-pisteen pois jäännin jälkeen, päädyttiin toteuttamaan rentoutumishetki. Rentoutumisen tarkoituksena oli hiljentyä ja rauhoittua vilkkaan aamupäivän päätteeksi. Hiljentymisen koettiin kokoavan oppilaat yhteen ja antavan mahdollisuuden pohtia päivän tapahtumia rauhassa.

Viimeisten yhteistyötapaamisten yhteydessä pohdittiin työryhmän kanssa projektin kulkua ja sujuvuutta. Yhteistyö sujui monialaisen tiimin mielestä hyvin ja avarsi ammatillisista näkökulmaa. Eri koulutusalat tukivat toisiaan ja mahdollistivat uuden oppimista myös työryhmien välillä. Yhteistapaamisten aikana pystyttiin sopimaan tärkeistä ja yhteisistä asioista sekä ohjaamaan työskentelyä. Nopean aikataulun mahdollisti tehokas ajankäyttö. Tiiviin sähköisen yhteydenpidon ansiosta, työskentely oli joustavaa ja selkeää.

Tarkka prosessin dokumentointi koettiin työryhmässä tärkeäksi, vaikka sitä ei projektin toteutuksessa pystytty täysin hyödyntämään. Se olisi saattanut auttaa ajankäyttöä ja toimintaa arvioitaessa. Tapaamisen aikana tuotettiin teemapäivän järjestämisestä yhteistyön kuvaus, josta käyvät ilmi tärkeimmät aikatauluun liittyvät seikat (ks. liite 4).

Alkuperäisen suunnitelman mukaan yhteistyökumppaneille oli tarkoitus järjestää esitellytilaisuus opinnäytetyön valmistuttua keväällä 2015. Yhteistyökumppaneiden aikatauluista johtuen he kuitenkin toivoivat, että materiaali lähetetään heille sähköisesti. Opinnäytetyöstä toteutettiin posterit, jotka lähetettiin Sydänliitto ry:lle ja Meilahden ala-asteen koululle.

7 Pohdinta

7.1 Opinnäytetyön keskeisimmät tulokset

Teemapäivän aikataulutus onnistui ja teemapäivässä hyödynnetty materiaali sopi hyvin kuudesluokkalaisille. Yhteistyö eri tahojen kanssa oli toimivaa ja Meilahden koulusta saatu palaute, oli pääosin positiivista. Opettajat kokivat monipuoliset pisteet mielenkiintoisina ja informatiivisina. Mieluisimpana koettiin ravitsemuksen piste, jossa sokeripalanäyttely ja erilaiset vertailut kuten suolan, rasvan ja sokerin määrä eri ruoka-aineissa kiinnostivat oppilaita. Tupakka-piste sai eniten kritiikkiä oppilailta, mutta opettajat pitivät pisteestä. Opettajien näkemys oli, että päivä oli onnistunut kokonaisuus ja he toivoivat myös tulevaisuudessa vastaavanlaisia projekteja. Oppilaat antoivat välitöntä palautetta pisteiden mielenkiintoisuudesta ja osoittivat aktiivisuutta ja kiinnostusta pisteiden sisältöä kohtaan. Ongelmia aiheutui muutamalla pisteellä siitä, että sisältöä oli liian paljon aikaan nähden. Suuhygienistien ja sairaanhoitajien ammatilliset tiedot ja taidot kohtasivat ja täydensivät toisiaan. Tämä teki kokonaisuudesta toimivan.

7.2 Opinnäytetyön eettiset kysymykset

Opinnäytetyön eri vaiheissa työskentelyä ohjasivat sairaanhoitajan eettiset ohjeet ja Suomen lainsäädäntö. Lainsäädännön mukaan terveydenhuollon ammattihenkilön tulee toiminnallaan ehkäistä sairauksia. Ammattitoiminnassaan henkilön on huomioitava toiminnasta potilaalle tai asiakkaalle koituva hyöty ja mahdolliset haitat sekä velvollisuus huomioida mitä potilaan oikeuksista säädetään. Sairaanhoitajan tehtävään kuuluu väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen. Yhteiskunnallisesti sairaanhoitajat osallistuvat kansallisesti ja myös kansainvälisesti terveyttä ja elämänlaatua koskevaan keskusteluun ja päätöksentekoon. Sairaanhoitajien työ on yhteistyötä muiden hoitoa toteuttavien ammattilaisten kanssa. (Laki terveydenhuollon ammattihenkilöstä 28.6.1994/559; Sairaanhoitajaliitto 1996.) Teemapäivä toteutettiin sairaanhoitajaopiskelijan näkökulmasta ja työskentely ohjasivat ammattikunnan toimintaa ohjaavat asetukset. Työryhmä on osaltaan vastuussa teemapäivän sisällöstä ja laadusta. Tämän vuoksi oli tärkeää arvioida lähteiden luotettavuutta ja käytettyjen materiaalien selkeyttä ja tarkoituksenmukaisuutta.

Terveyden edistämisen eettinen peruskysymys on se, millä oikeudella vaikutetaan toisen ihmisen terveystieteeseen ja sitä kautta terveyttä koskevaan käyttäytymiseen. (Leino-Kilpi - Välimäki 2012: 187). Tasapainon löytäminen lapsen autonomian ja suojelun välillä on haaste. Lapsella on oikeus ilmaista mielipiteensä kaikissa häntä koskevissa asioissa ja nämä näkemykset on otettava huomioon lapsen iän ja kehitystason mukaisesti. Lapsi on oman elämänsä asiantuntija, vaikka heidän edun määrittelynsä onkin aikuisten tehtävä. (ETENE 2013.) Teemapäivää suunnitellessa oli tärkeää huomioida lapsen oikeus omaan mielipiteeseen ja niiden ilmaisemiseen. Teemapäivästä lapsi sai tietoa, jonka avulla tuettiin lapsen asiantuntijuutta omasta terveydestään ja kannustettiin lasta pohtimaan omia näkemyksiään terveydestä. Myös tämän vuoksi annetun tiedon tuli olla luotettavaa ja ikäryhmälle soveltuvaa.

Teemapäivä toteutettiin terveydenedistämisen oppituntina, joka kuuluu 6. luokkalaisten opetussuunnitelmaan. Tapahtuman aikana ja sen jälkeen oppilailla oli mahdollisuus sanallisesti ilmaista palautetta päivästä sisällön kehittämiseksi. Pisteiden keskeisistä sisällöistä ja tietotestilomakkeesta toimitettiin koulun opettajille etukäteen mallikappale. Tietotestilomakkeet olivat anonyymeja ja tarkoituksena ei ollut erikseen analysoida lasten tietotaito tasoa, vaan aktivoida oppilaita miettimään päivän aikana kuulemiaan

asioita. Tietotestilomakkeet toimivat oppimisen tukena ja ohjasivat päivän kulkua sekä oppilaiden kanssa käytyä keskustelua. Tämän vuoksi erillistä tutkimuslupaa ei tarvittu.

Tiedonhaut toteutettiin hyviä tieteellisiä käytänteitä noudattaen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012) siten, että hauissa on huomioitu tiedon ajankohtaisuus ja näyttöön perustuvuus. Teemapäivää suunniteltaessa kiinnitettiin huomiota siihen, että lapsi saa riittävästi vastuuta omasta oppimisestaan. Suunnitteluun vaikuttivat myös keskeiset eettiset periaatteet, kuten kunnioitus ja sen osoittaminen osallistujille ja yhteistyökumppaneille, oikeudenmukaisuus ja tasapuolisuus sekä vaitiolovelvollisuus. (ETENE 2001.) Teemapäivän aikana käytetyt arvontalipukkeet, joissa oli oppilaan nimi ja luokka, hävitettiin koulun opettajien toimesta.

7.3 Kehittämisehdotukset

Tässä opinnäytetyössä keskityttiin alakouluikäisten terveyden edistämisen haasteisiin, keinoihin ja mahdollisuuksiin. Työn aikana järjestettiin teemapäivä, jonka rakenteesta ja toteuttamisesta tuotettiin suunnittelurunko (ks. liite 2. ja 4.). Varsinaista tutkimusta ei toteutettu, vaan työ toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä.

Vastaavaa prosessia tulevaisuudessa toteuttavien kannattaa huomioida, että pisteillä olevien pienryhmien koko ja pisteen ohjaajien lukumäärä, vaikuttavat pisteiden sujuvuuteen. Isoa ryhmää on vaikeampi hallita ja kaksi ohjaaja ehtivät paitsi havainnoida pisteen toimintaa paremmin, myös vastata oppilaiden kysymyksiin yksityiskohtaisemmin. Päiväkirjan pitäminen prosessista ja aikataulujen huolellinen suunnitteleminen, auttavat kokonaisuuden hallinnassa. Kun prosessin toteutukseen liittyvät tiedot on dokumentoitu, niihin on helppo palata myöhemmin, esimerkiksi opinnäytetyöstä raportoidessa. Aikataulujen huolellinen suunnittelu helpottaa opinnäytetyöprosessia ja sen valmistumista annetussa ajassa. Ohjaavien opettajien ja työryhmän koordinointi helpottavat monialaista yhteistyötä. Selkeällä vastuualueiden jakamisella työryhmän jäsenten kesken, vältetään päällekkäisyyksiä ja varmistetaan laadukas ja monipuolinen kokonaisuus.

Jatkossa on myös tärkeää selvittää erilaisia terveyden edistämisen keinoja ja tuottaa terveydenedistämistapahtumia. Eri ikäryhmät voisivat hyötyä terveyden edistämisen teemapäivästä ja lasten ja nuorten kohdalla tulee huomioida myös vanhempien merki-

tys. Toisaalta myös lapsen päätösvalta ja vastuu omasta terveydestä on tärkeää huomioida.

Toiminnallinen teemapäivä osoittautui mielekkääksi keinoksi opettaa lapsille terveyden edistämiseen liittyviä asioita. On kuitenkin syytä kiinnittää huomiota tuotettuun sisältöön ja tarjottavan tiedon laatuun sekä saadun palautteen analysointiin. Tulevaisuudessa olisi järkevää toteuttaa kaksi opinnäytetyötä, siten että yksi ryhmä toteuttaa teemapäivää ja toinen ryhmä kerää siitä palautetta, arvioiden päivää ja sen hyödyllisyyttä. Huolelliseen palautteen keräämiseen tulee panostaa, jotta tulokset voidaan esitellä luotettavasti ja hyviä tieteellisiä käytänteitä noudattaen.

Lähteet

Boddy, L, M - Hackett, A, F - Stratton, G 2010. Changes in fitness, body mass index and obesity in 9 -10 year olds. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 23, 254-259

ETENE 2001. Terveystieteiden yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. ETENE-julkaisu 1, Helsinki.

<http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17185&name=DLFE-543.pdf> Luettu: 13.01.2015

ETENE - Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Lapsuuden ja nuoruuden etiikka sosiaali- ja terveysalalla. ETENE-julkaisu 41, Helsinki.

<http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=638150&name=DLFE-6303.pdf>

Haskell, William, L - Nelson, Miriam, E 2008. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Prepublication Copy, Washington DC: U.S. Department of Health and Human Services 2008.

Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 28.6.1994/559.

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.

Leino-Kilpi, Helena - Välimäki, Maritta 2012. Etiikka hoitotyössä. 5-7. painos Helsinki: Sanoma Pro Oy

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009, Alakoulukäisen lapsen uni, Vanhempainnetti. Verkkodokumentti <<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/koululainen/>> Luettu: 29.10.2014

Meilahden ala-asteen koulun opetussuunnitelma 2003. opetussuunnitelma. <http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/e88af0004e43c35a882b99a1b776624f/Opetussuunnitelma.pdf?MOD=AJPRES&CACHEID=e88af0004e43c35a882b99a1b776624f>> Luettu: 29.10.2014

Mäki, Päivi - Hakulinen-Viitanen, Tuovi - Kaikkonen, Risto - Koponen, Päivikki - Ovasainen, Marja-Leena - Sippola, Risto - Virtanen, Suvi - Laatikainen, Tiina - LATE-työryhmä (toim.). 2010. Lasten terveys, LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki, Yliopistopaino.

O'Connor, Áine 2011. Promoting healthy eating and an active lifestyle in schoolchildren. *Nursing Standard*. 25(48), 48-56.

Ojasalo, Katri - Moilanen, Teemu - Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät, Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos Helsinki: Sanoma Pro Oy

Okkonen, Tuula 2004. Lapsen terveystietoisuudesta lapsen terveyden yhteistoiminnalliseen edistämiseen, väitöskirja. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos.

Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Vammala, Vammalan kirjapaino Oy <Myös verkossa: http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf> Luettu: 11.11.2014

Pere, Virva - Riihiviita, Elina - Keskinen, Soili 2003. Väsymys ja sen yhteys kouluruokailuun ja nukkumistottumuksiin peruskoulun kuudesluokkalaisilla. Suomen lääkärilehti 58 (40/2003), 3987-3991

Peruskoulun oppilaat ja päättötodistuksen saaneet maakunnittain 2013. Verkkojulkaisu, Suomen virallinen tilasto (SVT) 2013, Helsinki, Esi- ja peruskouluopetus, Tilastokeskus <http://www.stat.fi/til/pop/2013/pop_2013_2013-11-15_tau_001_fi.html> Luettu: 29.10.2014

Perusopetuslaki, 628/1998.

Pietinen, Pirjo - Männistö, Satu - Valsta, Liisa, M - Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa 2009. Nutrition policy in Finland, Public Health Nutrition: 13(6A), 901-906. <http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FPHN%2FPHN13_6A%2FS1368980010001072a.pdf&code=ca7a9ae8d530dfad28e851f47f408cbf> Luettu: 30.10.2014

Ransley, Joan, Kathleen - Taylor, Elizabeth Faye - Radwan, Yara - Kitchen, Meaghan, Sarah - Greenwood, Darren, Charler - Cade, Janet, Elizabeth 2009. Does nutrition education on schools make a difference to childrens fruit and vegetable consumption? Public Health Nutrition: 13(11), 1898-1904. <http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FPHN%2FPHN13_11%2FS1368980010000595a.pdf&code=ca7a9ae8d530dfadd298f403f4d38dc7> Luettu: 30.10.2014

Rimpelä, Matti - Fröjd, Sari - Peltonen, Heidi (toim.) 2009. Opetushallitus, Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen perusopetuksessa 2009, Perusraportti, Koulutuksen seurantaraportit 2010:1 <http://www.oph.fi/download/124847_Hyvinvoinnin_ja_terveyden_edistaminen_perusopetuksessa_2009.pdf > Luettu 19.9.2014

Ruxton, Carrie - Derbyshire, Emma 2014. Strategies to encourage healthy eating among children and young adults. Primary Health Care: 24(5), 33-41.

Saarenpää-Heikkilä, Outi - Hyvärinen, Pirjo 2008. Unen ja unirytmien häiriöt. Opaskirja PSHP:n lastenneuvoloiden ja kouluterveydenhuollon käyttöön. Tampereen yliopistollinen sairaala.

Saaristo, Vesa - Ståhl, Timo - Rimpelä Matti 2010. Terveystiedon edistäminen perusopetuksessa, menetelmäraportti, Terveys ja hyvinvointi laitos (THL), Helsinki, Yliopistopaino.

Sairaanhoitajaliitto 1996. Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. <<https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajaneettiset-ohjeet/>>Luettu: 12.11.2014

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Valtioneuvoston periaatepäätös, Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinjoista. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008,10.<http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3875.pdf&title=Valtioneuvoston_periaatepaatos_terveytta_edistavan_liikunnan_ja_ravinnon_kehittamislinjoista_fi.pdf> Luettu: 29.10.2014

Stokkenes, Grete - Fougner, Marit 2011. Physical activity and overweight: Experiences of children and youth in a Norwegian project. Advances in Physiotherapy: 2011(13), 170-176 <<http://informahealthcare.com/doi/pdf/10.3109/14038196.2011.632438>> Luettu: 31.10.2014

Tammelin, Tuija - Aira, Annaleena - Kulmala, Janne - Kallio, Jouni - Kantomaa, Marko - Valtonen, Maarit 2014. Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus- tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. Yleiskatsaus, Lääkärilehti 69(2014), 25-32 <<http://www.fimnet.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000041500> > Luettu: 3.10.2014

Tammelin, Tuija (toim.) - Karvinen, Jukka (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki, Reptalo Lautasaari Oy.

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.

Tuomasjukka, Saska - Kyllönen, Jukka - Ketola, Maarit - Lagström, Hanna - Aromaa, Minna 2010. Ravitsemusohjauksessa on huomioitava muutakin kuin suositukset. Katsaus. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 126(11):1295-1302.
< http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto;jsessionid=D74C25F5F1B22450A43101C3C5F6B008?p_auth=LZoR5iCS&p_p_id=59_INSTANCE_NCE_abc1&p_p_lifecycle=1&p_p_state=normal&p_p_mode=view&_59_INSTANCE_abc1_struts_action=%2Fpolls_display%2Fvote_question > Luettu: 3.10.2014

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012 <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf> Luettu: 13.01.2015

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta, Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf> Luettu: 29.10.2014

Vander Ploeg, Kerry, A. - Maximova, Katerina - McGavock, Jonathan - Davis, Wendy - Veugelers Paul 2013. Do school-based physical activity interventions increase or reduce inequalities in health? Social Science & Medicine: 112(2014), 80-87 <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953614002639>> Luettu: 31.10.2014

Vilka, Hanna - Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö, 1. painos, Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino Oy

Vriend, Jennifer - Davidson, Fiona - Corkum, Penny - Rusak, Benjamin - McLaughlin, Elizabeth 2012. Sleep Quantity and Quality in Relation to Daytime Functioning in Children. Children's Health Care: 41, 214-222, Taylor & Francis Group, LLC

Tiedonhakutaulukko

Tietokanta/Sivusto	Hakusanat	Rajaukset	Osumia	Valittu
CINAHL	"Exercise"	"2010-2014", "Academic Journals", Major Heading: "exercise" or "Physical activity", "Child: 6-12 years", "Europe"	205	3
CINAHL	"Nutrition" and "Health promotion"	"2010-2014", "Academic Journals" "Child: 6- 12 years", "Europe"	101	4
CINAHL	"sleep quality"	"2010-2014" "Academic Journals" "Child: 6- 12 years"	55	1
Medic	"Terveyskäyttäytyminen" and "Lapsi"	-	49	2
Medic	"Lapsi" and "Liikunta"	-	106	5
Medic	"Lapsi" and "Uni"	-	27	4
Medic	"Lapsi" and "Hoitotyö"	-	203	0
Medic	"Terveyskasvatus" and "Lapsi"	-	93	3
Medic	"koulu" and "uni"	-	2	2

Teemapäivä Meilahden ala-asteen koulussa perjantaina 12.12.2014

Teemapäivätapahtuma rakentuu 7 pisteestä, joissa oppilaat kiertävät pienryhmissä, tutustuen eri pisteiden sisältöihin. Kun kaikki pisteet on kierretty, järjestetään pieni rentoutumishetki ja arvonta. Pisteillä oppilaat täyttävät

Kun oppilaat tulevat saaliin he jakautuvat pienryhmissään pisteille 1-7. Tämän jälkeen pidetään nopea alustus päivän kulusta ja toivotetaan kaikki tervetulleiksi. Pisteillä vietettävä aika on n. 13 minuuttia. Siirtymisistä kuulutetaan erikseen jokaisella kerralla.

Piste 1. Tupakka ja nuuska

Suuhygienistiopiskelijat

Sisältö: Aluksi näytämme videon ja kuvia. Sitten kysellään kysymyksiä ja kuunnellaan lasten keskustelua (kirjaamme samalla asioita ylös ranskalaisin viivoin). Lopuksi positiivinen lopetus (kysymme nuorilta esim. miksi päihteettömyydestä kannattaa olla ylpeä). Kyselylomakkeiden täyttöä.

Tavoite: Tarkoituksena saada oppilaat miettimään tupakan ja nuuskan riskejä, vaikutuksia terveyteen ja ymmärtämään miksi niiden kokeileminenkaan ei kannata.

Piste 2. Alkoholi ja huumeet

Suuhygienistiopiskelijat

Sisältö: Kerrotaan kuinka jatkuva juominen aiheuttaa toistuvia happohyökkäyksiä ja alkoholin kuivattavasta vaikutuksesta suuhun. Kerromme ja näytämme havainnollistavia kuvia suusyövistä ja kariesestä, joita alkoholi edesauttaa. Kerromme huumeiden haitallisista vaikutuksista suuhun ja keskitymme kertomaan ja näyttämään kuvia eri huumeiden aiheuttamista vauriosta suussa ja kasvoissa.

Tavoite: Kasvattaa nuorten tietämystä alkoholin ja huumeiden haitoista suussa. Herätellään nuoria ajattelemaan itse ja näin ennaltaehkäistä päihteiden käyttöä tulevaisuudessa.

Piste 3. Energiajuomat ja hampaiden eroosio

Suuhygienistiopiskelijat

Sisältö: Tietoperustaa oppilaille happamien juomien vaikutuksista annetaan havainnoiden materiaalien kautta: esitteet, kuvat, pH-liuskat, joita voi kokeilla energiajuomaan ja osallistava keskustelu. Esille asetettavat eri happamissa juomissa liotetut aidot hampaat laitetaan eri järjestykseen pöydälle niin, että oppilaat voivat päätellä hampaiden väristä, mikä hammas ja mikä juoma kuuluu yhteen, ja miksi?

Tavoite: Oppilaat ymmärtävät happamien juomien haitat hampaille, sekä vaikutukset yleisterveyteen.

Piste 4. Ravitsemus

Sairaanhoitaja- ja suuhygienistiopiskelijat ja Suomen Sydänliitto ry

Sisältö: Piste koostuu kahdesta osasta, joissa esitellään ravitsemusta ja suun terveyttä;

Käsitellään lautasmallia, ateriarytmiä, ravinnon laadun ja rakenteen merkitystä, napostelun haittoja. ”Viikonlopun Herkut”- Sokerinäyttely (Sydänliitto ry.), jossa esitellään sokeri ja kalorimääriä konkreettisin esimerkein muutamasta yleisimmästä herkusta. Lisäksi pisteellä on eräänlainen arvaustehtävä, jossa oppilaat saavat vihjeiden perusteella arvata, mikä ruoka-aine on kyseessä.

Tavoite: Saada nuoret ymmärtämään, miksi on tärkeää tehdä oikeita valintoja ravitsemukseen liittyen jo kuudesluokkalaisena. Miten ravinto vaikuttaa kokonaisvaltaisesti suun terveyteen ja yleiseen jaksamiseen. Miksi sokeri ja happohyökkäykset ovat haitallisia hampaille ja miten sokeri vaikuttaa myös muualla kehossamme. Haluamme luoda heille ajatusmallin siitä, miten tiiviisti suun terveys ja yleisterveys kulkevat käsi kädessä.

Piste 5. Uni

Sairaanhoitajaopiskelijat

Sisältö: Case-tehtävä, jonka saa lukea pisteelle tullessa kortista. Tapauksessa käsitellään unen määrän ja laadun merkitystä, sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Kun Case-kortti on luettu, keskustellaan ja pohditaan yhdessä mitä tapauksessa esiintyvän henkilön kannattaisi tehdä toisin.

Tavoite: Tarkoitus on aktivoida lapsia keskustelemaan ja pohtimaan unen merkitystä. Saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin; mitkä tekijät vaikuttavat unen laatuun, miten unen määrä vaikuttaa esimerkiksi oppimiseen ja kuinka omia nukkumistottumuksiaan voi parantaa.

Piste 6. Omahoito

Suuhygienistiopiskelijat

Sisältö: Herätellään koululaisia aiheeseen muutamilla tärkeillä kysymyksillä omahoidosta: Kuinka usein harjaatte hampaita? Käytättekö manuaalista vai sähköhammasharjaa? Pesettekö hampaat aamulla ennen vai jälkeen aamiaisen? Tiedättekö mitä tarkoittaa happohyökkäys? Mitä juotte janoon? Katsotaan video suun omahoidosta, josta löytyy vastaukset edellä mainittuihin kysymyksiin. Videon kesto n. 4 min. Videon jälkeen ohjausta oppilaiden kiinnostuksen mukaan, esimerkiksi lankauksesta, harjauksesta manuaalisella ja sähköharjalla, erilaisia hammasvälien puhdistus menetelmiä näytetään. Apuna mallileukoja, sähköharja ja muita välineitä, joita oppilaat saavat itse kokeilla.

Tavoite: Antaa lapsille tietoa omahoidon merkityksestä ja näin vahvistaa oppilaan aktiivisuutta ja vastuuta omahoidon toteuttamisessa.

Piste 7. Suun alueen lävistyksen, hammastapaturmat ja oikomishoito

Suuhygienistiopiskelijat

Sisältö: Yleisimmät suun alueen lävistyksen ja niiden haitat/riskit. Miten voi välttää tulehdukset, jos suun lävistyksen aikoo kuitenkin ottaa tai jos sellainen jo on. Miten suun lävistystä ja sen aluetta tulee hoitaa ja millaisia merkkejä tulee tarkkailla. Annetaan ensiapuohjeita hammastapaturmien sattumisen varalle. Kerrotaan hammastapaturmien ennaltaehkäisystä hammassuojia käyttämällä. Annetaan tietoa eri oikomiskojeista ja purennoista. Oikomiskojeiden puhdistaminen.

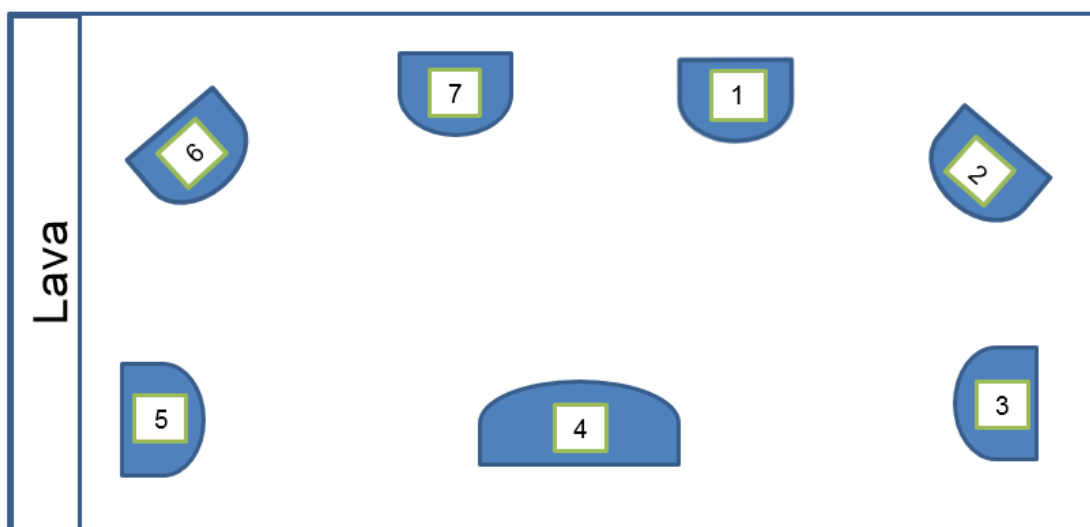
Tavoite: Tuoda oppilaiden tietoon suun alueen lävistysten riskit ja haitat, saada heidät pohtimaan, kannattaako lävistystä ottaa. Antaa oppilaille ensiapuvalmiuksia toimia hammastapaturman sattuessa ja kertoa, miten hammastapaturmilta voi välttyä käyttämällä hammassuojia urheillessa. Antaa oppilaille tietoa oikomishoidosta, milloin sitä tarvitaan ja mitä hyötyä siitä on. Antaa tietoa oikomiskojeiden puhdistamisesta.

8. Yhteinen lopetus ja arvonta

Sairaanhoitaja- ja suuhygienistiopiskelijat

Sisältö: Kerätään kyselylomakkeet ja pyydetään oppilaita kirjoittamaan nimi arvontalipukkeeseen arvontaa varten. Kun kaikki valmista, pidetään yhteinen rentoutumishetki, joka kestää n. 2 minuuttia (aika joka olisi hyvä käyttää hampaiden harjaamiseen aamuin illoin). Suoritetaan arvonta, jossa jaossa 1 sähköhammasharja, 3 paria sormikkaita joilla voi käyttää kosketusruutua ja mahdollisesti muita palkintoja. Kaikille jaetaan lähtiessä pienet kassit, joissa esitteitä päivän teemoista sekä xylitol-tuotteita.

Kuva 1 Pöytäjärjestys 12.12.2014



Kyselylomake

4. Ravitsemus

Pöydällä on litra limua, litra appelsiinimehua ja litra energiajuomaa. Missä niistä on eniten sokeria?

- a) Limussa
- b) Mehussa
- c) Energiajuomassa
- d) Kaikissa on saman verran

5. Uni:

Onko 6 tuntia riittävästi unta kasvavalle nuorelle? (1.)

- a) Kyllä
- b) Ei

Millainen merkitys riittäväällä unella on koulumenestykseen? (2.)

- a) Ei vaikutusta
- b) Hyvä vaikutus
- c) Huono vaikutus

Yhteistyön kuvaus

- 20.8.2014 Projektin alkoi sairaanhoitaja- ja suuhygienistiopiskelijoiden yhteisessä aloitustapaamisessa (Sairanhoitaja- (SH) ja suuhygienistiopiskelijat (SHG)).
- Vko 35-42. Aloitettiin aihejäsenäsvaihe, jota työstiin muutaman viikon ajan. Erilaiset työpajat (Tiedonhaku, työsuunnitelman kirjoittaminen) ohjasivat työskentelyä. Suunniteltiin ja valmisteltiin ideoita omista aiheista ja esityksistä. Etsittiin tietoa valituista teemoista. Haettiin yhteistyökumppaneita ja otettiin yhteyttä yhteistyökoulun opettajiin. Opettajilta tiedusteltiin toiveita päivän sisältöön ja kulkuun liittyen. (SH ja SHG).
- 23.10.2014 Ohjaustyöpaja monialaisen tiimin kanssa.
- 24.10.2014 Yhteiskehittelypäivä monialaisen tiimin kanssa ja koulun tiloihin tutustuminen sekä päivän suunnittelu.
- 27.10.2014 Yhteistyötapaaminen Suomen sydänliitto ry:n kanssa (SH).
- 12.11.2014 Sovittiin yhteisesti aikatauluista ja sisällöistä, alustavasti. Tehtiin yhteenveto päivästä ja sen tapahtumista.
- 25.11.2014 Yhteisohjauskehittely. Otettiin yhteyttä yhteistyökoulun opettajiin ja salisäntään, järjestelyjä varten ja ilmoitettiin aikatauluista (SH/SHG). SHG-nuorisoryhmä liittyi toimintapäivän järjestämiseen kouluprojektin tiimoilta.
- 27.11.2014 Saatiin materiaalit teemapäivää varten Suomen sydänliitto ry:ltä ja sovittiin aikatauluista teemapäivän sokeripala-näyttelyä varten.
- Viikko 48. Sisältöjä suunniteltiin ja tuotettiin teemapäivän toteutusta varten (SH).
- 1.12.2014 Toimitettiin Suomen sydänliitto ry:n antamat joulukalenterit (3kpl) yhteistyökoulun 6.luokille.
- 5.12.2014 Lähetettiin opettajille viimeinen versio 12.12.2014 järjestettävän teemapäivän suunnitelmasta.
- Viikolla 50. Työstettiin ja viimeisteltiin materiaalia teemapäivää varten (tuotekassit, pöydissä olevat materiaalit yms.) (SH/SHG)

- 12.12.2014 (vko 50.) Teemapäivä toteutettiin Meilahden ala-asteen koululla. Päivän jälkeen aloitettiin työstämään teemapäivästä saatuja materiaaleja ja havaintoja. Käytiin keskustelua jatkosta ja aikatauluista yhteistyötapaamisille.
- 20.2.2015 Yhteistyötapaaminen, jossa suunniteltiin kirjallisen raportin sisältöä ja tyyliä sekä pohdittiin opinnäytetyöprosessiin hyödyntämistä tulevaisuudessa.
- 13.3.2015 Yhteistyötapaaminen, jossa toteutettiin yhteinen runko teemapäivän toteutukseen liittyvästä prosessista. Tarkoituksena oli kuvata, minkälaisia asioita tehtiin missäkin vaiheessa ja pohtia niitä lyhyesti.