

Elisa Häkkinen, Riikka Löytynoja & Elina Passoja

TEPA-TERVEYSPAJA

Toiminnallinen projekti Mäntykankaan alakoulun 6-luokkalaisille

Opinnäytetyö

CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma

Tammikuu 2014

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Kokkola-Pietarsaaren yksikkö	Aika Tammikuu 2014	Tekijä/tekijät Elisa Häkkinen, Riikka Löytynoja & Elina Passoja
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma, Terveystieteiden osasto		
Työn nimi TEPA-TERVEYSPAJA. Toiminnallinen projekti Mäntykankaan alakoulun 6-luokkalaisten oppilaille		
Työn ohjaaja TtM, Lehtori Soili Vuollo	Sivumäärä 56+39	
Työelämäohjaaja Mäntykankaan alakoulun rehtori ja terveystieteiden osaston johtaja		
<p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena projektina Mäntykankaan alakoulun kanssa. Projektin tarkoituksena oli järjestää terveyteen liittyviä oppitunteja Mäntykankaan alakoulun 6-luokkalaisten oppilaille yhdessä koulun kanssa koulun toiveiden mukaisesti. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää lasten tietämystä ja taitoja terveydestä ja ensiavusta toiminnallisten työpajojen avulla. Lisäksi tavoitteena oli tekijöiden ammatillinen kasvu, uusien taitojen oppiminen ja koulussa opittujen käytännön taitojen hyödyntäminen.</p> <p>Projektiin kuului terveystieteiden ja niihin liittyvien materiaalien suunnittelu, käytännön toteutus ja loppuarviointi. Terveystieteen osasto koostui kolmesta eri teemasta: ravitsemuksesta, internetin käytöstä ja internet-kiusaamisesta sekä tapaturmien ennaltaehkäisystä ja ensiavusta. Teemat nousivat Mäntykankaan koulun terveystieteiden osaston ja 6-luokan opettajien kokemuksesta tarpeesta. Näiden teemojen pohjalta syntyi kolme 90 minuutin mittaista terveystieteen osastoa, joista jokainen järjestettiin kaksi kertaa. Kuudennen luokan oppilaat jaettiin kahteen ryhmään, jotta jokainen pystyi osallistumaan terveystieteen osastoihin.</p> <p>Pajojen laatua arvioitiin oppilailta kirjallisesti kerätyllä palautteella, joka oli merkittävin arviointitekijä projektissa. Palautteista kävi ilmi, että mielekkäintä työpajoissa oli käytännön osuudet ja itse tekeminen. Palautetta saatiin myös suullisesti luokkien opettajilta. Opettajien antamasta palautteesta nousi esille pajojen aiheiden ajankohtaisuus ja tärkeys, sekä oppilaiden innostaminen käytännön harjoitteiden kautta. Palautteiden pohjalta voitiin tehdä tulkinta, että pajat olivat hyödyllisiä ja opettavaisia, ja projektille asetetut tavoitteet saavutettiin.</p>		

Asiasanat

Alakoulu, ensiapu, internet, lapset, projekti, ravitsemus, terveystieteiden osasto

ABSTRACT

Unit Kokkola-Pietarsaari Unit	Date January 2014	Author/s Elisa Häkkinen, Riikka Löytynoja & Elina Passoja
Degree programme Degree Programme of Nursing, Public Health Nurse		
Name of thesis TEPA- HEALTH WORKSHOP. The Functional project for 6 th grades' pupils of Mäntykangas Elementary School		
Instructor Soili Vuollo	Pages 56+39	
Supervisor Public Health Nurse and Headmistress of Mäntykangas Elementary School		
<p>This thesis was a functional project which was made in collaboration with Mäntykangas Elementary School. The main idea of the project was to provide health-related lessons to 6th grades' pupils together and in accordance with the wishes of school. The goal of this thesis was to advance children's knowledge and skills of health and first aid through functional workshops. In addition, one of the goals was authors' professional development, learning new skills and benefitting the skills learnt in the nursing education.</p> <p>The project included health workshops and planning material for them, the practical implementation and the final evaluation. Health workshops consisted of three different themes: nutrition, use of internet and internet-bullying and prevention of accidents and first aid. Themes came up from the public health nurse and teachers of the 6th grade in Mäntykangas Elementary School who experienced the need of those subjects. Based on these themes, three 90 minute long health workshops came into being, and each was arranged two times. The 6th grade pupils were separated in two groups, so that everyone could take part in health workshops.</p> <p>Qualities of the workshops were evaluated by written feedback collected from the pupils, which was the most significant factor in the evaluation. From the feedback turned out, that the most meaningful thing in workshops were practical parts and doing things by oneself. The feedback was received also from the teachers of the classes. The importance of the subjects of workshops and motivating pupils by practice came up from feedback of the teachers. The interpretation based on the feedback was that workshops were useful and educational, and the goals of the project were achieved.</p>		
Key words Children, elementary school, first aid, health education, internet, nutrition, project		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1	JOHDANTO	1
2	PROJEKTIN TAUSTA	3
2.1	6-luokkalainen varhaisnuori	3
2.2	Varhaisnuorten yleisimmät terveysongelmat	6
2.3	Terveyskasvatus alakoulussa	9
2.4	Varhaisnuoren ravitseminen	11
2.5	Varhaisnuori ja internet	13
2.6	Varhaisnuori, tapaturmat ja ensiapu	14
3	PROJEKTIN SUUNNITTELU	16
3.1	Toiminnallinen projektityöskentely	16
3.2	Projektin tavoitteet ja tarve	17
3.3	Projektin yhteistyötahot	18
4	PROJEKTIN TOTEUTUS	21
4.1	Projektin käynnistäminen	21
4.2	Projektin aikataulu ja valmistelut	22
4.3	TePa-terveyspajat Mäntykankaan koululla	26
4.3.1	Ravitseminen-paja	26
4.3.2	Netin käyttö ja nettikiusaaminen -paja	27
4.3.3	Ensiapu ja tapaturmien ennaltaehkäisy -paja	28
5	PROJEKTIN ARVIOINTI	30
5.1	Oppilaiden arvio Ravitseminen-pajasta	31
5.2	Oppilaiden arvio Netin käyttö ja nettikiusaaminen -pajasta	34
5.3	Oppilaiden arvio Ensiavun ja tapaturmien ennaltaehkäisyn pajasta	38
5.4	Projektipäälliköiden arvio terveystapahtumista	42
5.5	Opettajien arvio TePa-terveyspajasta	46
6	PROJEKTITYÖN LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA	47
7	POHDINTA	50
7.1	Projektin tulokset	50
7.2	Ehdotukset tulevaisuuden projekteille	52
	LÄHTEET	53
	LIITTEET	

KUVIOT

KUVIO 1. Projektin yhteistyötahot	20
KUVIO 2. Projektin aikataulu	25
KUVIO 3. Oppilaiden arvio siitä, mikä Ravitsemus-pajassa oli mukavaa	31
KUVIO 4. Oppilaiden arvio siitä, mistä he eivät pitäneet Ravitsemus-pajassa	32
KUVIO 5. Oppilaiden arvio siitä, mitä uutta he oppivat Ravitsemus-pajassa	33
KUVIO 6. Oppilaiden arvion mukaan mieleenpainuvimmat asiat Ravitsemus-pajassa	34
KUVIO 7. Oppilaiden arvio siitä, mikä Netin käyttö ja nettikiusaaminen -pajassa oli mukavaa	35
KUVIO 8. Oppilaiden arvio siitä, mistä he eivät pitäneet Netin käyttö ja nettikiusaaminen -pajassa	36
KUVIO 9. Oppilaiden arvio siitä, mitä uutta he oppivat Netin käyttö ja nettikiusaaminen -pajassa	37
KUVIO 10. Oppilaiden arvio siitä, mikä jäi erityisesti mieleen Netin käyttö ja nettikiusaaminen -pajasta	38
KUVIO 11. Oppilaiden arvio siitä, mikä Ensiapu ja tapaturmien ennaltaehkäisy -pajassa oli mukavaa	39
KUVIO 12. Oppilaiden arvio siitä, mistä he eivät pitäneet Ensiapu ja tapaturmien ennaltaehkäisy -pajassa	40
KUVIO 13. Oppilaiden arvio siitä, mitä uutta he oppivat Ensiapu ja tapaturmien ennaltaehkäisy -pajassa	41
KUVIO 14. Oppilaiden arvio siitä, mikä jäi erityisesti mieleen Ensiapu ja tapaturmien ennaltaehkäisy -pajasta	42

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena projektina. Projektin tarkoituksena oli järjestää terveyteen liittyviä oppitunteja Mäntykankaan alakoulun 6-luokkalaisille oppilaille yhdessä koulun kanssa koulun toiveiden mukaisesti. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää lasten tietämystä ja taitoja terveydestä ja ensiavusta toiminnallisten työpajojen avulla. Lisäksi tavoitteena oli tekijöiden ammatillinen kasvu, uusien taitojen oppiminen ja koulussa opittujen käytännön taitojen hyödyntäminen.

Opinnäytetyön idea lähti Kokkolan alueelle tehdystä kouluterveyskyselystä 2011 ja sen tuloksista. Tuloksista kävi ilmi, että yläkouluikäiset nuoret voivat entistä huonommin. Kokkolalaisista 8.–9.-luokkalaisista 21 % kokee terveydentilansa huonoksi tai keskinkertaiseksi. Tuloksista kävi ilmi, että koululaisten ruokailu- ja terveystottumukset ovat huonontuneet ja ruutuaikaa on nuorilla suosituksia enemmän. Lisäksi 21 %:lle 8.–9.-luokkalaisista oli sattunut jokin koulutapaturma. (Jokela, Kinnunen, Laukkarinen, Lommi, Luopa, Puusniekka & Vilkki 2011.)

Terveys 2015 -kansanterveysohjelmassa tavoitteena on lasten hyvinvoinnin lisääntyminen, terveydentilan paraneminen sekä turvattomuuteen liittyvien oireiden ja sairauksien väheneminen merkittävästi. Lasten ja nuorten terveyttä tulee edistää tukitoimia kehittämällä sekä elämäntapa- ja terveystietoutta lisäämällä muun muassa kouluissa, oppilaitoksissa sekä sosiaali- ja terveydenhuollossa. Toisaalta ihmisten terveystietoisuus on vahvistumassa, ja siihen tulee kehittää uudenlaista tiedonvälitystä, koulutusta ja terveysneuvontaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001a; Sosiaali- ja terveysministeriö 2001b.)

Sosiaali- ja terveysministeriön laatimassa Kouluterveydenhuollon laatusuosituksessa on tavoitteena koululaisen terveystiedon vahvistaminen ja terveyden edistäminen. Kouluyhteisössä tulee huolehtia siitä, että koululaisen on mahdollista toteuttaa terveellisiä elämäntapoja. Terveyden edistämiseksi lisätään erilaisia ryhmäneuvontatilaisuuksia, teemapäiviä ja kampanjoita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

Pohja hyvinvoinnille ja terveystottumuksille saadaan jo alakouluikäisenä. Opinnäytetyön tekijät eli tässä yhteydessä projektipäälliköt halusivat vaikuttaa alakouluikäisten terveyteen kertomalla terveellisistä elämäntavoista ja tekemällä asioita yhdessä lasten, vanhempien ja koulun henkilökunnan kanssa. Tämän idean pohjalta syntyi TePa-terveyspaja. Terveyspaja sisälsi kolme toiminnallista oppituntia, jotka toteutettiin kahdelle eri ryhmälle ravitsemukseen, internetin käyttöön ja internet-kiusaamiseen sekä ensiapuun ja tapaturmien ennaltaehkäisyyn liittyen. Projektin tärkein työelämän yhteistyökumppani oli Mäntykankaan alakoulu, jonka toiveiden ja tarpeiden mukaisesti projekti toteutettiin ja joka mahdollisti projektin toteuttamisen. Teemat valittiin siis sen perusteella, mitä Mäntykankaan koulun terveydenhoitaja ja 6.-luokkalaisten opettajat sekä koulun senhetkinen rehtori toivat esille ja kokivat tärkeiksi. Projektipäälliköiden mielestä aiheet olivat erittäin ajankohtaisia, ja he kokivat tärkeäksi edistää lasten ja nuorten terveyttä.

Terveyspajojen arvioinnissa käytettiin apuna oppilaiden täyttämiä palautelomakkeita. Lisäksi projektipäälliköt saivat luokkien opettajilta ja oppilailta suullista palautetta pajoista. Oppilailta ja opettajilta saatu palaute vaikutti merkittävästi projektin onnistumiseen. Projektipäälliköt arvioivat projektia kokonaisuutena, johon liittyi tavoitteiden saavuttaminen, käytännön sujuvuus, haasteet ja onnistumiset.

2 PROJEKTIN TAUSTA

2.1 6-luokkalainen varhaisnuori

Nuoruudessa kehitys on nopeaa ja laaja-alaista. Nuoren temperamentti, elämänkokemukset ja perhesuhteet vaikuttavat siihen, kuinka nuori käy läpi omaa nuoruuttaan ja siihen liittyviä haasteita. Nuoruuden aikana persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksessä tapahtuu suuria muutoksia. Varhaisnuoruudessa eletäänkin ristiriitaisia aikoja. Keho muuttuu lapsen vartalosta kohti aikuista, tunne-elämä kuohuu ja seksuaalisuus voimistuu. Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, joista ensimmäinen, varhaisnuoruus sijoittuu ikävuosiin 12-14. Tyttöillä varhaisnuoruus alkaa poikia hieman aiemmin, noin 9-12-vuotiaana. (Aalberg & Siimes 2007, 68-69; Ahlgrén, Kinnunen, Kinturi, Pajamäki-Akasaram, Puusniekka & Tallgren 2009.)

Nuoruuden kehityksellisenä päämääränä on itsenäisyyden saavuttaminen, uudenlaisen suhteen rakentaminen omaan itseensä ja vanhempiin. Jotta nuori saavuttaa itsenäisyyden, on hänen ratkaistava ikäkauteen kuuluvat kehitykselliset tehtävät. Näitä tehtäviä on irtautuminen vanhemmista, vanhempien löytäminen uudelleen aikuisena sekä muuttuvan ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin uudelleen jäsentäminen ja lisäksi kavereihin tukeutuminen. Itsenäistyminen tapahtuu henkisellä tasolla ja pikkuhiljaa nuori kehittyy omaksi persoonakseen, jolla on omat mielipiteet, mieltymykset ja asenteet. (Aalberg ym. 2007, 68; Ahlgrén ym. 2009.)

Nuoren suhde omiin vanhempiin vaihtelee. Toisaalta nuori haluaa itsenäistyä ja kokee tarvetta saada yhä enemmän omaa tilaa, toisaalta taas vanhemmista irrottautuminen herättää halun palata heidän lähelleen, riippuvuuteen. Varhaisnuori kuitenkin kokee usein vanhemmat esteeksi kehitykselleen, ja tämän vuoksi arvostelee heitä ja heidän sääntöjään. Itsenäistyäkseen nuori tarvitseekin vanhempien kanssa käytäviä kiistoja. Varhaisnuoruutta elävä nuori yhä enemmän korostaa itsenäisyyttään etsimällä kaveripiirin itselleen ja jättämällä asioita kertomatta vanhemmilleen. Kavereiden kautta nuori etsii itselleen arvoja ja normeja. Kaverisuh-

teet, ryhmään kuuluminen ja omaan itseensä tutustuminen ovat tärkeitä varhaisnuoren kehitysvaiheessa. (Aalberg ym. 2007, 68–69; Alfvén & Hofsten 2013; Dunderfelt 2011, 85.)

Varhaisnuoruudessa nuoren itsetunto usein vaihtelee. Se on rakentumisvaiheessa ja nuori voi ajoittain olla ujo, itseensä tyytymätön ja epävarma itsestään. Nuori tutkailee ulkoista olemustaan ja on itseään kohtaan hyvinkin kriittinen. Usein käsitys itsestä vaihtelee myönteisestä kielteiseen, ja käsitys siitä, millainen on ihmisenä, vaihtelee. Nuori saattaakin ajoittain olla hämmentynyt ja kaipaa toisilta palautetta siitä, millainen on, sekä peilaa itseään toisten kautta. Varhaisnuori tarvitsee vielä myös aikuisten tukea ja hyväksymistä. Toisaalta itsetunnon ollessa rakentumisvaiheessa nuori voi käyttäytyä myös korostuneen itsetietoisesti. Nuori saattaa uppoutua itseensä, olla pahantuulinen ja kyvytön ottamaan toisia huomioon. Nuori ei tässä kehitysvaiheessa vielä hallitsekaan tunnereaktioitaan. Tunteet menevät ääri-laidasta toiseen ja yllättävät voimakkuudellaan usein myös nuoren itsensä. Nuori joutuu tekemään paljon töitä itsensä ja tunteidensa kanssa. Syy tunnemyrskyihin, itsekeskeiseen ajatteluun ja mielialan muutoksiin on sekä hormonaalinen että uudenlaisten sisäisten vaatimusten tuoma. (Aalberg ym. 2007, 68-69, 86; Alfvén ym. 2013; Ahlgrén ym. 2009; Turunen 2005, 105–106.)

Ystävyyssuhteet ovat nuoruudessa tärkeitä, ja ne toimivat nuorelle oman minuuden rakentamisen tukena sekä tukena kohti aikuisuuteen kasvamista. Kavereiden ajatuksilla ja mielipiteillä on yhä enemmän merkitystä nuorelle. Nuori kokee tärkeäksi sen, että hänet hyväksytään hänelle tärkeässä ryhmässä. Ryhmään kuuluminen onkin nuoren elämässä tärkeä kehityksellinen välivaihe. Varhaisnuoruudessa ryhmät ovat usein isompia, usean nuoren ryhmiä, ja niitä kokoaa yhteenkuuluvuuden tunne. Ryhmässä nuori saa mahdollisuuden kokeilla rajojaan, ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan sekä purkaa aggressiivisia ja eroottisia latauksia. Ryhmän avulla nuori oppii hallitsemaan omia impulssejaan, etsimään ratkaisuja sisällä kuohuviin asioihin ja suhdetta ulkoiseen maailmaan. (Aalberg ym. 2007, 71-73; Ahlgrén ym. 2009.)

Psyykinen kehitys etenee fyysisistä kehitystä epätasaisemmin ja hitaammin. Nuoren kehossa tapahtuu paljon fyysisiä muutoksia ja mielen yritys sopeutua nopeisiin

kehon muutokseen saa nuoren käyttäytymään lapsenomaisella tavalla eli taantumaan. Taantuminen kuuluu nuoruuteen. Pojat taantuvat yleensä tyttöjä varhaisemmalle tasolle, ja yleensä poika tekee syvemmän sukelluksen lapsuuteen kuin tyttö. Tyttöillä taantuminen tapahtuu jonkin verran poikia aiemmin. Taantuminen nuoruudessa tarkoittaa nuoren käytöksen muuttumista lapsenomaiseksi. Huonot tavat ja itsepäisyys lisääntyy, puhe muuttuu köyhemmäksi ja nuori käyttää enemmän kirosanoja. Koulussa keskittymisen vaikeus vaikuttaa opiskeluun. Usein koulumotivaatio ja koulumenestys heikkenevät. Taantuma on kuitenkin tärkeä kehityksellinen vaihe, sillä taantumassa nuori työstää lapsuuden tapahtumia, jotka on työnnetty pois mielestä. Taantumalla nuori spontaanisti korjaa lapsuuden aikaisia traumoja ja irrottautuu vanhemmistaan. (Aalberg ym. 2007, 74–82; Ahlgrén ym. 2009.)

Nuorena ajattelu kehittyy konkreettisesta ajattelusta abstraktiin ajatteluun. 12-vuotiaana varhaisnuoruudessa ajattelu on kuitenkin vielä lähinnä konkreettista, vaikkakin kyky ymmärtää abstrakteja käsitteitä kehittyy nopeasti. Nuori ymmärtää asiat niin kirjaimellisesti, kuten ne heille sanotaan ja oppii parhaiten tekemällä. Pikkuhiljaa nuori oppii itsenäiseen ajatteluun, hahmottamaan itseään sekä itsensä ja ympäristön välistä vuorovaikutusta ja oppii etsimään ratkaisua havaitsemaansa ongelmaan. 12-vuotiaana nuori kykenee myös aiempaa paremmin hahmottamaan tulevaisuuttaan, kun käsitys ajasta laajenee. Tällöin myös menneiden, nykyisten ja tulevien tapahtumien jäsentäminen onnistuu jo hyvin. Nuoren uteliaisuus ympäristöä kohtaan on suurta ja nuoresta kehittyy yhä kriittisempi. Varhaisnuori alkaa myös kyseenalaistaa aiemmin opitun ja enenemässä määrin harjoittelee itsenäistä ajattelua. Usein ajattelu on kuitenkin vielä mustavalkoista ja nuori on ehdoton mielipiteissään. (Aalberg ym. 2007, 74–84; Dunderfelt 2011, 86; Turunen 2005, 103–104.)

Voimakkaat tunteet, kypsymättömyys, harkinta- ja riskiarviointikyvyn puute sekä syy-seuraussuhteiden ymmärtämisen vajavuus kuuluvat varhaisnuoruuteen. Nuoren maailmassa kaikki on mahdollista, ja kypsymättömyyden vuoksi hän tekee myös erehdyksiä. Varhaisnuoruus onkin riskialtista aikaa, ja nuori saattaa ajautua vääraan seuraan tai tehdä asioita, joita ei välttämättä tahtoisikaan tehdä. Myös syyllisyyden kokeminen liittyy varhaisnuoruuteen ja kertoo nuoren ajattelun kehityksen.

tymisestä. Nuori voi kokea toimineensa väärin ja ottaa vastuuta omasta toiminnastaan. (Aalberg ym. 2007, 74–84; Ahlgrén ym. 2009.)

2.2 Varhaisnuorten yleisimmät terveysongelmat

Kokkolassa toteutettiin valtakunnallinen Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen järjestämä kouluterveyskysely keväällä 2011. Kyselyyn osallistuivat peruskoulun 8.–9.-luokkalaiset, lukion 1.–2 vuosikurssin opiskelijat ja ammatillisessa koulutuksessa opiskelevat 1.–2. vuosikurssin opiskelijat Kokkolassa ja Kruunupyssä. (Jokela, Kinnunen, Laukkarinen, Lommi, Luopa, Puusniekka & Vilkki 2011.)

Kouluterveyskysely 2011:n tulosten mukaan yläkoululaisten ja lukiolaisten arvio omasta terveydestä on huonontunut verrattuna vuonna 2009 tehtyyn kyselyyn. Tähän opinnäytetyöhön on koottu ainoastaan 8.–9.-luokkalaisten vastauksia, koska he ovat lähempänä opinnäytetyön kohderyhmää. 21 % oppilaista kokee terveydentilansa huonoksi tai keskinkertaiseksi. Oppilaiden perheistä 47 % ei syö yhteistä ateriaa iltapäivällä tai illalla. 43 % ei syö aamupalaa joka arkiamu, ja tulos on noussut vuoden 2009 kouluterveyskyselystä. Ylipainoa oli 14 %:lla tutkimukseen osallistuneista. (Jokela ym. 2011.)

17 % 8.–9.-luokkalaisista kärsi väsymyksestä päivittäin. Päänsärkyä viikoittain oli 36 %:lla oppilaista. Niska- ja hartiasäryistä puolestaan kärsi viikoittain 30 % vastanneista. Ruutuaikaa arkipäivisin neljä tuntia tai enemmän oli 21 % vastanneista. Korkeintaan kaksi tuntia ruudun ääressä vietti arkipäivisin 37 % vastanneista. Koulutapaturmia lukuvuoden aikana oli tapahtunut 21 %:lle oppilaista. (Jokela ym. 2011.)

Kantonen ja Kärkkäinen (2011) ovat tutkineet Mynämäen alakoulujen 4.–6.-luokkalaisten terveys- ja häiriökäyttäytymistä. Kyselyyn vastasi 219 oppilasta kahdeksasta eri alakoulusta. Tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten terveyttä viimeisen puolen vuoden aikana. 29 % tytöistä ja 14 % pojista on kokenut väsymystä. Nuukahtamisvaikeuksia tai heräilemistä öisin on ollut 25 %:lla tytöistä ja 19 %:lla pojis-

ta. Päänsärkyä on puolestaan ollut 53 %:lla tytöistä ja 41 %:lla pojista. 37 %:lla tytöistä ja 27 %:lla pojista on ollut niska- ja hartiakipuja. 4.–6.-luokkalaiset viettävät paljon aikaa tietokoneella ja televisiota katsellessa päivittäin. 20 % tytöistä ja 11 % pojista kertoo pelaavansa tietokoneella tai katsovansa televisiota kolme tuntia tai enemmän päivässä ja 2–3 tuntia puolestaan 22 % tytöistä ja 28 % pojista. Tunnista kahteen tuntiin aikaa tietokoneen tai television ääressä viettää tytöistä 32 % ja pojista 34 %.

Kantosen ja Kärkkäisen tutkimuksessa (2011) tutkittiin alakoululaisten aamupalan syömistä. Joka aamu aamiaisen söi 69 % tytöistä ja 86 % pojista. Kolmena tai neljänä aamuna viikossa aamupalan söi puolestaan tytöistä 18 % ja pojista 10 %. Kerran tai kahdesti viikossa aamiaisen söi tytöistä 11 % ja pojista 0 %. Harvemmin kuin kerran viikossa aamiaisen söi tytöistä 10 % ja pojista 4 %. Myös alakoululaisten nukkumistottumuksia tutkittiin. 38 % tytöistä ja pojista 56 % kertoo menevänsä arkisin ajoissa nukkumaan. 66 % tytöistä ja 50 % pojista kertoo olevansa väsynyt aamuisin. Koulupäivän aikana väsymystä kokee 30 % tytöistä ja 20 % pojista, ilta-päivisin puolestaan 21 % tytöistä ja pojista.

Lasten ja nuorten terveysseurannan kehittäminen -hanke (LATE) testasi vuosina 2007–2008 lasten terveysseurantatiedonkeruuta järjestämällä tutkimuksen lastenneuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa. Hanke on toteutettu sosiaali- ja terveysministeriön aloitteesta. Tutkimus sisälsi lasten terveystarkastuksen sekä lisäksi kyselylomakkeen huoltajille ja nuorille. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää voidaanko määräaikaaisista terveystarkastuksista kerätä tietoja lasten ja nuorten terveysseurantaa ajatellen. Hankkeen tulokset täydentävät valtakunnallisesti puutteellisia tietoja lasten terveydentilasta ja muodostavat tietoperustan, jota myöhemmin kerättäviin lasten terveysseurantatietoihin voidaan verrata. (Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Laatikainen, Mäki, Ovaskainen, Sippola & Virtanen 2010; Mäki 2011.)

LATE-hankkeen tulokset osoittivat runsaasti haasteita lasten terveydenedistämistyölle. Nuorten ja jo lasten ylipaino on merkittävä kansanterveydellinen ongelma. Alakoululaisista noin joka kymmenes ja yläkoululaisista noin neljäsosa oli ylipai-

noisia. Tyttöjen vyötärön ympärysten keskiarvo oli viidesluokkalaisilla 65,1 cm. Viidesluokkalaisilla pojilla vastaava keskiarvo oli 66,8 cm. Vaikka suurin osa vyötärön ympäryksistä oli normaalikokoisia, sekä tytöillä että pojilla esiintyi myös varsin suuria vyötärön ympäryksiä. Noin 12 % viidennen luokan tytöistä ja 14 % pojista oli ylipainoisia tai lihavia. Ylipaino ja lihavuus kaksinkertaistuivat yläkouluun mentäessä. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010; Mäki 2011.)

LATE-tutkimuksen mukaan erilaiset oireet, esimerkiksi päänsärky, jännittyneisyys, levottomuus ja keskittymisvaikeudet, olivat melko yleisiä, etenkin tytöillä. Kahdeksaluokkalaisista tytöistä 18 % ja pojista 5 % koki ahdistusta tai jännittyneisyyttä melko helposti tai erityisen helposti. Väsymys ja uupumus olivat sitä yleisempiä, mitä vanhemmasta tutkimuksen kohteena olevasta lapsesta oli kysymys. 23 %:lla oli väsymystä viikoittain. Lasten ja nuorten unen määrään tulee kiinnittää aiempaa enemmän huomiota. Viidesluokkalaiset nukkuivat keskimäärin 9 tuntia arkiöisin. LATE-tutkimuksen mukaan noin 11 % pojista ja noin 14 % tytöistä nukkuu kuitenkin liian vähäiset yöunet arkiöisin. Yöunien vähäisyys lisääntyy yläkouluun mentäessä. Kahdeksaluokkalaisista tytöistä noin 74 % ja pojista noin 61 % nukkuu liian vähäiset yöunet. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010; Mäki 2011.)

LATE-tutkimuksen mukaan lasten maidon ja leipärasvan valinnat olivat keskimäärin suositusten mukaisia, mutta kasvisten käyttö melko vähäistä. Sokeripitoisten elintarvikkeiden käyttöä oli paljon. Vanhemmilla koululaisilla kouluruokailuun osallistuminen sekä siellä tarjottujen ruokien syöminen oli vähäistä. Lounas oli yleisin ateria kouluikäisillä lapsilla. Viidesluokkalaisista 94 % ja kahdeksaluokkalaisista 79 % raportoi syövänsä lounaan kaikkina arkipäivinä. Viidesluokkalaisista 16 % jätti aamupalan syömättä joinakin arki-aamuina. Aamupalan syömättä jättäminen lisääntyy nuoren mennessä yläkouluun. 35 % jättää aamupalan syömättä joinakin arki-aamuina. Viidennen luokan oppilaista vain 3 % syö aamupäivän välipalan ja iltapäivän välipalan vain 5 %. Hampurilaisia söivät kerran tai kaksi kertaa viikossa puolet viidesluokkalaisista, kolmasosa kahdeksaluokkalaisista. Sokeroitua mehua tai virvoitusjuomia joi lähes päivittäin 10 % koululaisista. Yläkouluun mentäessä lähes saman verran joi energia- tai urheilujuomia lähes päivittäin. (Hakulinen-Viitanen ym. 2010; Mäki 2011.)

Viihdemedian käyttöön tulee myös LATE-tutkimuksen tulosten pohjalta kiinnittää enemmän huomiota. 64 % viidesluokkalaisista katsoi televisiota tai käytti tietokonetta tutkimuksen mukaan arkisin noin 1-2 tuntia päivässä. Viikonloppuisin ruudun äärellä kului enemmän aikaa. Suositus korkeintaan kahden tunnin ruutuajasta toteutui viikonloppuisin 25 %:lla viidennen luokan oppilaista. 85 % viidesluokkalaisista käytti tietokonetta arkisin vapaa-ajallaan korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Myös lasten ja nuorten tapaturmien ennaltaehkäisyä tulee huomioida entistä paremmin. Koulutapaturmien osuus oli viidesluokkalaisilla suurimmillaan (noin 48 %). (Hakulinen-Viitanen ym. 2010; Mäki 2011.)

2.3 Terveyskasvatus alakoulussa

WHO:n mukaan terveyskasvatus tarkoittaa yhdistelmää oppimiskokemuksista, jotka on suunniteltu auttamaan yksilön ja yhteisön terveyttä lisäämällä tietoa ja vaikuttamalla asenteisiin (WHO 2013). Terveys 2015 -kansanterveysohjelmassa lasten ja nuorten terveyden edistämistä pidetään tärkeänä. Keinoiksi siihen on ehdotettu tukitoimien kehittämistä ja elämänhallinta- ja terveystietouden lisäämistä muun muassa kouluissa, oppilaitoksissa, sosiaali- ja terveydenhuollossa. Toisaalta ihmisten terveysorientaatio on vahvistumassa, ja siihen tulee kehittää uudenlaista tiedonvälitystä, koulutusta ja terveysneuvontaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001a; Sosiaali- ja terveysministeriö 2001b.)

Kouluterveydenhuollon laatusuosituksessa on tavoitteena koululaisen terveystiedon vahvistaminen ja terveyden edistäminen. Kouluterveydenhuollossa toteutetaan terveysneuvontaa ja -ohjausta lapsen kehitysasteen mukaisesti yksilö- ja ryhmäneuvonnan avulla. Ohjauksessa voidaan painottaa kouluterveyskyselystä nousseita aiheita, joihin kuuluu esimerkiksi tapaturmien ehkäisy ja turvallisuus, ravitsemus, painonhallinta, väkivalta ja koulukiusaaminen, tietokonepelit ja tv-viihde. Terveysneuvonnassa kiinnitetään huomiota itsehoidon oppimiseen, voimavarojen ja suojaavien tekijöiden vahvistamiseen, oman elämän hallintaan, päätöksenteko- ja ongelmaratkaisutaitoihin sekä ihmissuhteisiin. Suosituksen mukaan

kouluterveydenhoitaja osallistuu terveystiedon opetukseen opettajan tukena ja on mukana terveystiedon opetussuunnitelman laatimisessa. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2004.)

Ryhmänohjaus tarkoittaa erilaisten, erikokoisten ja tarkoitukseltaan erilaisten ryhmien toiminnan ohjausta niin, että ryhmä pääsee sille asetettuihin tavoitteisiin. Ryhmänohjaajan tehtäviin kuuluu tavoitteiden asettaminen, hyväksyvän ilmapiirin luominen jossa ryhmän jäsen saa tukea, vuorovaikutuksen mahdollistaminen sekä yhteisten pelisääntöjen luominen. Ryhmänohjaajan tehtävä on myös saada ryhmä toimimaan. Ryhmästä ja tavoitteista riippuu, millä menetelmillä ryhmä työskentelee. Toiminnalliset menetelmät ovat hyviä menetelmiä, kun ryhmä aloittaa toimintansa ja ohjaaja haluaa ryhmäyttää ryhmää. Aktiivinen oppiminen tehostuu, kun oppimiseen lisätään toimintaa. Toiminnalla pitää kuitenkin olla jokin tavoite, joka saavutetaan käytännön toimilla. (Haarala, Honkanen, Mellin, Tervaskartano-Mäentausta 2008, 258–261; Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 111–113.)

Suomessa perusopetusta annetaan 1.–9.-luokkalaisille peruskoulussa. Oppivelvollisuus alkaa sinä vuonna, jolloin lapsi täyttää 7 vuotta, ja jatkuu, kunnes perusopetuksen oppimäärä on suoritettu (tai kun on kulunut 10 vuotta oppivelvollisuuden alkamisesta). Alakoulu tarkoittaa perusopetuksen luokkia 1–6. Alakouluilla opetus on luokkaopetusta, eli opetusta antavat pääasiassa luokanopettajat. Alakoulun 6. luokilla opetettavia aineita ovat äidinkieli ja kirjallisuus, matematiikka, biologia ja maantieto, fysiikka ja kemia, uskonto, historia, musiikki, kuvataide, käsityö, liikunta sekä A-kieli. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012.)

Alakoululaisille ei opeteta terveystietoa, vaan terveystieto kuuluu luokkien 7–9 opetussuunnitelmaan. Kuitenkin alakoulussa monissa aineissa käsitellään terveyteen liittyviä asioita. Ympäristö- ja luonnontieteiden tunneilla käydään terveyteen ja käyttäytymiseen liittyviä asioita läpi. 4. luokkaan mennessä oppilaille täytyy olla perustiedot terveellisistä ruokailutottumuksista, liikunnasta, unesta sekä läheisistä ihmissuhteista ympäristö- ja luonnontieteiden tunneilta. Samoilla tunneilla käsitellään myös kiusaamista, tunteiden tunnistamista, liikennekäyttäytymistä, rahan

käyttöä sekä onnettomuustilanteissa toimimista ja ensiavun alkeita. 5. ja 6. luokilla käydään läpi ihmiskehon rakennetta sekä terveellisiä elämäntapoja., murrosikää sekä tunteiden ilmaisua. Kemian ja fysiikan oppiaineisiin sisällytetään terveyden ja turvallisuuden opetusta. Näillä tunneilla käydään läpi muun muassa päihde- ja huumausaineasioita, ja oppilaiden tulee ymmärtää, miksi ne ovat haitallisia. (Esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelmatyön ohjausryhmä Ruori 2009.)

2.4 Varhaisnuoren ravitseminen

Kouluruokailu edistää nuoren hyvinvointia, tervettä kasvua ja kehitystä. Kouluiässä lapsen ravinnon tarve vaihtelee ja esimerkiksi murrosiän lähestyessä ruokahalu yleensä kasvaa. Hyvin suunniteltu ja rytmitetty kouluruokailu ylläpitää työvireyttä koulupäivän aikana ja vähentää levottomuutta oppitunneilla. Jokaisen nuoren on tärkeää syödä kokonaisuudeksi suunniteltu kouluaterian päivittäin. Kouluaterian tulisi kattaa noin kolmasosa oppilaan päivittäisestä energiansaannista. Koulukaisella ruokailulla edistetään terveellisten ruokailutottumusten sisäistämistä. Varhaisen lounaan lisäksi oppilaille tulee järjestää mahdollisuus ravitsevaan välipalaan, jos koulupäivä jatkuu pidempään kuin kolme tuntia koululounaan jälkeen. Perusopetuksen kouluruokailusta säädetään perusopetuslaissa (628/1998, 31§). Lainsäädäntö takaa oppilaalle maksuttoman päivittäisen aterian. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008.)

Ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaan alakouluikäinen varhaisnuori tarvitsee kouluruoan lisäksi aamupalan sekä koulupäivän jälkeen välipalan, päivällisen ja iltapalan. Ruokavalion tulee sisältää täysjyväviljavalmisteita, hedelmiä, kasviksia, marjoja ja perunaa. Ruokavalioon kuuluu myös maitovalmisteita, mieluiten rasvattomia tai vähärasvaisia. Myös kala, vähärasvainen liha ja kananmuna sisältyvät ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaiseen ruokavalioon. Lisäksi suositukseen kuuluu kasviöljyt ja niitä sisältävät levitteet. Kouluruoassa on tärkeää huolehtia siitä, että energiaravintoaineiden osuudet ja rasvan laatu ovat suositusten mukaiset. Tyydyttyntä kovaa rasvaa, suolaa ja sokeria sisältävien ruokien käyttöä tulisi välttää. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Lautasmalli toimii käytännöllisenä apuna hyvän aterian koostamisessa. Puolet lautasesta koostuu kasviksista, perunan osuus annoksesta on noin neljännes. Perunan sijaan voidaan lautasmallissa käyttää riisiä tai pastaa, ja niissä tulisi suosia täysjyvää. Lautasesta noin neljäsosa tulisi olla kala-, kana-, tai liharuokaa. Ruokajuoman tulisi olla rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Ateriaan olisi hyvä sisällyttää myös leipä, jonka päällä on hieman kasvisrasvaveitettä. Jälkiruokana tulisi suosia marjoja tai hedelmiä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Nykyisen kiireisen elämäntavan vuoksi saattaa usein olla, etteivät perheet juurikaan ruokaile yhdessä tai viettävät yhteistä ruokailuhetkeä vain harvoin. Tällainen säännöllinen yhteinen ruokailu olisi kuitenkin tärkeää. Vanhemmat tulisi herättää ajattelemaan lastensa hyvinvointia ja arkipäivän käytänteitä kodeissa liittyen muun muassa ravintoon, uneen, turvallisuuteen ja liikkumiseen. On tutkittu, että viidesluokkalaisen perheistä vain noin 30 % aterioi päivittäin yhdessä koko perheen kesken. Mitä vanhemmaksi lapsi tulee, sitä harvemmin perhe ruokailee enää yhdessä. Perheet kuitenkin ruokailevat viikonloppuisin useimmin yhdessä. Viidesluokkalaisista 70 % ruokailee viikonloppuisin yhdessä. (Ketola; Merisuo-Storm, Pärkö, Sihvonen & Soininen 2007, 98–100.)

Ketolan ym. (2007, 100–102) tutkimuksesta käy ilmi, että suurin osa alakouluikäisistä lapsista syö kaksi lämmintä ateriaa päivässä. Tuloksista käy myös ilmi, että lapsista osa syö myös useamman lämpimän aterian päivässä. Tulos voi kertoa siitä, että usein pojat tarvitsevat enemmän energiaa, sillä heillä sen kulutus on suurempaa kuin tytöillä. Tytöt saattavat taas kokea oman kehonsa liian lihavaksi ja se saattaa olla syynä siihen, etteivät tytöt syö kuin yhden lämpimän aterian päivässä.

2.5 Varhaisnuori ja internet

Internet on mullistanut ihmisten elämän. Se mahdollistaa yhteydenpidon ajasta ja paikasta riippumatta. Internet tarjoaa ajanvietettä, mahdollistaa tiedon hankkimisen ja tarjoaa hyvän kanavan vaikuttamiseen. Se toimii tukena oppimisessa ja vuorovaikutustaitojen kehittämisessä. Nuorilla on mahdollisuus koulupäivän jälkeenkin pitää yhteyttä esimerkiksi luokkatovereihin pikaviestien, internet-yhteisöjen, kuvapalveluiden ja chattien avulla. Lapset ja nuoret käyttävät internetiä yhä enemmän erilaisten mobiililaitteiden kautta. Aktiivisesti internetiä käyttävä nuori saattaa saada useampia näkökulmia maailmaan ja tapoja identiteettinsä kehittämiseen. (Hietala, Inkinen, Kangassalo, Kivimäki, Lahikainen & Mäyrä 2005, 92-109; Pelastakaa lapset ry 2011.)

Nuoret saavat tietoa monenlaisista asioista internetiä käyttäen, joko yksin tai porukalla. Usein erilaista tietoa ja internet sivuja tutkitaan ilman vanhempien ja kasvatuksen asiantuntijoiden ohjausta tai tietoisuutta. Runsaan internetin käytön avulla lapsen luottamus omiin internetin ja tietokoneen käytön taitoihin lisääntyy. Internetin ja tietokoneen käyttötaito on kuitenkin eri asia kuin medialukutaito. Usein lapsi tai nuori kokee osaavansa käyttää internetiä, muttei välttämättä osaa esimerkiksi etsiä tietoa oikeista ja luotettavista paikoista tai ymmärä lukemaansa tai näkemäänsä materiaalia. Lapsen medialukutaito ei ole vielä riittävällä tasolla. Mediasällöstä osa on lapsille sopimatonta ja sellaiseksi virallisestikin luokiteltua. Oppiakseen arvioimaan internetin maailmaa ja osallistumaan siihen lapset ja nuoret tarvitsevat myös aikuiselta ohjausta ja mediakasvatusta internetin käyttöön. (Aaltonen 2012, 96-98; Hietala ym. 2005, 92-109.)

Internet mahdollistaa kiusaamisen missä ja milloin vain. Usein internetissä tapahtuva kiusaaminen on vain osa kiusaamista, jatkoa koulussa tapahtuvalle kiusaamiselle. Usein kiusaajana toimii toinen, kiusatulle jo mahdollisesti entuudestaan tuttu henkilö. Internetkiusaamisen muotona voi olla esimerkiksi pilkkaavien tai uhkailevien viestien lähettäminen, toisen valokuvien muokkaaminen ja levittäminen, salasanojen väärinkäyttö, yhteisöistä ulkopuolelle jättäminen tai kiusattavasta kiusaamista varten luodut kiusaussivut sekä toisen henkilön nimellä esiintyminen. Inter-

netissä tapahtuvan kiusaamisen lisäksi lapsi voi kokea siellä myös häirintää. Internetissä tapahtuva häirintä voi olla yksittäistä, seksuaalisväritteinen kommentointi tai esimerkiksi ahdistavaa ehdottelemista. Internetissä tapahtuvassa kiusaamisessa satuttaa erityisesti kiusaamisen julkisuus ja laajuus. (Aaltonen 2012, 94–98; Hietala 2005, 92-109; Pelastakaa lapset ry 2011.)

2.6 Varhaisnuori, tapaturmat ja ensiapu

Lasten ja nuorten tapaturmiin ja niiden yleisyyteen vaikuttavat yksilölliset ja kontekstuaaliset asiat. Yksilöllisiä asioita ovat muun muassa sukupuoli, ikä sekä elämäntapa. Pojat ovat alttiimpia tapaturmille kuin tytöt. Kontekstuaalisiin asioihin lukeutuvat yksilön perhe, yhteisöt, esimerkiksi kaveriporukka tai harrastusyhteisö, ja asuinalue. (THL 2009.)

Yleisin sairaanhoitoon johtava vamma tulee kaatumisesta, putoamisesta, törmäyksestä tai liikuntavammoista. Tapaturmia voidaan ehkäistä minimoimalla riskitekijät, lisäämällä tietoa tapaturmista, yleisimmistä niihin johtavista syistä sekä keinoista, joilla tapaturmariskiä voi pienentää. Kasvatus vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen, ja tasapainoinen kehitys ehkäisee tapaturmia. Ulkoisiin ja ympäristötekijöihin vaikuttamalla voidaan myös pienentää riskejä. Tässä vanhemmat ovat avainasemassa tapaturmien ennaltaehkäisyssä kotona, missä vanhempien tulee tehdä kasvuympäristö turvalliseksi. Leikkikentät ja liikuntapaikat tulee tehdä lapsille turvalliseksi, jotta tapaturmilta vältytään. Liikunnallisia vammoja ehkäistään parhaiten käyttämällä asianmukaisia varusteita ja suojaimia. Turvallisuuskasvatuksella ehkäistään myös tapaturmia, ja sitä annetaan lapsille ja nuorille kouluissa, neuvoloissa sekä vanhempien taholta. (THL 2009.)

Suomen laissa yleinen toimintavelvollisuus velvoittaa, että jos kansalainen huomaa tulipalon, onnettomuuden tai näiden uhan, on tämän ilmoitettava siitä vaarassa oleville, sekä eteenpäin tekemällä hätäilmoituksen ja autettava tilanteessa omien kykyjensä mukaan. Tämä koskee kaikkia Suomen kansalaisia. Tärkeää on

muistaa, että jokainen tekee omien kykyjensä ja voimiensa mukaan. (Pelastuslaki 29.4.2011/379; Castrén, Hellistö, Kämäräinen & Sahi 2006, 17-20.)

Jokaisen elämään kuuluu tapaturmia, vahinkoja ja sairastumisia, mutta näistä arkipäivään kuuluvista asioista selvittää usein tavallisen henkilön antamalla ensiavulla ja hoidolla. Vakavammissa tilanteissa ihmisen on hyvä osata toimia niin, että pystyy arvioimaan tilanteen sekä hälyttämään apua tilanteen niin vaatiessa. Jokainen ihminen osaa auttaa jollain tavoin, ja kaikki apu on tärkeää. Paras hoito onkin sairauksien ja tapaturmien ennaltaehkäisy. (Castrén ym. 2006, 13, 21.)

Avun hälyttäminen tapahtuu soittamalla numeroon 112. Hätätieto tulee tehdä heti, kun tilannearviossa on todettu tarvittavan ammattiapua. Hätänumeroon soittaminen on tehty helpoksi, sillä siihen soittaessa ei tarvita suuntanumeroa. Soittaa voi myös, vaikka saldoraja olisi täynnä, sillä soittaminen on ilmaista. Hätäkeskuksen päivystäjä kysyy kysymyksiä ja antaa toimintaohjeita, joita seuraamalla varmistetaan avun perille pääsy; ohjeita noudattamalla voidaan auttaa avuntarvijoita sekä ehkäistä lisävahinkoja. (Castrén ym. 2006, 22–23.)

Ensiavulla tarkoitetaan sairastuneen tai loukkaantuneen välitöntä auttamista. Sen tavoitteena on helpottaa kipua, estää vammojen pahenemista ja uusien vammojen syntymistä. Ensiapu on kansalaisten perustaito. Se lisää valmiuksia ennaltaehkäistä tapaturmia sekä hoitaa jo sattuneita onnettomuuksia. Ensiapukursseille pääsee kuka tahansa, joka haluaa oppia ensiaputaitoja. Henkilöt, jotka ovat käyneet ensiapukurssin, toimivat paremmin ja tehokkaammin ensiaputilanteissa kuin kurssija käymättömät henkilöt. (Castrén ym. 2006, 153.)

3 PROJEKTIN SUUNNITTELU

3.1 Toiminnallinen projektityöskentely

Tässä opinnäytetyössä menetelmänä on toiminnallinen projektityöskentely. Projekti tarkoittaa tavoitteellista prosessia, joka kestää aina tietyn ajanjakson. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla yhden tai useamman opiskelijan projekti. Projekti, jossa on tekijänä useampi opiskelija, koostuu yksittäisten opiskelijoiden osaprojekteista. Kun opinnäytetyötä tekee useampi opiskelija, tulee työnjaosta ja vastuusta sopia tarkasti. (Airaksinen & Vilkka 2003, 41, 47–48.)

Projekti voidaan luokitella toteutusprojektiksi, jonka tavoitteena on tehdä ennalta määritellyn lopputuloksen mukainen toteutus. Se voi olla esimerkiksi seminaari, koulutus tai tapahtuma. Toteutusprojektia sitoo aikataulu, ja toteutus tapahtuu tietynä ajankohtana, johon mennessä kaikki esivalmistelut on saatava tehtyä. Toteutusprojektin erityispiirteisiin liittyy kiireen ja työmäärän kasvaminen loppua kohden. Projekti myös sisältää paljon sellaisia riskejä, joita ei voi ennakoida etukäteen. Projektin arviointia ja onnistumista voidaan toteuttaa vasta järjestetyn tapahtuman jälkeen. Toteutusprojektille on myös tyypillistä, että suuri osa projektitiimistä osallistuu toimintaan vapaaehtoisesti, eikä saa työstään korvausta. (Kettunen 2009, 24–25.)

Projekti voi olla joko kertaluontoinen tuotos tai osa suurempaa kokonaisuutta. Projekti tulee suunnitella, toteuttaa ja arvioida huolellisesti, jotta se onnistuu mahdollisimman hyvin. Tärkeitä asioita projektissa ovat realistinen aikataulutus, määritelty työskentelytapa ja ryhmäprojekteissa myös toiminnan yhteiset pelisäännöt. Toteutustapaa valitessa tulee miettiä, mikä toteutustapa palvelee parhaiten kyseistä kohderyhmää. Lopullinen tuotos on aina jotain konkreettista, esimerkiksi tapahtuma, opas tai tuote. Se ei kuitenkaan pelkästään riitä opinnäytetyöksi, vaan opiskelijan tulee osoittaa, että hän osaa yhdistää käytäntöön myös teoreettisen tiedon. Opiskelijan tulee myös osoittaa, että hän pystyy hyödyntämään alansa teorioita ja

niistä nousevia käytännön ratkaisuja, ja näin samalla kehittämään alansa ammattikulttuuria. (Airaksinen & Vilkka 2003, 47–48.)

Tässä opinnäytetyössä ideana oli luoda projektiluontoisesti terveyteen liittyvää pajatoimintaa kuudennen luokan oppilaille. Näin syntyi käsite TePa-terveyspaja. Terveyspajalla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä työpajatyöskentelyä, joka tapahtuu oppituntien aikana. Niissä koululaiset opettelivat ja harjoittelivat terveyteen liittyviä asioita erilaisten käytännön harjoitusten avulla. Terveyspajoissa käytiin läpi erilaisia teemoja: ravitsemusta, internetin pelisääntöjä, internetkiusaamista sekä ensiapua ja tapaturmien ennaltaehkäisyä. Yksi paja kesti aina 90 minuuttia, ja yhteensä niitä pidettiin yhdelle luokalle kolme kertaa.

3.2 Projektin tavoitteet ja tarve

Projektin taustalla on usein monia erilaisia vaikuttimia, joista projektin idea syntyy. Idean pohjalta muodostuu projektiehdotus, jossa määritellään projektin tausta, tavoitteet ja tarkoitus. Tavoitteet määritellään sen pohjalta, millainen projektin lopputuloksen tulisi olla. Projektin tarkoituksen määrittely puolestaan ohjaa kohti projektin päämäärää. Projektin tavoitteiden ja tarkoitusten tulisi olla selvillä jo ennen projektin käynnistymistä, samoin resurssit ja projektiin liittyvät toimenpiteet. (Lööv 2002, 23–25, 38–39.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää lasten tietämystä ja taitoja terveyden edistämisestä ja ensiavusta toiminnallisten työpajojen avulla. Lisäksi tavoitteena oli opinnäytetyön tekijöiden ammatillinen kasvu, uusien taitojen ja tietojen oppiminen ja koulussa opittujen käytännön taitojen hyödyntäminen.

Projekti lähtee liikkeelle tunnistetusta tarpeesta tai ideasta (Kettunen 2009, 43–45). Tarve projektin käynnistämiseksi voi syntyä visiosta, kehitysideasta tai tarpeesta uudistaa joku vanhentunut järjestelmä. Syynä voi olla myös ympäristön paine, joka on seurausta nopeasti muuttuneesta tilanteesta. (Ruuska 2012, 35.)

Projektin tarve lähti kouluterveyskyselyn 2011 tulosten pohjalta, sillä sen tulosten mukaan yläkouluikäiset nuoret voivat entistä huonommin (Jokela, Kinnunen, Laukarinen, Lommi, Luopa, Puusniekka & Vilkki 2011). Projektipäälliköt halusivat vaikuttaa nuorten terveyteen jo alakoulussa käytännön työpajojen ja oppituntien avulla, jolloin nuoret pääsevät itse mukaan harjoittelemaan ja pohtimaan terveyteen liittyviä asioita. Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää toimintaa yhdessä Mäntykankaan koulun kanssa koulun toiveiden ja tarpeiden mukaisesti.

3.3 Projektin yhteistyötahot

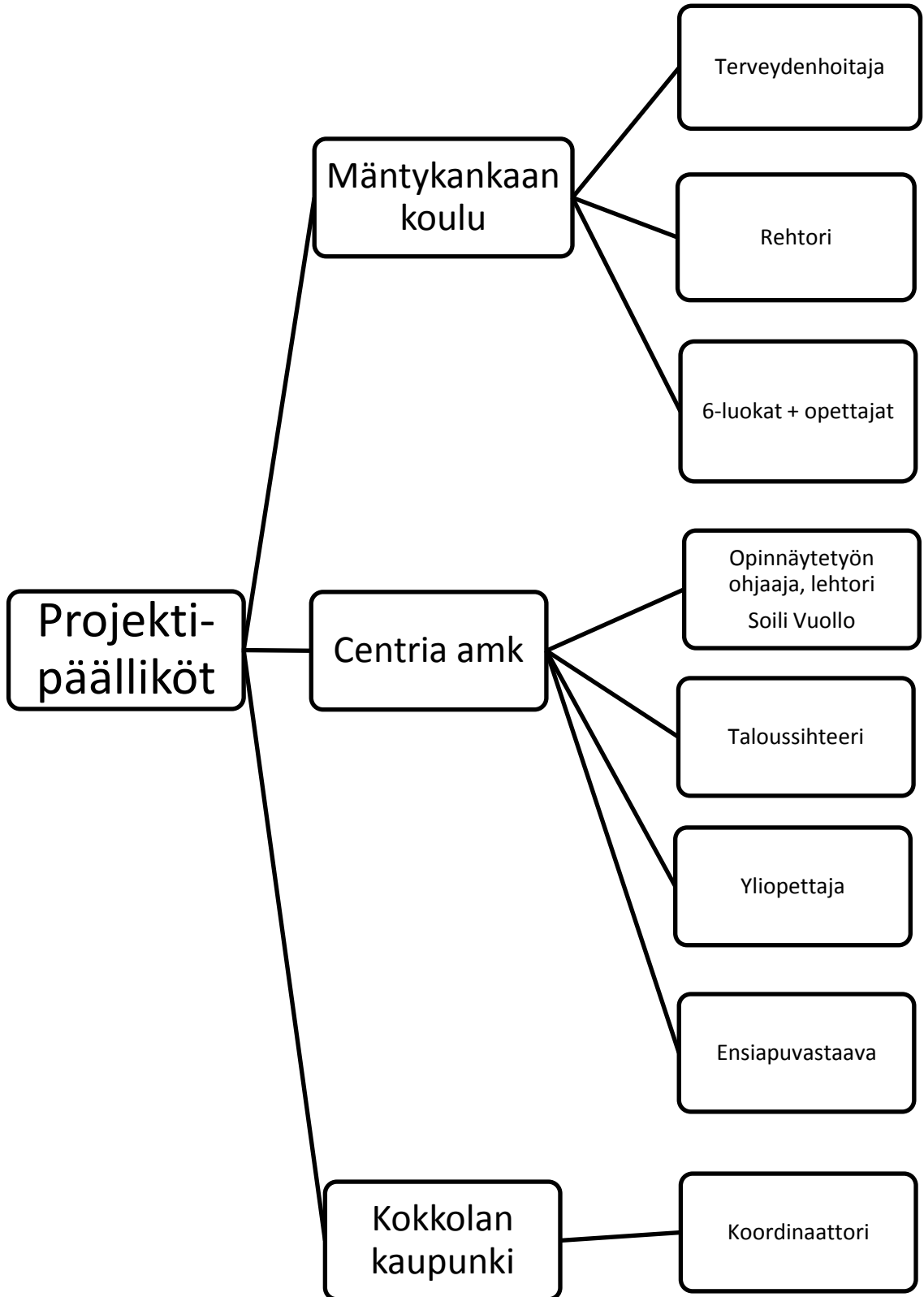
Projektiin liittyvät erilaiset sidosryhmät. Ne ovat yksilöitä tai ryhmiä, joihin vaikuttavat projektin tulokset, eli sidosryhmä hyötyy projektista jollain tavalla. Esimerkiksi yhteistyötahot ja toimeksiantajat kuuluvat sidosryhmiin. Projektia suunniteltaessa tulee ottaa huomioon myös sidosryhmien tarpeet ja intressit. Työelämälähtöisessä projektissa on tärkeää, että jo suunnitteluvaiheessa mukana on opinnäytetyön tekijä, ohjaaja ja työelämän edustaja. Projektissa tulee määritellä kohderyhmä. (Airaksinen & Vilkki 2003, 48–49; Karlsson & Marttala 2001, 46–47)

Tässä opinnäytetyössä yhteistyötahot muodostavat projektipäälliköt Elisa Häkkinen, Riikka Löytynoja ja Elina Passoja sekä työelämän yhteistyötaho Mäntykankaan alakoulu ja opinnäytetyötä ohjaava opettaja Soili Vuollo Centria ammattikorkeakoulusta. Lisäksi yhteistyötä tehtiin Kokkolan kaupungin koordinaattorin kanssa. (KUVIO 1.)

Mäntykankaan alakoulu sijaitsee Kokkolassa, ja se on perustettu vuonna 1930. Koulussa on yhteensä 274 oppilasta. Mäntykankaan alakoululla on toiminut vuodesta 1974 musiikkiluokka kolmannesta luokasta ylöspäin. Koulu kuuluu KiVa-kouluohjelmaan, jonka avulla vastustetaan kiusaamista. (Kokkolan kaupunki 2012).

Työnjaossa kaikille kolmelle projektipäällikölle jaettiin omat tehtävät. Elisa Häkkinen oli yhteyshenkilö Mäntykankaan koululle, ja hän hoiti puhelut ja sähköpostiviestin-

nän koulun kanssa. Riikka Löytynoja oli yhteyshenkilö muualle, esimerkiksi Kokkolan kaupungin ja Centria ammattikorkeakoulun. Elina Passoja puolestaan toimi kirjurina ja kirjasi ylös muistiot tapaamisista. Terveyspajojen suunnittelusta ja pitämisestä projektipäälliköt vastasivat yhdessä. Myös opinnäytetyön kirjallisen osuuden projektipäälliköt kirjoittivat yhdessä.



KUVIO 1. Projektin yhteistyötahot

4 PROJEKTIN TOTEUTUS

4.1 Projektin käynnistäminen

Projektin käynnistämällä luodaan perusta projektissa käytettäville työtavoille, projektiryhmän yhtenäisyydelle sekä projektin tiedonkululle. Käynnistämisvaiheessa määritellään tavoitteet ja projektiryhmän jäsenten tehtävät, luodaan ryhmälle yhteistyöilmapiiri, suunnitellaan projektihallintamenettelyjä ja aloitetaan projektisuunnitelman laatiminen. (Pelin 2011, 74.)

Projekti jakaantuu osittain päällekkäisiin tai toisiaan seuraaviin vaiheisiin. Projekti lähtee liikkeelle tunnistetusta tarpeesta tai ideasta. Sitä seuraa määrittelyvaihe, jonka aikana arvioidaan, onko idea riittävän hyvä toteutettavaksi. Varsinaiseen suunnitteluvaiheeseen siirrytään, jos määrittelyvaiheen tulokset ovat tarpeeksi rohkaisevia. Suunnitteluvaiheessa viedään tavoitteet konkreettisiksi suunnitelmiksi. Sen tuloksena syntyy projektisuunnitelma, johon kirjataan resurssit, budjetti ja aikataulu. Kun suunnitelmat ovat valmiita ja projektin toteutusvaiheen käynnistämisestä on tehty päätös, aloitetaan toteutusvaihe. (Kettunen 2009, 43–45.)

Projekti alkoi yhteistyökumppaneiden etsimisellä. Projektipäälliköt lähettivät sähköpostia keväällä 2012 Kokkolan alakouluille ideastaan järjestää toiminnallisia oppitunteja terveydestä. Projektipäälliköt ehdottivat työpajojen pitämistä oppilaille aiheista, jotka olivat terveydenhoitajien mielestä ajankohtaisia. Vastauksia tuli vaihtelevasti, ja vastausten perusteella yhteistyökumppaniksi valikoitui Mäntykankaan alakoulu, josta terveydenhoitaja vastasi sähköpostiin. Hänellä oli kiinnostusta ja innostusta tehdä yhteistyötä, ja hänellä oli myös ideoita oppitunteja varten, sillä hän koki, että Mäntykankaan koululla oli tarvetta terveyteen liittyville työpajoille. Terveydenhoitaja oli huolissaan koululaisten ruokailutottumuksista, energiajuomien käytöstä ja siitä, että koululaiset viettivät paljon aikaa internetissä. Lisäksi terveydenhoitaja koki tarpeelliseksi käydä läpi tapaturmien ennaltaehkäisyä ja ensiapua.

4.2 Projektin aikataulu ja valmistelut

Projektia toteutetaan toteutusvaiheessa projektisuunnitelman mukaan. Projekti kuitenkin harvoin etenee tehdyn suunnitelman mukaan. Projekti elää aina jonkin verran, joten projektisuunnitelmaa tulee muuttaa tai täydentää. Toteutusvaiheen tuloksena syntyy tuotos, joka on kuvattu projektisuunnitelmassa. Projektin päättäminen on projektin viimeinen vaihe. Siihen sisältyy projektiorganisaation purkamisen, loppuraportointi ja jatkoideoiden esille tuonti. (Kettunen 2009, 43–45.)

Toukokuussa 2012 projektipäälliköt sopivat tapaamisen koulun rehtorin sekä terveydenhoitajan kanssa. Tapaamiseen tuli mukaan myös Centria ammattikorkeakoulusta yliopettaja. Tapaamisessa käytiin läpi osapuolten odotuksia projektilta sekä sovittiin tuntien sisällöstä tarkemmin. Myöhemmin projektipäälliköt allekirjoittivat rehtorin kanssa yhteistyösopimukset, salassapitosopimukset, sekä keskustelivat omasta ja opettajien roolista luokassa eli siitä, kuka on vastuussa oppilaista, ja päättivät projektin aikataulusta (KUVIO 2). Kevään 2012 aikana projektipäälliköt saivat valmiiksi myös opinnäytetyösuunnitelman.

Syyskuussa 2012 projektipäälliköt ottivat uudestaan yhteyttä Mäntykankaan kouluun sopiakseen tapaamisen opettajien sekä terveydenhoitajan kanssa. Tapaamisissa projektipäälliköt saivat terveydenhoitajalta tarkempia toiveita ja neuvoja oppitunneille, sekä materiaalia, jota voisi hyödyntää suunniteltaessa oppitunteja. Luokkia oli kolme, ja yhdessä opettajien kanssa projektipäälliköt päättivät yhdistää kaksi rinnakkaisluokkaa. Näin ollen saatiin kaksi ryhmää, joille oppitunnit oli helpointa aikataulun puitteissa järjestää. Opettajien kanssa päätettiin myös tuntien määrät, kesto ja ajankohdat. Pajoja oli kolme, ja jokainen tunti kesti 2 x 45 min. Tunnit pidettiin joka toinen viikko, toiselle ryhmälle maanantaina ja toiselle ryhmälle keskiviikkona.

Projektin kustannuksista tehdään suunnitelmavaiheessa kustannusarvio. Kustannuksiin voidaan parhaiten vaikuttaa projektin alussa, koska silloin tehdään kokonaiskustannuksiin vaikuttavia päätöksiä. Kun päätökset on tehty, alkaa projektin

budjetti olla selvillä. Kustannusarvio on aina ennuste, joten se on enintään niin hyvä kuin sen lähtötiedot. (Ruuska 2012, 208–210.)

Tässä projektissa menoja olivat terveyspajoihin käytettävät materiaalit ja välineet, kuten Ravitsemus-pajaan tarvittavat elintarvikkeet, tulosteet, kartongit ja laastari-paketit. Elintarvikkeet saatiin hankittua Kokkolan kaupungin avustuksella. Syksyllä 2012 projektipäälliköt ottivat yhteyttä kaupungin koordinaattoriin. Projektipäälliköt laativat alustavan listan tarvitsemistaan ruoka-aineista, ja hyväksyttivät sen koordinaattorilla (LIITE 9). Sovittiin, että tarvikkeet käydään ostamassa yhdessä hänen kanssaan juuri ennen Ravitsemus-pajaa, jota varten rahoitusta tarvittiin.

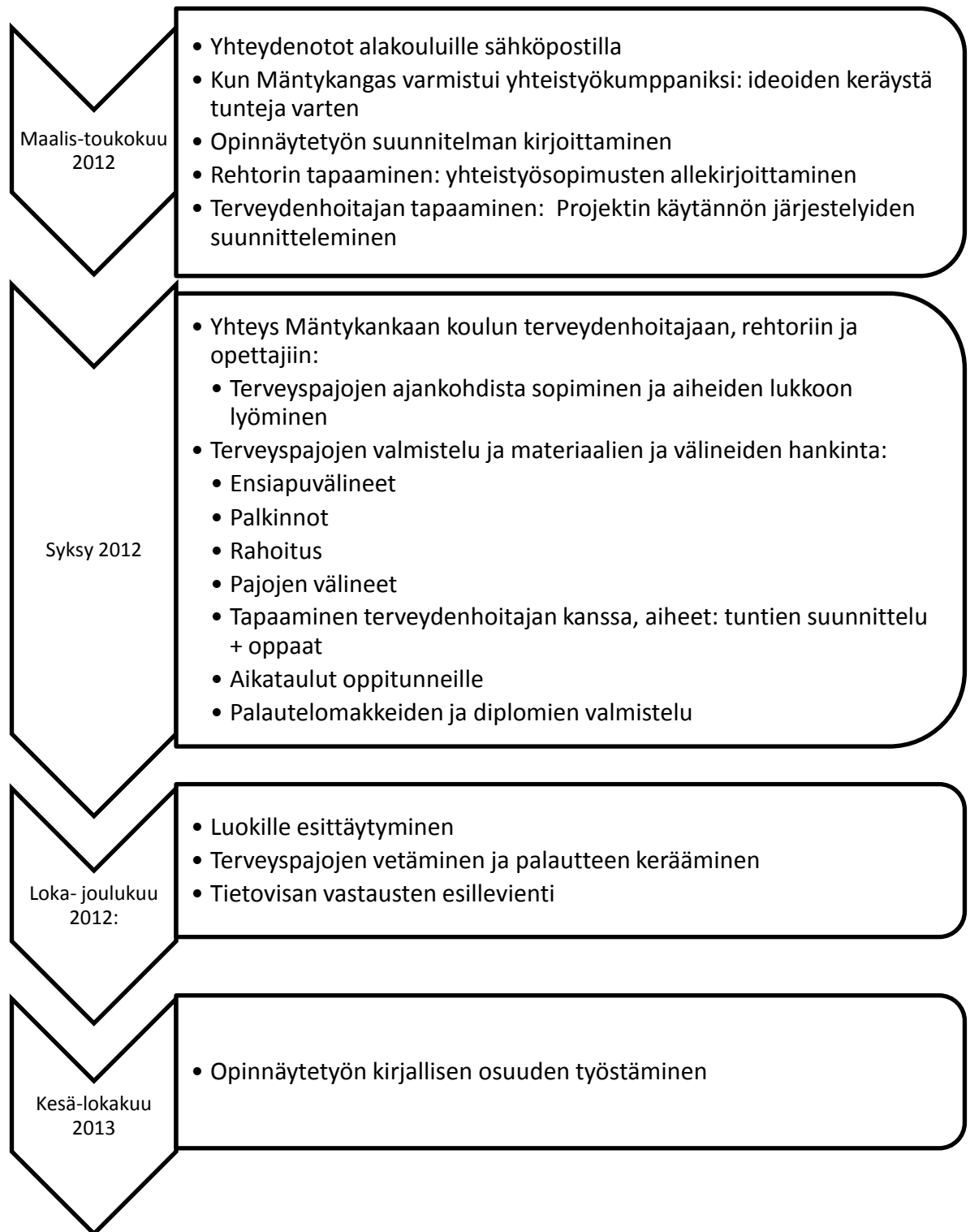
Oppilaille tulostettiin terveyspajoihin liittyvää materiaalia Mäntykankaan koululla, jonka kautta tulostukseen liittyvät kustannukset menivät. Lisäksi projektipäälliköt saivat Mäntykankaan koululta käytettäväksi kartonkia internetin käyttöön liittyvää pajaa varten.

Ravitsemus-pajassa käytettiin smoothien valmistukseen tehosekoittimia, mittavälineitä ja sekoituskulhoja, jotka projektipäälliköt toivat kotoaan lainaksi. Viimeisen oppitunnin päätteeksi oppilaille jaettiin palkinnoksi pajaan osallistumisesta Centria ammattikorkeakoulun logolla varustettuja laastaripaketteja, jotka saatiin ilmaiseksi Centria ammattikorkeakoulusta taloussihteerin avulla. Ensiapupajassa käytettiin erilaisia sidostarpeita käytännön harjoitteissa. Projektipäälliköt ottivat yhteyttä Centria ammattikorkeakoulun ensiapuvastaavaan, jolta lainattiin välineitä koulun ensiapuharjoitusvälineistä.

Syksyn 2012 aikana projektipäälliköt suunnittelijat pajojen sisältöjä, tekivät diaesitykset jokaisessa aiheessa ja suunnittelivat pajojen toiminnallisen sisällön. Projektipäälliköt suunnittelivat ja loivat myös muuta tunnilla tarvittavaa välineistöä, kuten palautelomakkeet (LIITE 3), jotka jaettiin jokaisen pajan päätteeksi sekä diplomit (LIITE 4) jaettavaksi viimeisen pajan päätteeksi. Lisäksi projektipäälliköt valmistivat TePa-Terveyspajan logolla ja omilla nimillään varustetut t-paidat, joita he käyttivät pitäessään pajoja.

Ensimmäistä terveyspajaa edeltävällä viikolla projektipäälliköt kävivät esittäytymässä luokkien oppilaille ja kertomassa tulevista terveyspajoista. Lisäksi he ottivat selvää oppilaiden ruoka-aineallergioista voidakseen hankkia tarvittavat elintarvikkeet Ravitsemus-pajaa varten.

Terveyspajat toteutettiin marras-joulukuussa 2012. Jokaisen pajan jälkeen oppilailta kerättiin palautetta suullisesti ja kirjallisesti palautelomakkeiden avulla. Pajojen päättyessä projektipäälliköt tekivät Ravitsemupajan tietokilpailuun liittyvät havainnollistavat kuvat (LIITE 7), joissa kuvattiin esimerkiksi irtokarkkipussissa olevien sokeripalojen määrää. Projektipäälliköt veivät ne Mäntykankaan koulun ruokalaan, jossa kaikki koulun oppilaat voivat tutustua niihin.



KUVIO 2. Projektin aikataulu

4.3 TePa-terveyspajat Mäntykankaan koululla

4.3.1 Ravitsemus-paja

Ravitsemus-pajat pidettiin toiselle ryhmälle 5.11. ja toiselle 7.11. Projektipäälliköt saapuivat koululle noin tuntia ennen Ravitsemus-pajan alkua valmistelemaan tiloja. Ravitsemus-paja toteutettiin samanlaisena molemmille ryhmille. Aikaa oli varattu 2 x 45 min kummallekin ryhmälle. Tunnin alkuun oli varattu 30 minuuttia Terveyspajan esittelyyn, tunnin sisällöstä kertomiseen ja teoriaosuuteen. Teoriaosuutta varten projektipäälliköt olivat valmistelleet PowerPoint-esityksen (LIITE 10), ja siinä käsiteltiin lautasmallia, säännöllistä ateriarytmiä ja korostettiin aamupalan ja kouluruokailun tärkeyttä.

Teoriaosuuden jälkeen ryhmä jaettiin kahtia: puolet ryhmästä valmisti smoothieta ja puolet vastasi ravitsemusaiheiseen tietovisaan. Smoothie valmistettiin 4 hengen pienryhmissä projektivastaavien ja opettajien valvoessa. Ideana oli, että jatkossa oppilaat voisivat valmistaa smoothieta välipalaksi kotona koulupäivän jälkeen. Smoothiet sisälsivät banaania, maustamatonta jogurttia sekä vadelmamehukeittoa, ja ne valmistettiin projektipäälliköiden mukanaan tuomilla tehosekoittimilla. Valmistuksen jälkeen oppilaat saivat nauttia valmistamistaan smoothieista.

Puolet luokasta osallistui yhtä aikaa ravitsemusaiheisen tietovisaan vastaamiseen (LIITE 8). Oppilaat jaettiin vielä neljän hengen ryhmiin, ja he yhdessä pohtivat vastauksia kysymyksiin. Tietovisassa piti konkreettisesti näyttää esimerkiksi se, montaako voinappia vastaa kalorimäärällisesti hampurilaisateria, tai montaako sokerialaa vastaa 300 g irtokarkkipussi. Projektipäälliköt olivat lisäksi tuoneet pakkaukset kyseisistä tuotteista, joita tietovisa käsitteli. Osa tietovisan kysymyksistä liittyi energiajuomiin ja osa siihen, kauanko piti liikkua kuluttaakseen esimerkiksi irtokarkkipussi.

Smoothien valmistukseen ja tietovisaan oli varattu 20 minuuttia, jonka jälkeen vaihdettiin ryhmät niin, että kaikki saivat osallistua sekä smoothien valmistukseen että tietovisaan vastaamiseen. Viimeiset 20 minuuttia tunnista käytettiin tietovisan

vastauksista keskusteluun ja palautteeseen. Oppilaat kertoivat, mitä heille oli jäänyt mieleen tunnista, ja vastasivat projektipäälliköiden kysymyksiin tunneilla käydyistä asioista. Oppilaat täyttivät myös projektipäälliköiden tekemät palautelomakkeet.

Projektipäälliköt jakoivat oppilaille vihkokset ravitsemuksesta, jotka terveydenhoitaja oli antanut jaettavaksi tunnin päätteeksi. Lisäksi oppilaille jaettiin reseptit smoothiesta (LIITE 10), jota tunnin aikana valmistettiin. Lopuksi oppilaille kerrottiin seuraavan pajan ajankohdasta ja sisällöstä.

4.3.2 Netin käyttö ja nettikiusaaminen - paja

Netin käyttö ja nettikiusaamisen paja järjestettiin toiselle ryhmälle 19.11. ja toiselle 21.11. Projektipäälliköt menivät koululle järjestelemään luokkia ja valmistautumaan pajan pitoon noin puolta tuntia ennen pajan alkamista. Netin käyttö ja nettikiusaaminen - paja aloitettiin kertomalla tunnin sisällöstä. Projektipäälliköt pitivät valmistelemansa PowerPoint-esityksen pohjalta noin 20 minuutin teoriaosuuden siitä, mihin Internetiä käytetään, minkälaisia sääntöjä ja ohjeita siihen liittyy ja kuinka varovaisuutta tulisi noudattaa (LIITE 11). Lisäksi teoriaosuudessa kerrottiin siitä, mitä nettikiusaaminen on. Teoriaosuuden jälkeen projektipäälliköt vetivät oppilaille Internetin käyttö -aiheisen leikin (LIITE 5). Siinä oppilaan piti esimerkiksi mennä kyykkyy, jos hänellä oli kuvia Internetissä tai nostaa molemmat kädet ylös, jos käyttää Internetiä viikoittain.

Leikin jälkeen luokka jaettiin ryhmään ja yksi projektipäälliköistä otti vastuulleen yhden ryhmän. Ryhmissä keskusteltiin siitä, olivatko oppilaat kokeneet nettikiusaamista ja minkälaista nettikiusaaminen oli ollut. Ryhmissä keskusteltiin myös, mitä voi tehdä, jos on joutunut nettikiusaamisen uhriksi, ja minkälaisia tunteita nettikiusaaminen oli oppilaissa herättänyt. Projektipäällikkö antoi oppilaille tietoa siitä, kuinka toimia kiusaamistilanteessa, joka tapahtuu Internetissä. Keskustelun jälkeen oppilaat saivat Hyvä Ystävä -lapun, joihin he kirjoittivat oman nimensä. Sen jälkeen paperit laitettiin kiertämään jokaiselle ryhmän jäsenelle, ja jokainen kirjoitti

jonkun positiivisen asian toisten papereihin. Harjoituksen tarkoituksena oli itsetunnon kohottaminen ja hyvän ilmapiirin luominen.

Tunnin lopuksi projektipäälliköt vetivät vielä alkutunnin kaltaisen leikin. Siinä oppilaat taputtivat, jos aikoivat jutella kaveriensa tai perheenjäseniensä kanssa tunnilla käydyistä asioista ja jos saivat hyviä vinkkejä tunnilta viisaaseen nettikäyttäytymiseen. Oppilailta kysyttiin myös suullista palautetta tunnin kulusta ja kysyttiin kysymyksiä tunnilla käsitellyistä aiheista. Oppilaat kirjoittivat palautteen tunnista palautelomakkeelle. Lisäksi jokaiselle luokalle annettiin Netinkäytön ABC laitettavaksi luokan seinälle (LIITE 6) ja kerrattiin tärkeimmät internetin käyttöä koskevat asiat.

4.3.3 Ensiapu ja tapaturmien ennaltaehkäisy -paja

Ensiavun ja tapaturmien ennaltaehkäisyn pajat pidettiin 3.12. ja 5.12. Projektipäälliköt olivat hankkineet etukäteen lainaan erilaisia sidostarpeita Centria ammattikorkeakoululta, ja he menivät koululle valmistelemaan luokkia noin tuntia ennen pajan alkamista.

Paja aloitettiin teoriaosuudella, josta projektipäälliköt olivat valmistelleet PowerPoint-esityksen (LIITE 12). Siinä käsiteltiin ensiksi sitä, mikä on ensiavun määritelmä, tapaturmien ennaltaehkäisyä ja auttamisvelvollisuutta. Lisäksi siinä kerrottiin perustietoja palovammojen hoidosta, kylkiasennosta, hätänumeroon soittamisesta, vuotavan haavan tyrehdyttämisestä ja raajojen sitomisesta. Teoriaosuuden jälkeen oppilailta kyseltiin omia kokemuksia tilanteista, joissa he olivat tarvinneet ensiaputaitoja.

Luokka jaettiin kolmeen ryhmään, joissa oppilaat tekivät käytännön harjoituksia. Ensimmäisessä pajassa harjoiteltiin nyrjähtäneen nilkan sitomista, toisessa verenvuodon tyrehdyttämistä painesidoksella ja kolmannessa hätänumeroon soittamista ja kylkiasentoon laittamista. Jokainen ryhmä kiersi jokaisen pajan läpi ja projektipäälliköt valvoivat, että he suorittivat jokaisen harjoituksen oikealla tavalla.

Käytännön harjoitusten jälkeen keskusteltiin onnettomuustilanteissa toimimisesta ja projektipäälliköt kysyivät, mitä oppilaille oli jäänyt mieleen tunnista. Oppilaat täyttivät lopuksi palautelomakkeet ja antoivat vielä suullista palautetta terveystilasta. Projektipäälliköt olivat valmistaneet oppilaille diplomit jaettavaksi viimeisellä kerralla sekä pienet laastaripaketit muistoksi ja kiitokseksi osallistumisesta.

5 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin loputtua projektin vaiheet tulee dokumentoida hyvin, ja projektista tehdään loppuyhteenveto. Projektin tulokset dokumentoidaan hyvin ja projektin onnistumista arvioidaan. Tämä tapahtuu useimmiten vertaamalla projektille asetettuja tavoitteita tuloksiin. Onnistuneessa projektissa tavoitteet on saavutettu. Projektia tulee myös arvioida. Projektin kriittisestä arvioinnista voi oppia tulevia projekteja silmälläpitäen projektin tehokkaammasta toteutuksesta. Ongelmista voidaan oppia ja toimintaa voidaan arvioinnin perusteella kehittää tulevaisuudessa. (Pelin 2011, 345–347, 354–356.)

Toiminnallista ja tutkimuksellista opinnäytetyötä tulee arvioida eri kriteerein. Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa olennaista on raportin ja produktion muodostama kokonaisuus. Toiminnallisessa opinnäytetyössä painottuu idea ja tavoitteiden saavuttaminen, toteutustapojen valinta ja toimivuus. Lisäksi tärkeää on tuotoksen käytettävyys ja toimivuus kohderyhmässä, sekä produktion ja raportin vuorovaikutus ja opinnäytetyöprosessin arviointi. Tavoitteiden saavuttamisen arviointiin on hyvä kerätä palautetta kohderyhmältä, jotta arvio ei jää liian subjektiiviseksi. (Airaksinen & Vilka 2003, 157; Airaksinen & Vilka 2004, 105–106.)

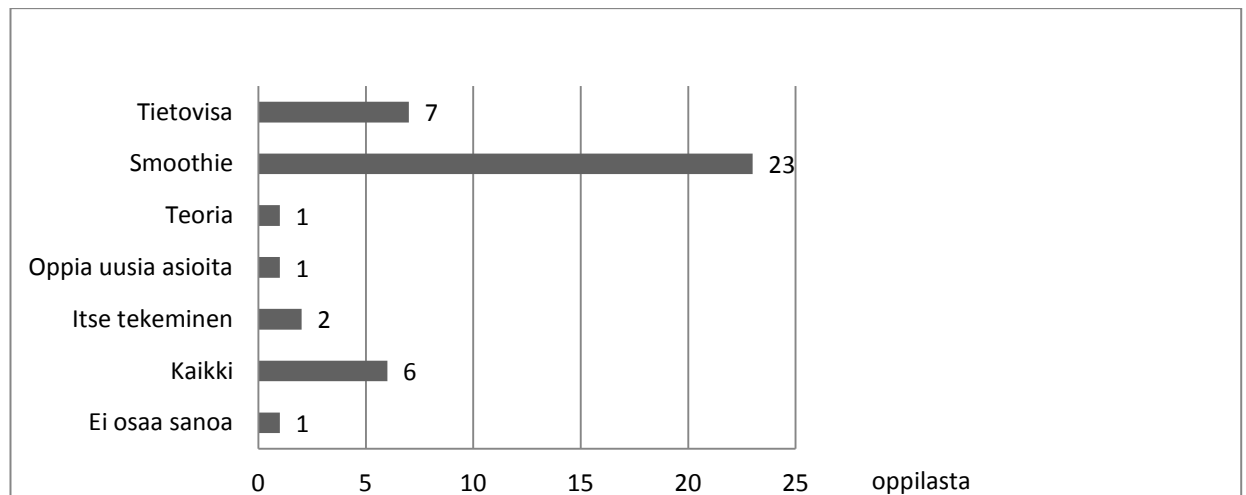
Tässä opinnäytetyössä tärkeimpiä arviointikohteita ovat suunnittelu ja käytännön toteutus sekä käytännön asioiden sujuminen, ja oppilaiden oma arvio oppitunneista. Oppilaiden mielipiteet tuntien onnistumisesta ovat tärkeitä, mutta projektia tulee tarkastella kokonaisuutena, johon kuuluvat oppilaiden arvion lisäksi myös projektin suunnittelu, toteutus, palaute kaikilta tahoilta sekä projektin päättäminen ja projektipäälliköiden oma arvio. Projektia arvioidessa tulee huomioida asiat, jotka sujuivat suunnitelmien mukaan sekä oppimiskokemukset, mutta myös kehitettävät asiat, joista voi ottaa oppia tulevan varalle.

Oppilaat saivat joka oppitunnin jälkeen täytettäväkseen palautelomakkeen (LIITE 3), jossa kysyttiin heidän mielipidettään oppitunnista. Palautelomakkeessa oli 4 kysymystä: Mikä tunnissa oli kivaa? Mistä et pitänyt? Mitä uutta opit? Mikä jäi eri-

tyisesti mieleen? Oppilaat saivat antaa palautetta omin sanoin. He palauttivat palautelomakkeet heti oppitunnin päätyttyä. Oppilaita oli luokilla yhteensä 50, mutta tunneilta oli välillä muutama oppilas poissa sairastapauksien vuoksi. Suuri osa oppilaista vastasi useamman kuin yhden asian, tästä syystä vastauksien lukumäärä vaihtelee. Vastauksissa on yhdessä molemmilla oppitunneilla kerätyt palautteet.

5.1 Oppilaiden arvio Ravitsemus-pajasta

Ravitsemus-pajassa oppilaita oli paikalla 35. Kaikki täyttivät palautelomakkeen. Palautelomakkeen ensimmäinen kysymys oli, mikä tunnissa oli oppilaiden mielestä mukavaa. Suosituinta oli smoothien tekeminen, 23 oppilasta oli vastannut näin. Toiseksi suosituinta oppilaiden mielestä oli tietovisa, tämä nousi esiin seitsemässä palautelomakkeessa. Kaksi vastaajista piti eniten pajan toiminnallisesta osasta. Teoria ja uusien asioiden oppiminen tulivat lomakkeissa esille kerran. Vastauksista on pääteltävissä, että itse tekeminen ja tunnin käytännön osuudet olivat mukavimpia. Kuusi oppilasta oli vastannut, että he pitivät kaikesta tunnissa. Yksi ei osannut sanoa, mikä tunnissa oli kivaa. (KUVIO 3.)

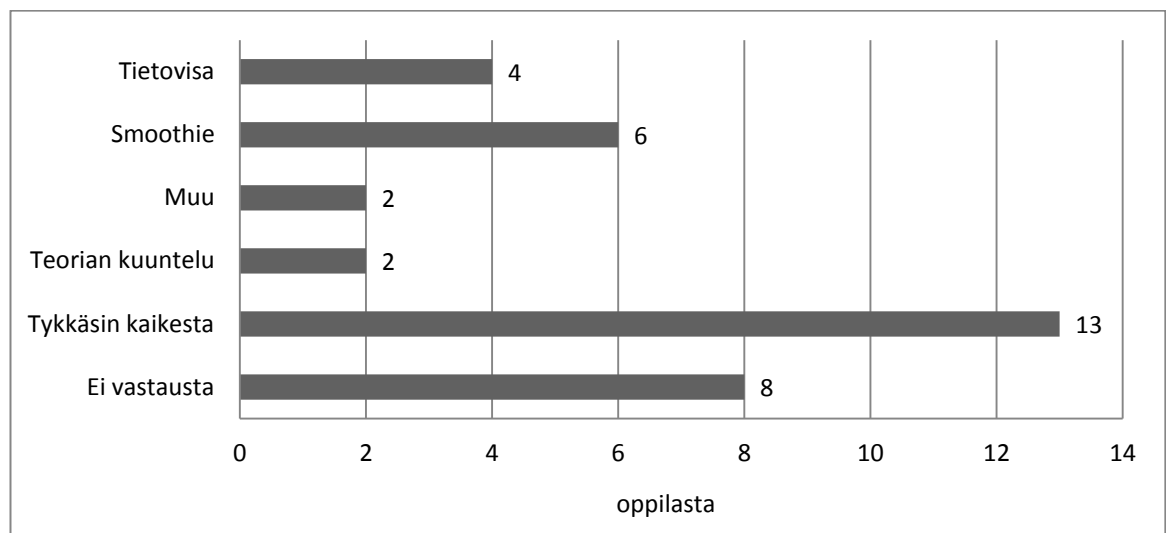


KUVIO 3. Oppilaiden arvio siitä, mikä Ravitsemus-pajassa oli mukavaa.

Tunnissa oli kivaa, kun tehtiin smoothieta ja arvailtiin paljonko missäkin on sokeria.

Oli kivaa oppia uusia asioita, kuten minkä verran eri elintarvikkeet sisältävät rasvaa ja sokeria.

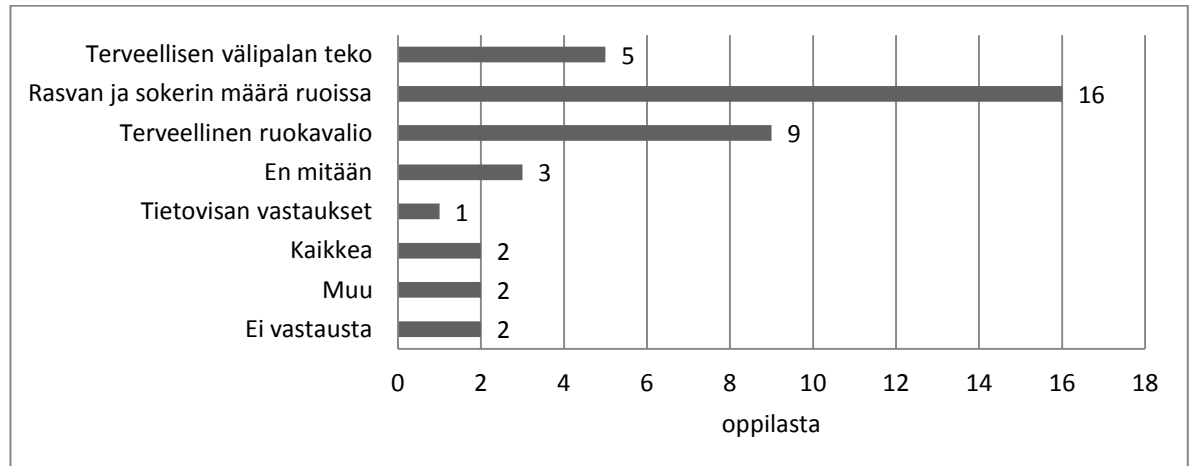
Palautelomakkeen kysymykseen, mistä oppilaat eivät pitäneet tunnissa, tuli kuusi vastausta smoothielle. Neljä oppilasta vastasi, etteivät pitäneet tietovisasta, ja kaksi oppilasta ei pitänyt teorian kuuntelusta. Suurin osa vastanneista, 13 oppilasta, tykkäsi kaikesta. Yksi oppilas ei pitänyt paikoillaan istumisesta, ja yhden oppilaan mielestä oli tylsää, koska ei saanut pelata tietokoneella. Tyhjiä vastauksia tuli kahdeksan. Vastausten sekä tyhjien kohtien perusteella voi tulkita, että tunnissa ei ollut monenkaan mielestä asioita, joista he eivät olisi pitäneet. (KUVIO 4.) Seuraavassa oppilaiden vastauksia Mistä et pitänyt -kysymykseen:



KUVIO 4. Oppilaiden arvio siitä, mistä he eivät pitäneet Ravitsemus-pajassa.

Oppilailta kysyttiin myös, mitä uutta he oppivat. Eniten oppilaat kokivat oppineensa uutta rasvan ja sokerin määrästä ruoissa. Asioita tähän liittyen koki oppineensa 16 oppilasta. Uutta terveellisestä ruokavaliosta oli palautelomakkeen mukaan oppinut yhdeksän oppilasta, ja viisi oppilasta oli saanut uutta tietoa terveellisen välipalan teosta. Yksi oli vastannut oppineensa tietovisan vastauksista. Kaksi vastaajaa oli kertonut oppineensa kaikkea, ja kolme vastaajaa sanoi, ettei ollut oppinut mitään.

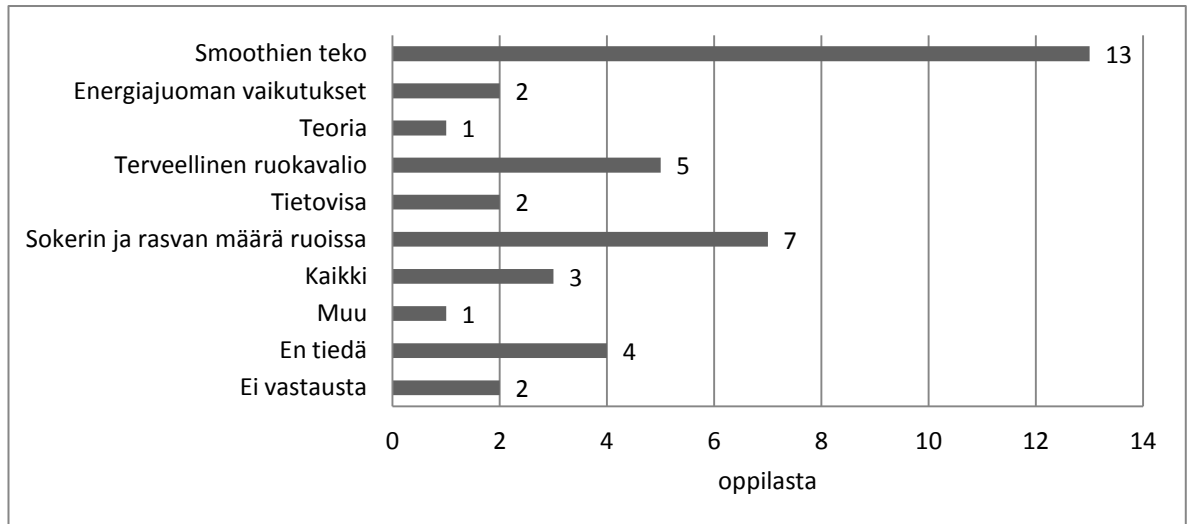
uutta. Kaksi oppilasta kirjoitti tämän kysymyksen alle, ettei pidä banaanista. Palautelomakkeissa oli kaksi tyhjää kohtaa tämän kysymyksen kohdalla. (KUVIO 5.)



KUVIO 5. Oppilaiden arvio siitä, mitä uutta he oppivat Ravitsemus-pajassa.

Tämä vastaus auttaa kartoittamaan projektin onnistumista oppimismielessä. Kysymyksen vastauksista käy ilmi, mitä uutta oppilaat oppivat, ja se kertoo myös oppilaiden aikaisemmasta tiedosta. Vastaukset eivät kerro täyttä totuutta, sillä oppilaat saattoivat mainita vain yhden uuden asian, vaikka oppitunneissa kaikki olisi ollut uutta tietoa.

Viimeiseen kysymykseen, mitä jäi erityisesti mieleen, 13 oppilasta vastasi smoottien teon. Seitsemälle oppilaalle oli jäänyt erityisesti mieleen sokerin ja rasvojen määrät eri ruoissa. Terveellinen ruokavalio oli jäänyt mieleen viidelle oppilaalle. Energiajuomien vaikutukset sai kaksi vastausta, teoria oli jäänyt mieleen yhdelle ja tietovisa kahdelle vastaajalle. Kaikki-vastauksia oli kolme kappaletta. Neljä oppilasta oli vastannut, ettei tiedä, ja yksi oppilas sanoi banaanin pahan maun jääneen mieleen. Kyseiseen kysymykseen kaksi oppilasta jätti vastaamatta. (KUVIO 6.)

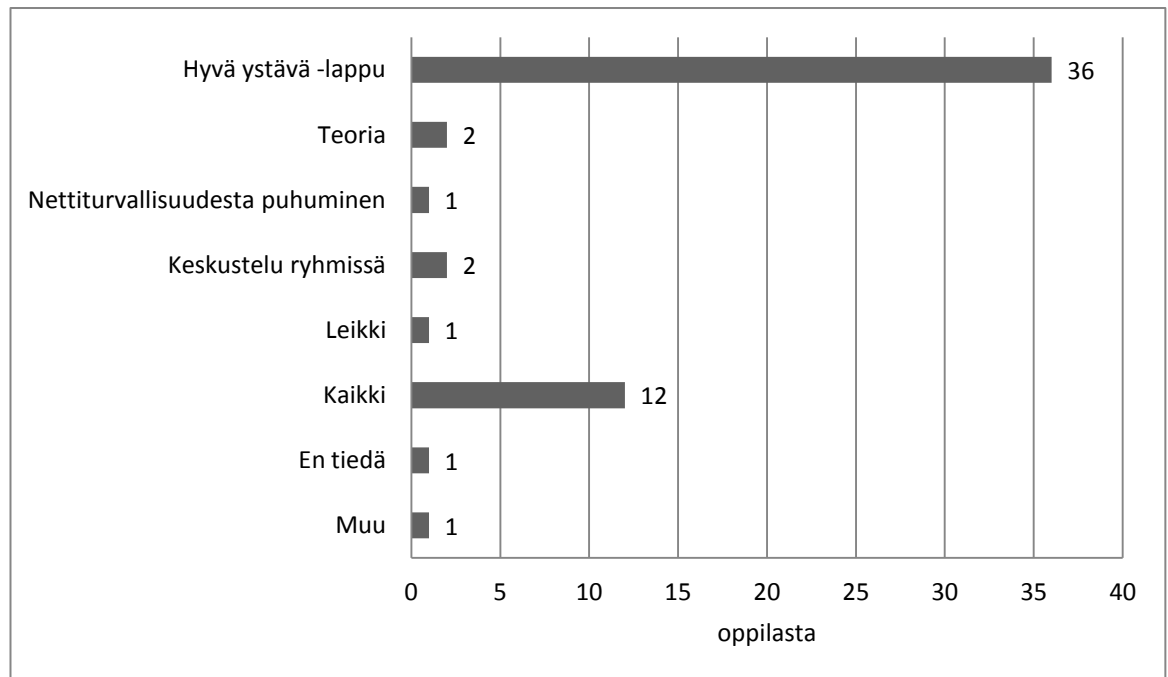


KUVIO 6. Oppilaiden arvion mukaan mieleenpainuvimmat asiat Ravitsemuspajassa

Oppilaiden vastauksista voidaan päätellä, että oppilaat olivat pääosin tyytyväisiä Ravitsemus-pajaan ja he oppivat siitä. Vastauksista kävi ilmi, että oppilaat pitivät eniten oppitunnin toiminnallisesta osuudesta.

5.2 Oppilaiden arvio Netin käyttö ja nettikiusaaminen - pajasta

Netin käyttö ja nettikiusaaminen -tunnilla oppilaita oli paikalla 50. Kaikki oppilaat täyttivät palautelomakkeen. Palautelomakkeen ensimmäinen kysymys oli, mikä tunnissa oli kivaa? Vastauksissa mainittiin useimmiten Hyvä ystävä -lappu. Kahden oppilaan mielestä teoria oli mukavaa, kahden mielestä puolestaan keskustelu pienryhmissä. Yhden äänen olivat saaneet luokassa tehtävä leikki ja nettiturvallisuudesta puhuminen. Yksi oppilas oli vastannut, ettei tiedä mikä on kivaa, ja yksi oli kommentoinut tuntia perustunniksi. 12 oppilasta piti kaikesta tunnissa. (KUVIO 7.)



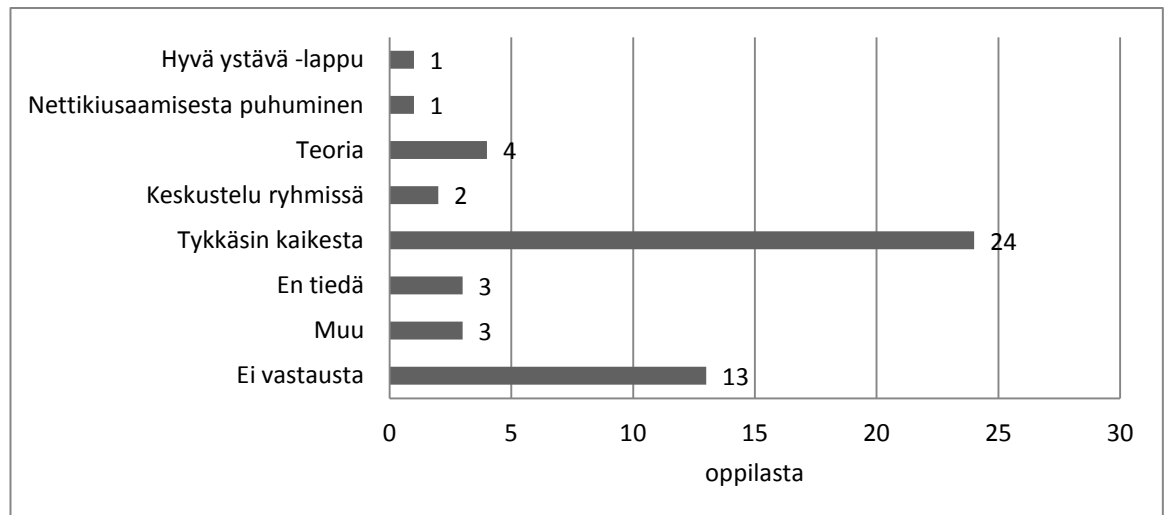
KUVIO 7. Oppilaiden arvio siitä, mikä Netin käyttö ja nettikiusaaminen -pajassa oli mukavaa.

Seuraavaksi kysyttiin, mistä oppilaat eivät pitäneet oppitunnissa. 24 oppilasta vastasi tykänneensä kaikesta tunnissa. Yksi oppilas mainitsi Hyvä ystävä -lapun, yksi nettikiusaamisesta puhumisen ja neljä oppilasta kirjoitti, ettei teoria ollut mukavaa. Kaksi oppilasta ei ollut pitänyt keskustelusta pienryhmissä. Kolme oppilasta ei tiennyt, mistä ei pitänyt, ja tyhjiä vastauksia tuli 13. Eräs oppilas kirjoitti, että luokassa oleva meteli oli inhottavaa. Yksi kertoi olevan tylsää, kun ei syöty mitään, ja yhden mielestä istuminen ei ollut kivaa. (KUVIO 8.)

Kaikki oli kivaa.

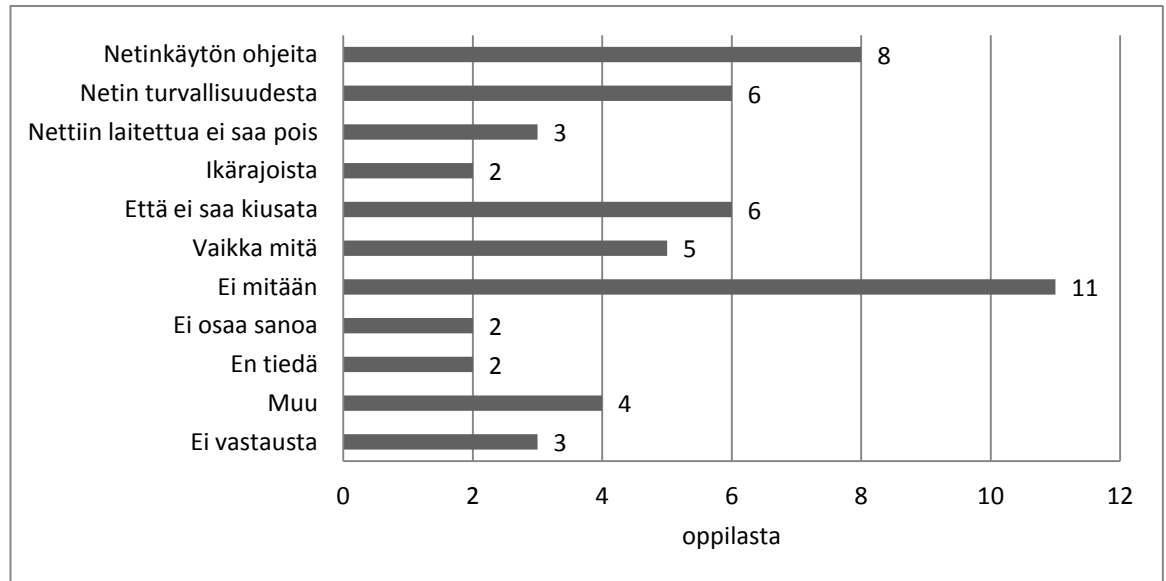
Ko joutu istuun.

Tykkäsin kaikesta.



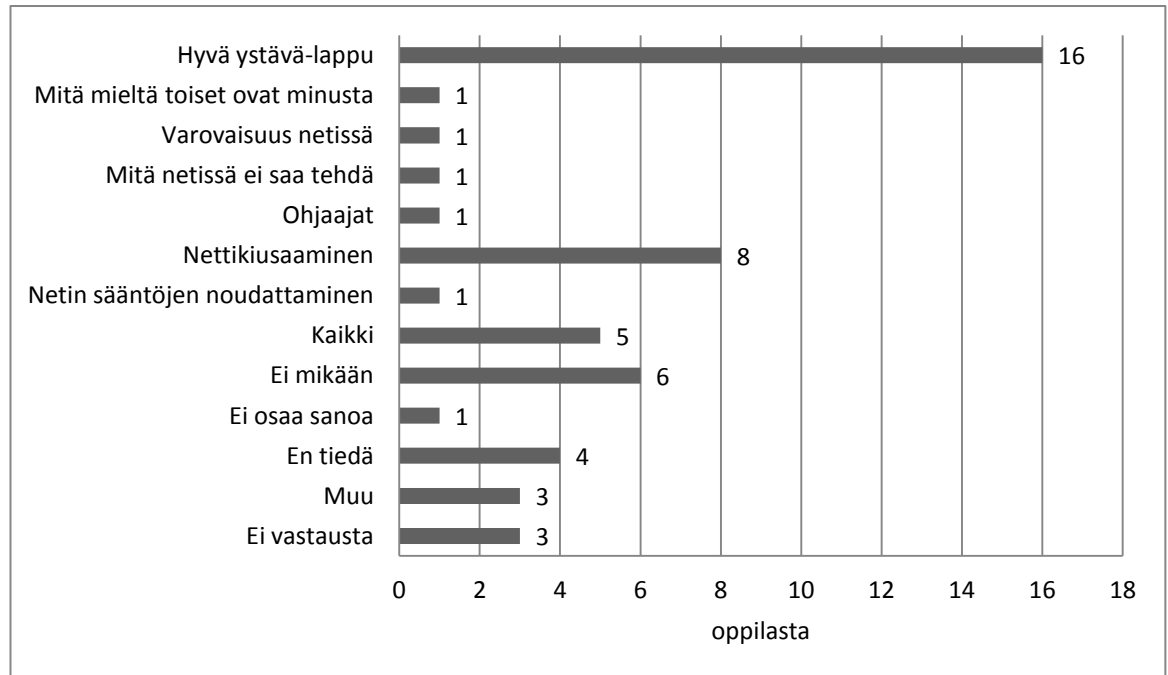
KUVIO 8. Oppilaiden arvio siitä, mistä he eivät pitäneet Netin käyttö ja netti-kiusaaminen -pajassa.

Kysymykseen, mitä uutta opit, kahdeksan oppilasta vastasi oppineensa netin käytön ohjeita. Netin turvallisuudesta oppi kuusi oppilasta ja ikärajoista kaksi oppilasta. Kolme oppilasta kertoi ymmärtäneensä, ettei nettiin laitettua saa sieltä enää pois. Kuusi oppilasta oli palauttanut mieleensä, ettei kiusaaminen ole sallittua. 11 oppilasta ei ollut oppinut mitään uutta, ja viisi oppilasta taas kertoi oppineensa vaikka mitä. Kaksi oppilasta ei osannut sanoa, mitä oppi, ja samoin kaksi oppilasta vastasi, ettei tiennyt, mitä oppi. Kolmessa palautelomakkeessa tämä kohta oli jätetty tyhjäksi. Kaksi oppilasta oli vastannut tietävänsä asiat jo entuudestaan. Kaksi oppilasta koki oppineensa istumaan aloillaan. (KUVIO 9.)



KUVIO 9. Oppilaiden arvio siitä, mitä uutta he oppivat Netin käyttö ja nettikiusaaminen -pajassa

Viimeisessä kysymyksessä selvitettiin, mitä oppitunnista jäi erityisesti mieleen. 16 oppilasta mainitsi Hyvä ystävä-lapun. Yhden äänen olivat saaneet varovaisuus netissä, ohjaaja ja asiat, mitä netissä ei saa tehdä. Yhden äänen oli saanut, se mitä mieltä oppilaat ovat toisistaan eli Hyvä ystävä -lappuun kirjoittaminen. Myös netin sääntöjen noudattaminen jäi yhdelle palautelomakkeisiin vastanneista oppilaista erityisesti mieleen. Netin käyttö ja nettikiusaaminen -pajasta erityisesti nettikiusaaminen oli jäänyt kahdeksalle oppilaalle mieleen. Viisi oppilasta vastasi, että kaikki, ja kuusi oppilasta vastasi, ettei mikään ollut jäänyt mieleen. Yksi oppilas ei osannut sanoa, ja neljä ei tiennyt. Kolme oppilasta jätti tämän kohdan tyhjäksi. Yksi oppilas kertoi mukavien sanojen jääneen mieleen, yksi taas piti kuuntelusta. Yhdellä oppilaalla oli mielessä säästäminen. (KUVIO 10.)



KUVIO 10. Oppilaiden arvio siitä, mikä jäi erityisesti mieleen Netin käyttö ja nettikiusaaminen –pajasta

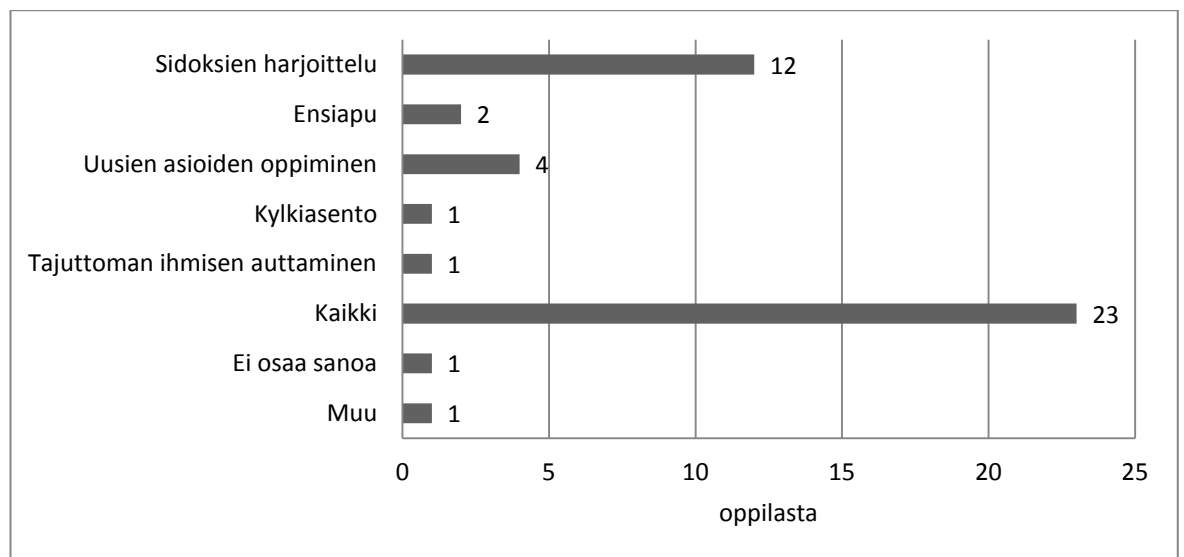
Se miltä nettikiusaaminen voi tuntua sen uhrilta.

Ettei nettiin kannata laittaa outoja tai sopimattomia kuvia.

Ps. mun puolesta kyllä ois voinu olla enemmänki näitä tunteja.

5.3 Oppilaiden arvio Ensiavun ja tapaturmien ennaltaehkäisyn pajasta

Ensiapu ja tapaturmien ehkäisy -pajassa oppilaita oli paikalla 45. Kaikki he täyttivät palautelomakkeen pajan päätteeksi. Palautelomakkeen ensimmäinen kysymys oli, mikä tunnissa on kivaa. Suurin osa, 23 oppilasta, on vastannut, että tunnissa kaikki oli mukavaa. Sidoksien harjoittelusta piti 11 oppilasta. Ensiavun mainitsi kaksi oppilasta, kylkiasennon yksi oppilas ja tajuttoman ihmisen auttaminen oli yhden oppilaan mielestä mukava oppimiskokemus. Neljä oppilasta oli vastannut kivoimmaksi asiaksi useiden asioiden oppimisen. Yksi oppilas kertoi ruokatauon olleen mukavin asia, ja yksi oppilas ei osannut nimetä, mistä tunnissa piti. (KUVIO 11.)

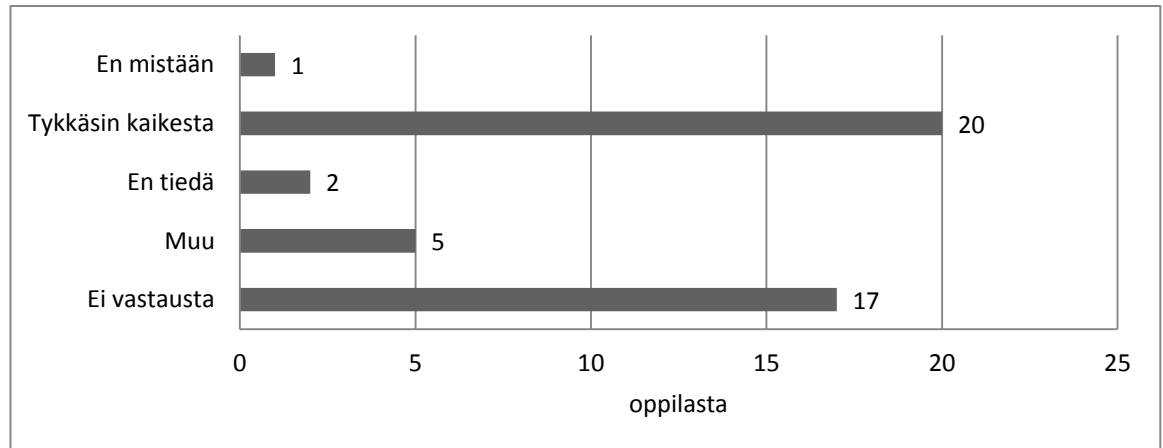


KUVIO 11. Oppilaiden arvio siitä, mikä Ensiapu ja tapaturmien ehkäisy -pajassa oli mukavaa

Itse kaiken kokeileminen.

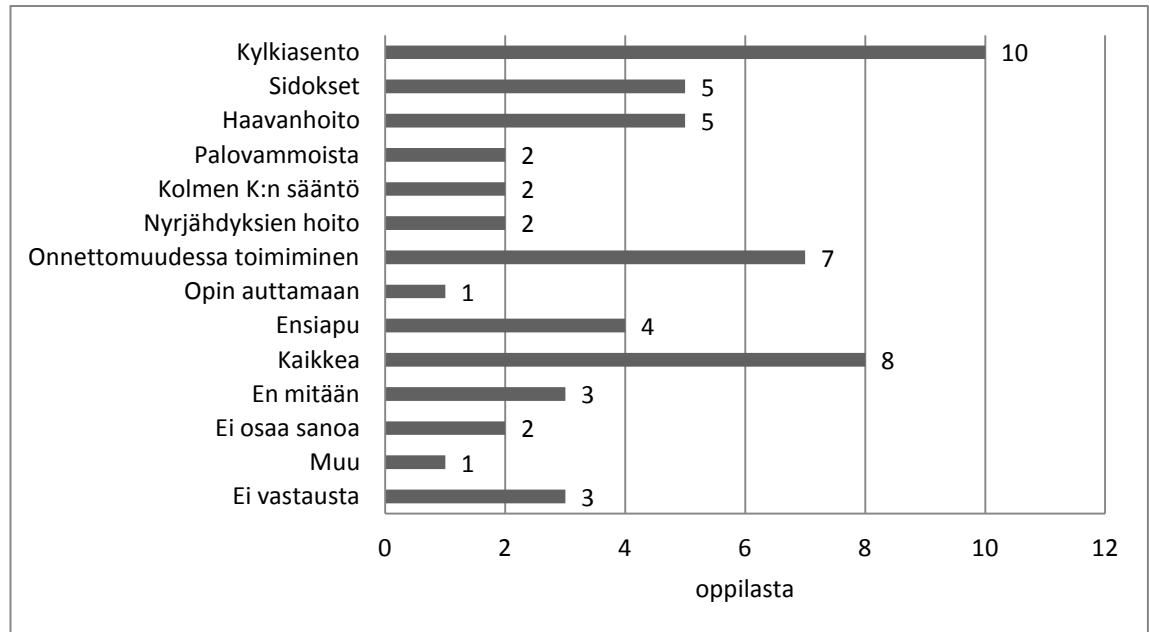
Kaikki oli kivaa, varsinkin kun sai kokeilla sitomista käytännössä.

Oppilailta kysyttiin, mistä he eivät pitäneet oppitunnissa. Yksi oppilas vastasi, että ei pitänyt mistään oppitunnissa. 20 oppilasta olivat sitä mieltä, että he tykkäsivät kaikesta. En tiedä -vastauksia tuli kahdelta oppilaalta. Yksi oppilas ei pitänyt siitä, kun ei saanut päättää ryhmiä itse. Yhden mielestä koulukaverin toiminta ei ollut mukavaa, yksi ei pitänyt omasta toiminnastaan ja yhden oppilaan mielestä komentoilu ohjaajien taholta oli inhottavaa. Yksi mainitsi metelissä työskentelyn haitalliseksi. Tämän kohdan oli jättänyt tyhjäksi 17 vastaajaa. (KUVIO 12.)



KUVIO 12. Oppilaiden arvio siitä, mistä eivät pitäneet Ensiapu ja tapaturmien ehkäisy -pajassa

Kymmenen oppilasta koki uudeksi asiaksi kylkiasennon opetteluun, kun heiltä kysyttiin, mitä uutta he oppivat. Sidokset ja haavanhoito olivat uusia asioita viidelle oppilaalle. Palovammat, kolmen K:n sääntö ja nyrjähdysten hoito keräsivät jokainen kaksi vastausta. Seitsemän oppilasta vastasi kysymykseen, että onnettomuudessa toimiminen oli uutta tietoa heille. Ensiapu yleisenä käsitteenä esiintyi vastauksissa neljä kertaa. Kahdeksan vastaajaa sanoi oppineensa kaikkea. Kolme oppilasta oli sitä mieltä, että ei oppinut mitään uutta. Yksi kertoi oppineensa muiden mielipiteitä hänestä. Vastaajista kaksi ei osannut sanoa, oppiko jotain uutta. Palautelomakkeissa oli kolme tyhjää vastausta. (KUVIO 13.)



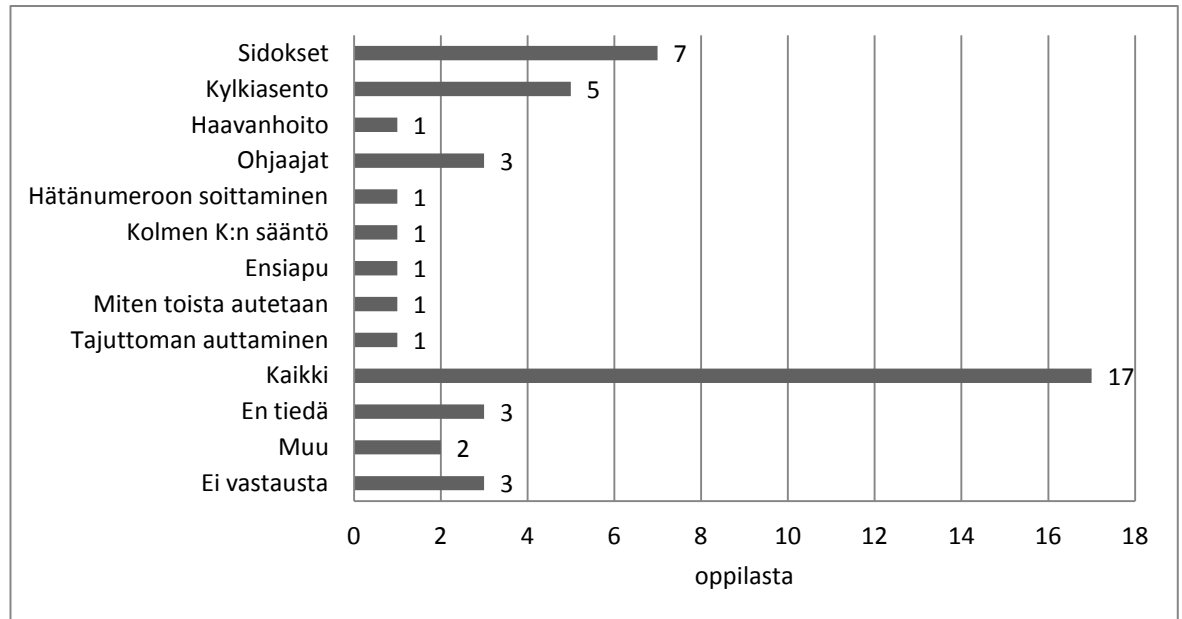
KUVIO 13. Oppilaiden arvio siitä, mitä uutta he oppivat Ensiapu ja tapaturmien ehkäisy -pajassa.

Opin uutta palovammoista ja opin kääntämään kylkiasentoon.

Haavan ja nyrjädyksien hoitoa, ja kylkiasentoon kääntämistä.

Sen että miten autetaan.

Viimeinen kysymys oli, mikä oppilaille jäi erityisesti mieleen. 17 oppilasta vastasi, että kaikki oli jäänyt mieleen. Sidokset ja niiden harjoittelu oli jäänyt seitsemän oppilaan mieleen. Kylkiasento keräsi viisi vastausta. Kolmelle oppilaalle oli jäänyt erityisesti mieleen ohjaajat ja heidän tapansa opettaa. Yksi oppilas oli vastannut haavanhoidon jääneen erityisesti mieleen. Hätänumeroon soittaminen, kolmen K:n sääntö, ensiapu, toisen ihmisen auttaminen sekä tajuttoman auttaminen oli jokainen mainittu yhden kerran vastauksissa. En tiedä -vastauksia oli kolme. Yksi oppilas kertoi toisten mielipiteiden hänestä jääneen mieleen. Oppilaista yksi vastasi tähän kysymykseen tykkäävänsä tehdä solmuja. Kolmessa vastauslomakkeessa oli jätetty tämä kohta tyhjäksi. (KUVIO 14.)



KUVIO 14. Oppilaiden arvio siitä, mikä jäi erityisesti mieleen Ensiapu ja tapaturmien ennaltaehkäisy -pajasta

Ensiapu ja tapaturmien ehkäisy -tunnin palautelomakkeiden vastauksista kävi ilmi, että oppilaat olivat pääosin pitäneet tunnista. Tämä käy ilmi siitä, että kysymykseen ”Mistä et tykännyt?” ei ollut eritelty yhtään vastauksia negatiivisista asioista. Lähes kaikilla oppilailla, kolmea lukuun ottamatta, oli jokin asia, mistä he oppitunnissa pitivät. Mitä uutta opit -kysymyksen perusteella oppilaille oli tullut uutta tietoa oppitunnin aikana.

5.4 Projektipäälliköiden arvio terveyspajoista

Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa olennaista on arvioida työn ideaa, aihepiiriä, asetettuja tavoitteita, teoreettista viitekehystä, tietoperustaa ja kohderyhmää. On myös hyvä pohtia, menikö kaikki niin kuin alun perin oli suunniteltu vai jäikö joku asia toteuttamatta. Arvioinnissa tulee pohtia, mihin tavoitteisiin ei päästy sekä miten tavoitteita prosessin aikana muutettiin. Tapahtumaa arvioidessa tulee kuvaila keinoja, joilla päädyttiin tavoitteissa asetettuun tapahtuman muotoon. Käytännön järjestelyjen onnistuminen liittyy myös toteutustavan arviointiin. Lisäksi tulee

kiinnittää huomiota kaikkien niiden materiaalien onnistumiseen, joita on käytetty sisällön tuottamiseksi. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 154–159.)

Onnistuneessa projektissa asetetut tavoitteet saavutetaan sovitulla kustannuksilla suunnitellun aikataulun mukaisesti. Toteutusprosessin onnistuminen liittyy olennaisesti projektissa mukana olevien henkilöiden osaamiseen ja ammattitaitoon. Projektin onnistumista on vaikeaa mitata, sillä odotukset projektista voivat olla ristiriitaisia, mitattavia tavoitteita voi olla useita ja mitattavat suureet voivat olla laadullisia ja määrällisiä. Ei ole myöskään valmista mittaristoa, jolla projektin onnistumista voisi arvioida. Onnistumiskriteereiden painoarvo ja tärkeysjärjestys voivat vaihdella ja projektin hyötyjen näkyminen voi kestää pitkään. Projektin onnistumisen arviointi on siis osittain mielipidekysymys. (Ruuska 2012, 276–277.)

Tässä opinnäytetyössä idea lähti tutkitusta tarpeesta eli Kouluterveyskyselyn 2011 tulosten pohjalta. Idea oli siis ajankohtainen ja tarpeellinen. Lisäksi Mäntykankaan koulun terveydenhoitaja koki tarpeelliseksi pitää oppilaille oppitunteja terveydestä, joten myös kohderyhmälle oli hyötyä tästä opinnäytetyöstä. Terveyspajojen sisällöt olivat koulun toiveiden mukaiset, joten kaikki teemat olivat näin ollen tarpeellisia. Projektipäälliköiden mielestä tavoitteet ja tarkoitus saavutettiin. Teemat olivat hyvin erilaisia ja irrallisia toisistaan joka terveyspajassa, mutta projektipäälliköt kokivat tärkeäksi ottaa huomioon koulun toiveet aiheista.

Perusopetuksen lisäksi koulu voi järjestää oppilaille oheistoimintaa, esimerkiksi kirjastotoimintaa, kerhoja tai muuta mikä liittyy läheisesti opetukseen. Aamu- ja iltapäivätoimintaa voidaan järjestää kunnan toimesta, tai kunta voi hankkia palvelut muualta. Aamu- ja iltapäivätoiminta on suunnattu peruskoulun ensimmäisen ja toisen vuosiluokan oppilaille. Näihin toimintoihin osallistuminen on lapselle vapaaehtoista. (Perusopetuslaki 21.8.1998/628.)

Projektin suunnitteluvaiheessa pohdittiin, millä nimellä projektia kutsutaan. Aluksi projektista käytettiin kerho-nimitystä, mutta keskusteluissa yhteistyötaho Mäntykankaan alakoulun rehtorin kanssa todettiin, että kerho-nimitystä ei voida käyttää, koska kerhot ovat oppilaille vapaaehtoisia ja koulun ulkopuolella tapahtuvaa toi-

mintaa. Jos projektiin on vapaaehtoinen osallistuminen oppilaille, täytyi miettiä, tulisiko projektiin tarpeeksi osallistujia ja tavoittaisiko projekti juuri ne oppilaat, joiden olisi tarpeellista saada tietoa valituista aiheista. Yhdessä rehtorin kanssa projektipäälliköt tulivat siihen päätökseen, että projekti on oppilaille pakollinen. Tällöin projektin on tapahduttava oppitunneilla ja sen sekä projektin aiheiden on sisällytettävä opetussuunnitelmaan. Projektille keksittiin nimi, joka kuvaisi sen sisältöä. Niimestä haluttiin myös käyvän ilmi, että aiheita käsiteltäisiin käytännön kautta ja pajoissa. Näin päädyttiin TePa- terveyspaja-nimeen.

Alun perin projektipäälliköt suunnittelivat kirjoittavansa kirjeen oppilaiden vanhemmille ennen terveyspajojen alkamista. Opettajien kanssa pidetyssä palaverissa sovittiin kuitenkin, että opettajat informoivat oppilaiden vanhempia pajoista. Projektipäälliköiden ymmärryksen mukaan vanhemmat eivät kuitenkaan koskaan saaneet tietoa terveyspajoista. Kuten edellä on mainittu, projekti kuului kuitenkin osana opetussuunnitelmaan, eikä se ollut tutkimus. Näin ollen vanhempien lupa ei ollut välttämätön.

Lähes poikkeuksetta projekteissa tulee kova kiire etenkin loppumetreillä, ja viimeiset takarajat projektin valmistumiselle lähestyvät. On tyypillistä, että projektin kuluessa syntyy uusia kehitystarpeita ja ideoita, joita alkuperäisessä projektisuunnitelmassa ja rajauksessa ei ole otettu huomioon. Rajauksen muuttaminen tarkoittaa lähes poikkeuksetta aikataulun venymistä. (Ruuska 2012, 265–268.)

Opinnäytetyön loppuraportti kirjoitetaan heti projektin päätyttyä, mutta se viivästyy usein siksi, että raportin tekemistä pidetään ylimääräisenä työnä. Projekti on oppimisprosessi, sillä kahta samanlaista ei ole. Jokaisesta projektista saadut kokemukset ovat arvokkaita. Projektiin osallistuneiden henkilöiden asiantuntemus vahvistuu ja projektityökokemus lisääntyy projektin aikana. Loppuraporttiin kirjoitetaan kehittämissuhteet ja esille tulleet ongelmat. Se on siis yhteenveto siitä, mikä projektissa toimi, mitä jatkossa voisi tehdä toisin ja mitä projektin aikana opittiin. (Ruuska 2012, 271.)

Opinnäytetyön etenemisen ja käyntiin saannin kannalta oli hyvä, että yhteistyökumppani Mäntykankaan alakoulu saatiin nopeasti mukaan. Näin projektin suun-

nittelu saatiin lähtemään nopeasti liikkeelle. Suunnittelu oli kuitenkin yllättävän haasteellista ja aikaavievää, mutta itse terveyspajat saatiin kuitenkin toteutettua ajallaan. Projektipäälliköillä oli tavoitteena saada käytännön osuus valmiiksi ennen joulua 2012, sillä kaksi heistä, eli Löytynoja ja Passoja olivat lähdössä pian sen jälkeen vaihto-oppilaiksi. Terveyspajat saatiinkin pidettyä tavoiteaikaan mennessä. Oli hyvä, että tekijöitä oli kolme, sillä oli paljon suunniteltavaa, välineiden hankintaa ja käytännön järjestelemistä ennen kuin terveyspajoja pystyi alkaa pitää.

Haasteita opinnäytetyön onnistumiselle loi se, että tekijöitä oli kolme. Kolmen ihmisen aikataulujen yhteensovittaminen oli usein vaikeaa, etenkin silloin, kun kaikki kolme tekivät vuorotyötä kesäisin. Lisäksi Löytynojan ja Passojan neljä kuukautta kestänyt vaihto-opiskelu Australiassa viivästytti opinnäytetyön valmistumista, sillä opinnäytetyön kirjoittaminen ei onnistunut sieltä käsin muun muassa huonojen internetyhteyksien takia. Tämä oli syynä sille, että opinnäytetyön loppuraportti palautettiin myöhässä.

Itsessään projektityöskentely loi haasteita. Se satoi enemmän kuin tutkimustyyppinen opinnäytetyö, sillä projektipäälliköiden piti olla usean kuukauden ajan valmiita pitämään terveyspajoja koulupäivien ja työharjoittelupäivien ohella. Toisaalta oli hyvä, että vastuu jakaantui kolmelle henkilölle, ja myös terveyspajojen käytännön toteuttaminen ja suunnittelu eivät olisi sujuneet yhtä hyvin, jos tekijöitä olisi ollut vähemmän.

Yhteistyö Mäntykankaan koulun kanssa sujui kohtuullisesti. Oli hienoa, että tarve opinnäytetyölle lähti Mäntykankaan koululta, jolloin terveyspajojen teemat saatiin päätettyä koulun toiveiden mukaisesti. Myös oppilaat olivat innokkaita osallistumaan pajiin. Yhteydenpito oli ajoittain kuitenkin hankalaa, sillä se tapahtui pääasiassa sähköpostitse, ja välillä saattoi kestää useampikin päivä aikaa, että sähköposteihin vastattiin. Opinnäytetyön tekijät otettiin kuitenkin hienosti vastaan ja opettajat olivat halukkaita järjestämään oppitunneilta aikaa terveyspajojen pitämiseen. Projektipäälliköt olisivat toivoneet, että opettajia olisi ollut koko ajan läsnä pajoissa, sillä hetkittäin he joutuivat olemaan yksin vastuussa oppilaista ja turvallisuudestaan. Projektipäälliköt saivat myös suullista palautetta opettajilta pajojen loputtua, mikä koettiin hyväksi asiaksi.

Projektityöskentelystä teki haastavan se, että ei ollut valmista kaavaa, jonka mukaan olisi voinut edetä. Haasteena oli aika, sillä terveyspajat ja niiden sisällöt piti saada valmiiksi parissa kuukaudessa ennen pajojen alkua. Projektipäälliköt käyttivät kuitenkin paljon aikaa projektin ja terveyspajojen suunnitteluun ja hiomiseen jo opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa, jotta kaikki sujuisi mahdollisimman hyvin toteutusvaiheessa. Tästä syystä projektipäälliköt eivät olleet täysin tyytyväisiä esimerkiksi palautelomakkeeseen tai oppilaille jaettuun diplomiin. Palautelomakkeessa kysymysten asettelu olisi voinut olla selkeämpi. Kysymykset olisi voitu esittää esimerkiksi numeraalisina, jolloin niitä olisi ollut helpompi avata ja tulkita myöhemmin. Oppilaille jaettu diplomi jäi hieman yksinkertaiseksi ja värittömäksi.

Projektipäälliköt kokivat oppineensa paljon uutta projektin aikana, ja kokivat projektin hyödyllisenä, sillä vastaavanlaisia taitoja tarvitsee terveydenhoitajan työssä. Projektipäälliköt uskovat, että tulevaisuudessa heidän on helpompi järjestää erilaisia terveyteen liittyviä oppitunteja koulu- ja opiskelijaterveydenhuollossa, koska heillä on niistä kokemusta tämän projektin myötä.

Projektipäälliköt olivat tyytyväisiä järjestämiinsä terveyspajoihin. Niiden suunnitteluun oli käytetty paljon aikaa, ja se näkyi terveyspajojen sujuvuutena. Pajojen alussa pidetyt teoriaosuudet olivat tarkoituksella lyhyitä, sillä projektipäälliköt arvelivat oppilaiden pitävän ja oppivan enemmän käytännön harjoituksista. Tämän vuoksi myös PowerPoint – esitykset olivat tiiviitä ja lyhyitä.

5.5 Opettajien arvio TePa-Terveyspajasta

Projektipäälliköt pyysivät opettajilta arviointia terveyspajasta. Opettajat antoivat palautteen suullisesti. He kokivat pajat hyödyllisiksi ja aiheet ajankohtaisiksi. Lisäksi he pitivät hyvänä ideana oppilaiden innostamista terveellisiin elämäntapoihin käytännön harjoitusten kautta. Lisäksi heidän mielestään pajoja olisi voinut pitää enemmänkin.

6 PROJEKTITYÖN LUOTETTAVUUS JA ETIIKKA

Etiikka kuvaa ja perustelee hyvää ja oikeaa tapaa elää ja toimia maailmassa. Etiikkaan sisältyy ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, terveyden edistäminen ja ihmiselämän suojeleminen. Opinnäytetyössä etiikkaan liittyy erityisesti luottamuksellisten tietojen salassapito, kollegiaalisuus sekä muiden ammattiryhmien kunnioittaminen. Osa etiikkaa on myös omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ja omien rajojen tunnistaminen. Työntekijällä on velvollisuus ylläpitää ja kartuttaa omia tietoja ja taitoja sekä huolehtia työn riittävästä laadusta. (ETENE 2011.)

Perusoikeudet ankkuroituvat siihen, että jokainen ihminen on yhdenvertainen lain edessä. Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, kielen, uskonnon, alkuperän, mielipiteen, vakaumuksen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun syyn perusteella. Lapsia ja nuoria tulee kohdella tassa-arvoisesti ja yksilöinä ja heidän tulee saada mahdollisuus vaikuttaa kehitystään vastaavasti itseään koskeviin päätöksiin. (ETENE 2011.)

Etiikka antaa ohjenuoran sosiaali- ja terveysalalla toimimiseen. Niin hoidon sisältö kuin päämäärien ja menetelmienkin asettaminen tulisi pohjautua etiikkaan. Myös vastuu, velvollisuus, luvat ja oikeudet kuuluvat hoidon etiikkaan. Etiikassa on kyse asioiden sisäistämisestä ja vapaaehtoisuudesta. Tärkeänä osana ammattietiikkaa on ammatillinen kasvu. Tässä opinnäytetyössä projektipäälliköt asettivat juuri tämän yhdeksi tavoitteekseen. Hoitotieteessä moraalilla tarkoitetaan ihmisen arvoihin perustuvia valintoja. (ETENE 2011; Lindqvist 1985, 35–50.)

Luotettavuuden ja etiikan näkökulmasta on tärkeää, että kohderyhmää informoidaan hyvin. Heille tulee selittää, miksi kyseinen projekti tehdään ja millä menetelmällä. Tällöin he ovat yleensä myös motivoituneempia ja sitoutuneempia projektiin. Projektista tehty lopputulos tulee myös olla julkinen. Opinnäytetyön tekijän tulee aina pyrkiä rehellisyyteen ja objektiivisuuteen. (Hughes & Murray 2008, 132–134.)

Tässä opinnäytetyössä tekijät huomioivat etiikan ja sen vaikutuksen toimintaansa koko projektin ajan. Jokaisella ihmisellä on itsemääräämisoikeus, ja sitä kunnioitettiin terveystajissa. Oppilaat ovat kaikki tasavertaisia ihmisiä, ja heitä myös kohdeltiin niin tässä projektissa. Projektiin osallistui myös erityisluokka, sillä projektipäälliköt halusivat tarjota mahdollisuuden terveystajoihin kaikille Mäntykankaan koulun 6-luokkalaisille.

Omaa tietotaitoaan projektipäälliköt pitivät yllä perehtymällä etukäteen aiheesta tehtyihin tutkimuksiin ja projekteihin, sekä harjoittelemalla esimerkiksi Ensiapupajassa tarvittavia taitoja etukäteen ja varmistamalla näin riittävän osaamisen. Kahdella projektipäälliköllä oli voimassa myös SPR:n ensiapukortti.

Oppilaiden kanssa työskennellessä projektissa mukana olevia sitoo salassapitovelvollisuus. Opinnäytetyön kirjallista osaa tehdessä projektipäälliköt ottivat huomioon salassapitovelvollisuuden kirjoittamalla projektista ja oppilaista niin, ettei kenenkään henkilöllisyys paljastu. Lisäksi pyydettyä arvioita terveystajista, oppilaat vastasivat palautelomakkeisiin anonyymisti. Palautelomakkeet tuhoetaan heti, kun opinnäytetyö on hyväksytty. Terveystajissa esiin tulleista asioista, jotka koskivat oppilaita, ei puhuta missään olosuhteissa. Opinnäytetyössä ei käytetty yhteistyössä toimineiden henkilöiden nimiä heidän pyynnöstään.

Opinnäytetyön projektivastaavat informoivat Mäntykankaan alakoulun rehtoria, terveydenhoitajaa ja opettajaa sähköpostiviestien, puheluiden ja tapaamisten avulla toiminnallisen opinnäytetyön alkuvaiheessa sekä koko projektin toteutuksen ajan. Rehtorille, terveydenhoitajalle ja opettajille kerrottiin, mistä projektin idea on syntynyt ja yhdessä terveydenhoitajan ja opettajien kanssa sovittiin, kuinka toiminnallista opinnäytetyötä aletaan toteuttaa. Opinnäytetyön valmistuttua projektipäälliköt toimittavat valmiin tuotoksen Mäntykankaan alakoululle sekä Centria ammattikorkeakoulun koulutuskirjastoon.

Opinnäytetyön luotettavuudessa tulee ottaa huomioon lähdekritiikki. Lähdekritiikki tarkoittaa sitä, että käytetyt lähteet valitaan harkiten ja niiden käyttöön suhtaudu-

taan kriittisesti. Lähteitä etsittäessä otetaan huomioon lähteiden ikä, laatu, tunnettavuus, uskottavuuden aste ja auktoriteetti. Ajantasaisia lähteitä ohjaa käyttämään oman alan kirjallisuuden seuraaminen. Jos sama tekijä on julkaissut useita tekstejä samasta aiheesta, on hänellä todennäköisesti auktoriteettia ja tunnettavuutta. Käytettävissä olevista lähteistä on hyvä valita uusimmat, sillä monella alalla tutkimustieto muuttuu nopeasti. Uusimpiin tutkimuksiin sisältyy myös aiempien tutkimusten olennainen tieto. Tekstiä kirjoitettaessa tulisi suosia mahdollisuuksien mukaan alkuperäisiä julkaisuja ja tutkimuksia. Lähteinä voidaan käyttää sekä kotimaisia että ulkomaisia julkaisuja. Tekstiä kirjoittaessa tulisi kiinnittää huomiota myös plagioinnin välttämiseen ja lähteiden merkitsemiseen asianmukaisella tavalla. Toiminnallisen opinnäytetyön arvossa olennaista on lähteiden laatu ja soveltuvuus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 23–26; Vilka & Airaksinen 2003, 72–77.)

Lähteitä etsiessään projektipäälliköt kokivat haastavaksi sen, että toiminnallisista opinnäytetöistä on kirjoitettu hyvin vähän kirjallisuutta verrattuna perinteisiin tutkimuksiin. Osa käytetyistä lähteistä oli siinä rajoilla, että olivatko ne liian vanhoja vai eivät. Projektissa käytettiin myös klassikkolähdettä etiikkaan ja luotettavuuteen liittyvässä osiossa. Projektiin liittyvä kirjallisuus liittyi yleensä aivan toisenlaisiin projekteihin, eikä niitä näin ollen voinut paljonkaan hyödyntää tässä opinnäytetyössä. Terveyspajoihin tehdyissä PowerPoint-esityksissä käytettiin lähteinä erilaisia oppaita ja oppikirjoja, jotta sisällöstä saatiin halutunlainen. Uutta tietoa esimerkiksi internetistä oli kirjoista vaikeaa löytää. Tässä opinnäytetyössä on kuitenkin käytetty myös uusia tutkimuksia lasten ja nuorten terveydestä. Lähteitä on käytetty runsaasti.

7 POHDINTA

7.1 Projektin tulokset

Projektin vaikuttavuuden arvioinnissa käytettiin pääosin oppilaiden arviointia Terveyspajoista ja niiden sisällöistä. Oppilaat vastasivat jokaisen pajan päätteeksi palautelomakkeeseen, jonka avulla palautetta kerättiin. Lisäksi luokkien opettajat ja terveydenhoitaja arvioivat terveyspajoja lyhyesti suullisesti. Suunnittelu- ja esivalmisteluvaiheen arvioinnista vastasivat puolestaan projektipäälliköt. Arvioinnin kokonaisuus oli haastavaa, koska eri henkilöt arvioivat projektia eri vaiheissa. Oli hankalaa arvioida sitä, mitä oppilaat todellisuudessa oppivat terveyspajoista. Oppilaat saattoivat oppia muutakin, kuin palautelomakkeessa mainitut asiat.

Palautelomakkeesta saatujen tulosten perusteella oppilaat hyötyivät Terveyspajoista. Arviointimenetelmä olisi kuitenkin voinut olla tarkempi, ja palautelomakkeessa olisi voitu käyttää myös numeerista arviointia tai monivalintavaihtoehtoja. Palautelomakkeesta saatu arviointi oli suuntaa antavaa, mutta vastaukset eivät olleet tarkkoja. Toisaalta projektipäälliköt hakivat palautelomakkeilla palautetta itselleen onnistumisesta ja kehittämisehdotuksia, eivätkä varsinaisia tutkimustuloksia.

Opettajilta saadun suullisen palautteen perusteella voidaan arvioida, että pajoista oli hyötyä oppilaille. Opettajat antoivat positiivista palautetta ja olivat tyytyväisiä pajojen teemoihin ja sisältöön. Opettajat sanoivat myös, että olisivat mielellään jatkaneet projektia pidempäänkin, ja tarpeellisia terveyteen liittyviä aiheita heillä olisi ollut vielä paljon lisää. Opettajien ja muun henkilökunnan palautetta olisi ollut hyvä pyytää myös kirjallisesti, jolloin pajoja voitaisiin kehittää ja arviointi olisi luotettavampaa.

Arvioinnista tuli esille, että oppilaat pitivät eniten käytännön tekemisestä ja toiminnallisista osuuksista. Teoriaosuudet pidettiin tarkoituksella lyhyinä ja tiivinä, jotta käytännön harjoituksille jäisi mahdollisimman paljon aikaa. Teorian tarkoituksena oli liittää opetettu asia käytäntöön. Projektivastaavat pitivät tärkeänä myös asioi-

den lyhyttä kertausta pajojen lopuksi. Lisäksi esimerkiksi internetkiusaamisesta, internetin pelisäännöistä ja tapaturmista keskusteleminen koettiin hyödylliseksi ja opettavaiseksi.

Ravitsemus-pajassa tietokilpailuun vastaaminen voinapeilla ja sokerinpaloilla toi oppilaille uutta ja konkreettista näkökulmaa esimerkiksi epäterveellisistä ruoka-aineista tai aterioista. Pajaan olisi ollut saatavilla vastaavanlaista kuva-materiaalia valmiina muualtakin, mutta projektipäälliköt halusivat hyödyntää kaikille saatavissa olevia materiaaleja. Oppilaat innostuivat kovasti siitä, että saivat itse miettiä ruoka-aineissa olevia kalorimääriä ja näyttää ne käytännössä. Jos vastaukset olisi näytetty heille valmiista kuvista, ei oppi olisi välttämättä mennyt niin hyvin perille.

Tulosten perusteella voidaan arvioida, että Terveyspajat onnistuivat ja niistä oli hyötyä koululle ja koulun oppilaille. Oppilaat olivat innostuneesti mukana pajoissa, etenkin toiminnallisissa osuuksissa. Projektin suunnitteluun ja ideointiin käytettiin reilusti aikaa, ja se näkyi käytännön toteutuksessa. Ideat olivat innovatiivisia, ja oppilaat saivat uudenlaisia oppimiskokemuksia.

Opinnäytetyön valmistuminen venyi hieman. Suurin syy tähän oli se, että kaksi opinnäytetyötä tehneistä opiskelijoista oli vaihdossa neljä kuukautta. Kolmas opinnäytetyötä tehnyt opiskelija ei sillä aikaa, tasapuolisuuden vuoksi, kirjoittanut opinnäytetyötä eteenpäin.

Ennen opinnäytetyön kirjoittamista projektipäälliköt tekivät työnjakoa siitä, mistä osa-alueesta kukin kirjoittaa. Tässä hyödynnettiin kunkin projektipäällikön vahvuuksia ja kiinnostuksen aiheita. Opinnäytetyötä tehdessä projektipäälliköt saivat runsaasti uutta tietoa ja oppivat ohjaamaan ja opettamaan varhaisnuoria. Projektipäälliköt saivat myös lisää itsevarmuutta toimia nuorten kanssa. Näitä tietoja ja taitoja, jotka karttuivat tämän toiminnallisen opinnäytetyön aikana, voi kukin projektipäälliköistä hyödyntää tulevaisuudessa terveydenhoitajan ammatissa. Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttaminen vaati myös suunnittelu- ja organisointitaitoja sekä hyviä sosiaalisia ja viestintätaitoja. Näissä projektivastaavat kokivat kehittyneensä paljon tämän toiminnallisen opinnäytetyön aikana.

7.2 Ehdotukset tulevaisuuden projekteille

Tulevaisuudessa samankaltaisissa projekteissa olisi hyvä ottaa enemmän vanhempia mukaan projektin suunnitteluun ja toteutukseen. Vanhemmilta voitaisiin esimerkiksi tiedustella projektin tarvetta heidän näkökulmastaan sekä sitä, mikä olisi heidän mielestään tärkeä, ajankohtainen aihe projektiin. Myöhemmin projektin toteuttamisen jälkeen vanhemmille voitaisiin antaa tietoa projektista, sen kulusta ja vaikuttavuudesta varhaisnuorten ajatteluun, tapoihin toimia ja asenteisiin.

Oppilailta ja opettajilta saatiin positiivista palautetta pajoista. Varsinkin luokkien oppilaat pitivät tekemisen kautta oppimista hyvänä, innostavana ja mukavana tapana oppia uutta. Vastaavanlaista projektiluontoista opinnäytetyötä voitaisiinkin tulevaisuudessa järjestää myös eri ikäisille ala- ja yläkoulun oppilaille tai opiskelijoille. Myös muista terveysaiheisista teemoista voisi pitää oppitunteja. Pajatyökentelystä ja käytännön harjoitusten tekemisestä hyötyisivät varmasti myös muidenkin ikäluokkien oppilaat ja opiskelijat.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Opas 21. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Ahlgrén, K., Kinnunen, S., Kinturi, A., Pajamäki-Alasara T., Puusniekka, A. & Tallgren S. 2013. Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys – vanhempi nuoren kasvun tukena. Helsinki: WS Bookwell Oy.

Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

Alfvén, M. & Hofsten, K. 2013. Psykologiguiden. Barns utveckling. 10-12 år. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.psykologiguiden.se/www/pages/?ID=51&Barns-utveckling-10---12-ar> Luettu 15.11.2013.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelmatyön ohjausryhmä Ruori 2009. Opetussuunnitelma 2009. Pdf-tiedosto. Saatavissa: https://www.kokkola.fi/opetus_ja_koulutus/perusopetus/opetussuunnitelmat/fi_FI/opetussuunnitelma/files/86561406006670963/default/L%C3%A4nsireitin%20ops%20p%C3%A4ivitetty%2022%2009%202011.pdf. Luettu 4.6.2012.

ETENE 2001. Terveydenhuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. ETENE-julkaisu 1. Pdf-tiedosto. Saatavissa: http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17185&name=DLFE-543.pdf. Luettu 14.5.2012.

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

Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Laatikainen, T., Mäki, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R. & Virtanen, S. 2010. Lasten terveys – LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Raportti. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>. Luettu 4.6.2012.

Hietala, P., Inkinen, T., Kangassalo, M., Kivimäki, R., Lahikainen, A. & Mäyrä, F. 2005. Lapsuus mediamaailmassa. Näkökulmia lasten tietoyhteiskuntaan. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.- 14., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hughes, G. & Murray, N. 2008. Writing up your University Assignments and Research Projects. New York, USA: The McGraw-Hill Companies.

Jokela, J., Kinnunen, T., Laukkarinen, E., Lommi, A., Luopa, P., Puusniekka, R. & Viikki, S. 2011. Kouluterveyskysely 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kokkolan kuntaraportti. Pdf-tiedosto. Saatavissa: https://www.kokkola.fi/terveys/terveyskeskus_tiedottaa/2012/fi_FI/kouluterveyskysely_2011/_files/87157677826271927/default/Kokkola_2011.pdf. Luettu 6.6.2012.

Kanttonen, K. & Kärkkäinen, S. 2011. 4.–6.-luokkalaisten terveys- ja häiriökäyttäytyminen. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Pdf-tiedosto. Saatavissa: http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36222/kanttonen_katariina_karkkainen_sanni.pdf?sequence=1. Luettu 4.6.2012.

Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. Projekti kirja – Onnistuneen projektin toteuttaminen. Tampere: Talentum Media Oy.

Ketola, O., Merisuo-Storm, T., Pärkö, K. Sihvonen, K. & Soininen, M. Kristiina 2007. Yhdessä kulkien - hyvä tulee. Koti, koulu ja kouluterveydenhuolto oppilaan terveyden tukipilareina. Turku: Painosalama.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. 2. painos. Helsinki: WSOYpro.

Kokkolan kaupunki 2012. Mäntykankaan alakoulun Internet-sivut. Www-dokumentti. Saatavissa: https://www.kokkola.fi/opetus_ja_koulutus/perusopetus/luokat_1_9_fi/mantykankaan_koulu/fi_FI/mantykankaan_koulu/. Luettu 20.4.2012.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: Wsoy.

Lindqvist, M. 1985. Ammattina ihminen. Hoidon etiikasta ja arvoista. Helsinki: Ota-va.

Lööv, M. 2002. Onnistunut projekti –projektijohtamisen ja suunnittelun käsikirja. Helsinki: WS Bookwell Oy.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009. Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys – vanhempi nuoren kasvun tukena. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/7040c48b108dcd0c68b34a981a21d3dc/1337671236/application/pdf/11828253/MLL%20-%20Varhaisnuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>. Luettu 5.5.2012.

Mäki, P. & Terveystemme projektiryhmä 2011. Lasten ja nuorten terveysseuranta-tutkimus LATE. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/>. Luettu 4.6.2012.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012. Perusopetuksella rakennetaan koulutuksellista tasa-arvoa ja perusturvaa. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/yleissivistavae_koulutus/perusopetus/?lang=fj. Luettu 3.5.2012.

Pelastakaa lapset ry 2011. Nettielämä on oikeaa elämää ja nettikasvatus on tavallista kasvatusta. Pdf-tiedosto. Saatavissa: http://pelastakaalapsset-fi-bin.directo.fi/@Bin/2d6a6914048e80074266cf90a1165c99/1383930228/application/pdf/779529/nettiopas_aikuisille_final.pdf Luettu: 8.11.2013

Pelastuslaki 29.4.2011/379.

Pelin, R. 2011. Projektihallinnan käsikirja. 7. painos. Helsinki: Otava.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Vantaa: Talentum Media Oy.

Sahi, T, Castrèn, M., Hellistö, N., Kämäräinen, L. 2006. Ensiapuopas. Helsinki: Duodecim.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2001a. Terveys 2015 kansanterveysohjelma. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 8. Pdf-tiedosto. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6215.pdf. Luettu 14.11.2013.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2001b. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 4. Pdf-tiedosto. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6214.pdf. Luettu 14.11.2013.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Kouluterveydenhuollon laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 8. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1092909444623/passthru.pdf>. Luettu 14.11.2013.

THL 2009. Turvallinen elämä lapsille ja nuorille – Kansallinen lasten ja nuorten tapaturmien ehkäisyn ohjelma. Sosiaali- ja terveysministeriö, raportti 27/2009. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Pdf-tiedosto. Saatavissa: http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005_fin.pdf Luettu: 12.9.2013.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Kouluruokailusuositus. Pdf-tiedosto. Saatavissa:

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf. Luettu: 2.9.2013

WHO 2013. Health education. Www-dokumentti. Saatavissa:

http://www.who.int/topics/health_education/en/. Luettu 14.11.2013.

TUTKIMUSLUPA-ANOMUSOrganisaatio, jolle anomus osoitetaan Mäntykankaan alakouluVastuhenkilö organisaatiossa [REDACTED]Tutkimusluvan anoja(t) Elisa Häkklä, Riikka Löytynoja,
Elena PassojaOsoite [REDACTED]Puhelin [REDACTED]Sähköpostiosoite [REDACTED]Tutkimuksen nimi TePa - Terveyspaja Mäntykankaan
alakoulun 6-luokkalaistenTutkimuksen tarkoitus järjestän terveyspaja-toimintaa
yhteisä koulun kanssakoulun toiveiden mukaisestiTutkimuksen kohderyhmä Mäntykankaan alakoulun
6-luokkalaistenAineiston keruun arvioitu ajankohta 10/2012 - 12/2012Tutkimusmenetelmä ProjektityöskentelyTutkimussuunnitelma hyväksytty 14 / 6 2012Tutkimuksen ohjaaja Scili VuolloLupa myönnetään
paikka Mäntykankaan aika 12, 10 2012
koulu / Keskola anomuksen mukaisesti muutosehdotuksin hylättyLuvanmyöntäjän allekirjoitus [REDACTED]
S. VehkonenLIITTEET Tutkimussuunnitelma
 Kysely/haastattelulomake
 Muut liitteet, mitkä Suunnitelma terveyspajajäsenisällöstä

OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

Opinnäytetyön tekijät Elisa Häkkinä Riikka Löytynoja Elina Passoja	Aloituspäivämäärä 22.10.2012
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	Yksikkö Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksikkö
Koulutusohjelman yliopettaja [REDACTED]	Opinnäytetyön ohjaaja Soili Vuollo
Opinnäytetyön työnimi (aihe) TEPA - Terveyspaja Mäntykankaan alakoulun 6-luokkalaisille	
Tutkimusongelma/kehittämistehtävä 6 -luokkalaisten terveyden edistäminen terveyspajan harjoitusten avulla	
Opinnäytetyön tavoite ja rajaus/tutkimustulokset Tavoitteena on edistää 6-luokkalaisten oppilaiden tietämystä ja taitoa terveyden edistämisestä ja ensiavusta toiminnallisten oppituntien avulla. Terveyspajan aiheiksi olemme rajanneet ruokailutottumukset, ensiavun, itsetunnon ja netin käytön. Tavoitteenamme on lisäksi oma ammatillinen kasvumme, uusien taitojen ja tietojen oppiminen ja koulussa opittujen käytännöntaitojen hyödyntäminen terveydenhoitajan työssä.	

OPINNÄYTETYÖSOPIMUS

<p>Opinnäytetyön alustava aikataulu (pvm:t kuukauden tarkkuudella)</p> <p>Aloituspalaveri (ohjaaja, työn tekijä, työelämäohjaaja) [3/2012] Toteutussuunnitelman esittäminen [5/2012] Väliraportointi [sopimuksen mukaan] Ohjaajan tarkastus ja/tai loppupalaveri [sopimuksen mukaan] Opinnäytetyön hyväksyttäväksi jättäminen [9/2013] Opinnäytetyön seminaariesitys [10/2013] Kypsyyskoe [10/2013]</p>
<p>Toimeksiantajan yhteystiedot (yritys, yhteys henkilön nimi, osoite, puhelin, sähköposti)</p> <p>Mäntykankaan koulu, [REDACTED]</p>
<p>Tämä sopimus on laadittu kolmena kappaleena. Sopimuskappaleet toimitetaan opinnäytetyön tekijälle, toimeksiantajalle sekä työn ohjaajalle. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulun opiskelija sitoutuu tekemään toimeksiantajan toimeksiannosta edellä mainitusta aiheesta opinnäytetyön 9/2013 mennessä.</p> <p>Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön työssä tarvittavaa tietoa sekä arvioimaan opinnäytetyön valmistuttua sen hyödynnettävyyttä toiminnassaan. Toimeksiantaja maksaa materiaali-, postitus-, matka- ym. mahdolliset kulut laskun mukaan. Toimeksiantaja voi maksaa opinnäytetyön tekijälle palkan.</p> <p>Tämän sopimuksen osapuolet ovat velvolliset pitämään salassa kaiken, mitä he toimeksiannon yhteydessä ovat aaneet tietoonsa asioista, joita voidaan pitää toisen sopijapuolen liikesalaisuutena. Opinnäytetyö käydään läpi ammattikorkeakoulun opinnäytetyöseminaarissa ja se on julkinen asiakirja. Toimeksiantajan tulee erikseen pyytää työn salausta.</p> <p>Ammattikorkeakoulu ei vastaa opinnäytetyön tekijän mahdollisesti aiheuttamasta haitasta tai vahingosta.</p>
<p>Päiväys 12.10.2012</p>
<p>Työelämäohjaajan allekirjoitus, [REDACTED] vs. rehtori</p>
<p>Opiskelijan allekirjoitus [REDACTED] Eina Pynn</p>
<p>Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus [REDACTED]</p>

Anna palautetta!



- Mikä tunnissa oli kivaa?
- Mistä et tykännyt?
- Mitä uutta opit?
- Mikä jäi erityisesti mieleen?

Diplomi

on suorittanut TEPA-terveyspajan syksyllä 2012.

TePa
Terveyspaja

- Ravitseminen
- Netinkäyttö ja nettikiusaaminen
- Ensiapu ja tapaturmien ennaltaehkäisy

Elina Passoja

Elisa Häkkinen

Riikka Löytynoja

Leikit netin käyttö ja nettikiusaaminen -pajaan

Mene kyykkyyyn, jos sinulla on..

- nettituttuja, joita ei ole koskaan tavannut.
- omia kuvia netissä
- nettiprofiili useamassa yhteisöpalvelussa

Tee hassu ilme, jos sinun mielestäsi...

- Netin kautta on helppo tutustua ihmisiin.
- Netissä on vaikea arvioida, mikä on yksityistä ja mikä julkista tietoa.
- Netti on luotettava tiedonlähde.

Hyppää oikealla jalalla kolmesti, jo olet...

- Lukenut toisinaan keskustelupalstoja.
- Käyttänyt nettiä apuna koulutehtäviä tehdessä.
- muokannut kuvia kuvankäsittelyohjelmalla
- Julkaissut netissä asioita, joiden julkaisua olen myöhemmin katunut.

Nosta molemmat kädet kohti kattoa, jos..

- käytät nettiä viikoittain
- käytät meseä tai muuta pikaviestintä
- olet katsonut videoita netistä

Pyörähdä kerran ympäri, jos olet...

- viimeisen kuukauden aikana jutellut jonkun kanssa netissä
- tutustunut uusiin kavereihin netissä
- törmännyt nettikiusaamiseen

Tunnin loppuun:

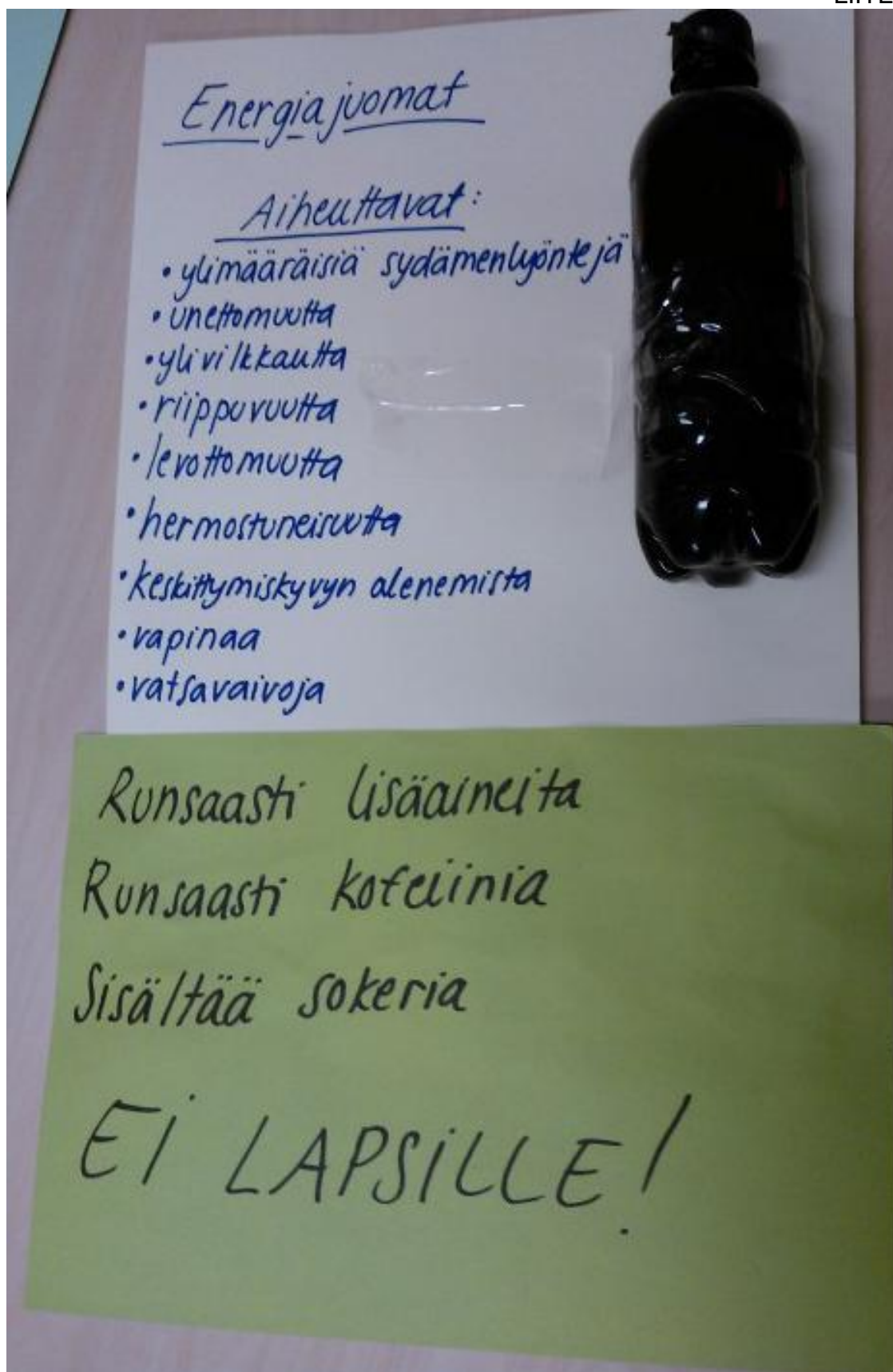
Taputa, jos...

- Aiot jutella joistakin tänään käsitellyistä asioista kavereidensa kanssa
- Aiot kertoa jotakin tänään käsitellyistä asioista perheenjäsenilleen
- Sait tältä oppitunnilta hyviä vinkkejä viisaaseen nettikäyttäytymiseen

Mukaillen: Mannerheimin lastensuojeluliitto 2006. Viisaasti Verkossa. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/4a63a7c427edb96ef8f850bfe694c56f/1378286153/application/pdf/1671940/Viisaasti%20verkossa%20-koulutusmat.%20tukioppilaille.pdf>. Luettu 14.8.2012.

Netin käytön ABC

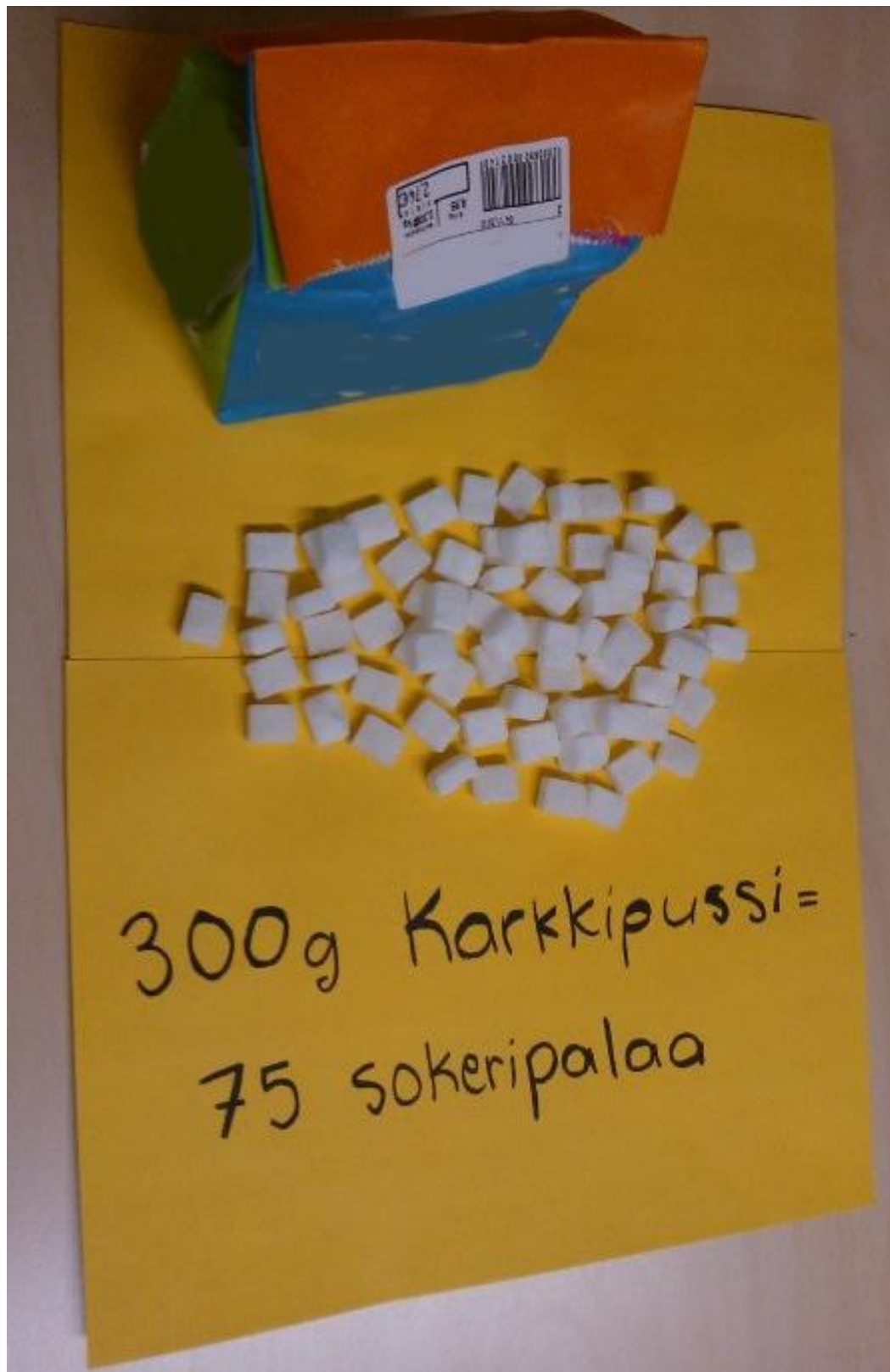
- Noudata lakeja ja ikärajoja
- Mitä laitat nettiin, jää nettiin pysyvästi
- Mieti mitä julkaiset itsestäsi ja muista
- Muista, että kaikki netistä löytyvä tieto ei ole totta!
- Hyväksy yhteydenotto- ja kaveripyyntöjä vain tutuilta
- Älä luovuta salasanojasi tai henkilötietojasi kenellekään
- Älä kerro henkilökohtaisia asioita netissä
- Netissä on paljon hyvää, mutta muista kuitenkin varovaisuus!



Kuva: Häkkinen, E., Löytynoja, R. & Passoja, E. 2012.



KUVAT: Häkkilä, E., Löytynoja, R. & Passoja, E. 2012.



KUVA: Häkkinä, E., Löytynoja, R. & Passoja, E. 2012.

Tietovisa ravitsemuksesta

1. Kuinka paljon seuraavissa tuotteissa on energiaa palasokereina? Kasaa sokeripaloista pinot.
 - 0,5 litrassa kolajomaa
 - 300 grammassa irtokarkkeja
 - 2 desilitrassa hedelmäjuurttia
2. Kuinka paljon seuraavissa tuotteissa on energiaa voinapeina? Kasaa voinapeista pinot.
 - Hampurilaisateriassa
 - 3 dl jauheliuhakeittoannoksessa
3. 0,5 litran energijuomatölkki sisältää kofeiinia yhtä paljon kuin
 - a) 1 dl kahvia
 - b) 2 dl kahvia
 - c) 4 dl kahvia
4. Energijuomat sisältävät usein Guaranaa. Guaranan runsas käyttö aiheuttaa:
 - a) päänsärkyä
 - b) vatsakipua
 - c) ylimääräisiä sydämenlyöntejä
5. Energijuomien sisältämä kofeiini on erityisen haitallista alle 15-vuotiaille. Ovatko seuraavat väittämät totta vai tarua? Ympyröi oikea vastaus
 - a) Kofeiini aiheuttaa unettomuutta. TOTTA/TARUA
 - b) Kofeiini ei aiheuta ylivilkkautta TOTTA/TARUA
 - c) Kofeiinista tulee riippuvaiseksi TOTTA/TARUA
6. Kuinka kauan sinun tulee
 - a) uida kuluttaaksesi hampurilaisaterian?
 - b) pyöräillä kuluttaaksesi 300 g irtokarkkipussin?
 - c) kävellä reippaasti kuluttaaksesi puolen litran energijuoman?
 - d) juosta kuluttaaksesi 3 dl:n jauheliuhakeittoannoksen?
7. Liika suolan käyttö ei aiheuta
 - a) verenpaineen nousua
 - b) riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin
 - c) riskiä sairastua astmaan
8. Lisäaineet aiheuttavat mm. päänsärkyä. Missä seuraavista tuotteista on eniten lisäaineita?
 - a) porkkanassa
 - b) jäätelössä
 - c) jauheliuhassa

Vastaukset:

1.
 - 0,5 l kolajuomaa = 22 sokeripalaa
 - 300 g irtokarkkipussi = 75 sokeripalaa
 - Hedelmäpommi-jogurtti = 16 sokeripalaa
2.
 - Hampurilaisateria = 14 voinappia
 - Jauhelihakeitto 3 dl = 1-2 voinappia
3. Oikea vastaus b), 5 dl energiajuomaa vastaa noin 2 dl kahvia kofeiinimäärässä
4. Oikea vastaus c), Guarana aiheuttaa ylimääräisiä sydämenlyönnejä
5.
 - a) TOTTA
 - b) TARUA
 - c) TOTTA
6.
 - a) noin 4 tuntia
 - b) noin 3 tuntia
 - c) 1 h 15 min
 - d) noin 20 minuuttia
7. Oikea vastaus c) riskiä sairastua astmaa
8. Oikea vastaus b) jäätelössä

Smoothie neljälle

- 1,5 banaania
- 3 dl vadelma-mehukeittoa
- 2 dl maustamatonta jogurttia

Sekoita ainekset keskenään sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa.

Ostoslista Ravitsemus-pajaa varten

- 20 banaania
- 3 l maustamatonta laktoositonta jogurttia
- 1 pieni purkki soijajogurttia
- 4 l mehukeittoa
- paketti kertakäyttömukeja

TEPA-TERVEYSPAJA

Ravitsemuspaja



KASVIKSET, HEDELMÄT JA MARJAT



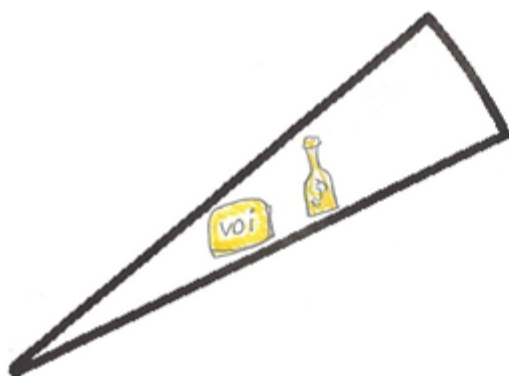
Näistä saat:

- Kuituja
- Vitamiineja, flavonoideja ja antioksidantteja
- Hiven- ja kivennäisaineita
- Rautaa

Ne ovat:

- Hyviä hiilihydraatinlähteitä
- Pristäviä lautasella

RASVAT



Saat näistä:

- Energiaa
- Välttämättömiä rasvahappoja
- Rasvaliukoisia vitamiineja (A, D ja E)
- Pehmeää rasvaa tulisi olla $\frac{2}{3}$ ja kovaa rasvaa enintään $\frac{1}{3}$
- Huomioi piilorasvat



LIHA, KANA JA KALA



Näistä saat:

- Proteiinia
- Energiaa
- Rautaa
- Hyvää tyydyttymätöntä rasvaa mm. kalasta



MAITOTUOTTEET



Näistä saat:

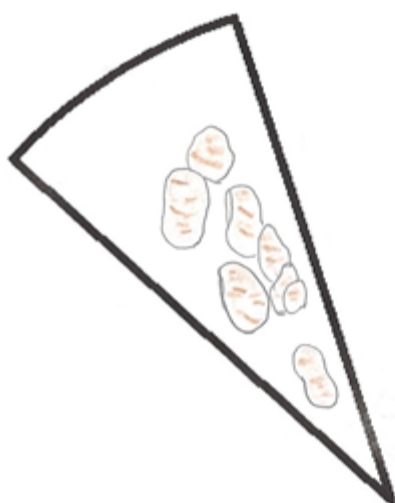
- Kalsiumia
- Proteiinia
- D-vitamiinia

Ne ovat:

- Välttämättömiä luuston lujittumiselle



PERUNA



Näistä saat:

- Hiilihydraatteja aivotoimintaan
- Energiaa

- Saadaan myös pastasta ja riisistä
- Suosi täysjyväriisiä ja –pastaa!



LEIPÄ JA MUUT VILJATUOTTEET



Saat näistä:

- Kuituja
 - Hiilihydraatteja
 - Vitamiineja
 - Kivennäisaineita
-
- Pitää nälkää loitolla
 - Hyviä vatsantoiminnalle
 - Suosi täysjyvää!

ATERIARYTMI

- Terveelliseen ruokavalioon kuuluu 5-6 ateriaa päivässä -> Verensokeri pysyy tasaisena koko päivän
- Päivittäisiin aterioihin kuuluvat aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala
- Lounaan ja päivällisen tulisi olla lämpimiä aterioita

AAMUPALAN JA KOULURUOKAILUN TÄRKEYS

- Aamupala on yksi päivän tärkeimmistä aterioista

- Muista kouluruokailu!
 - Kouluruualla jaksat koulupäivän loppuun asti



LÄHTEET

Suomen Sydänliitto ry 2012. Lautasmalli. Www-dokumentti:
Saatavissa: <http://www.sydanliitto.fi/lautasmalli2>. Luettu 7.9.2013

Kotimaiset kasvikset; Suomensydänliitto; Syöpäjärjestöt 2012.
Terveyttä kasviksilla –kampanja. Www-dokumentti. Saatavissa:
<http://www.terveyttakasviksilla.fi/>. Luettu 7.9.2013

Suomen Sydänliitto ry 2012. Rasva. Www-dokumentti. Saatavissa:
<http://www.sydanliitto.fi/rasvat>. Luettu 7.9.2013

Valtion ravitsemusneuvottelulautakunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Pdf-dokumentti. Saatavissa:
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemus-suositus2005.fin.pdf>. Luettu 1.9.2012



KUVAT

- Häkkinen, E., Passoja, E. & Löytynoja, R. 2012.



TePa Terveyspaja

Netin käyttö & nettikiusaaminen

Mihin nettiä käytetään?

- Viihdekäyttö
- Verkkopelit
- Kommunikaointi
- Oppiminen ja tiedonhaku
- Uutiset
- Nettikaverit
- Nettiyhteisöt
- Keskustelupalstat
- Blogit
- Shoppailu

Netin käytön vastuu

- Lakien noudattaminen myös netissä!
 - Toisena henkilönä esiintyminen, kuvien julkaiseminen ilman lupaa, laiton lataaminen, tekijänoikeuksien rikkominen
- Julkisuus
 - Mieti tarkkaan, mitä julkaiset: Et saa välttämättä kuvaasi sieltä pois koskaan.
 - Myöskään kaverista ei saa julkaista kuvaa tai videota ilman lupaa
- Ikkärajat
 - Facebook, pelit, elokuvat, nettigalleriat...
- Lähdekritiikki
 - Onko tiedonlähde luotettava?
 - Kuka tahansa on voinut tuoda tiedon nettiin, esimerkiksi Wikipediaan

Varovaisuus netissä

- Yhteydenotto- ja kaveripyyntöjä kannattaa hyväksyä vain jo ennalta tutuilta kavereilta
- Älä luovuta salasanoja tai henkilötietoja kenellekään
- Kahden netinkäyttäjän välinen viestintä ei välttämättä ole kahden tutun välistä viestintää, joten pitää miettiä tarkoin, voiko kertoa henkilökohtaisia asioita nettikaverille
 - Netissä kukatahansa voi esiintyä kenenä tahansa

Mitä on nettikiusaaminen?

- Haukkumista ja nimittelyä
- Uhkailua ja ahdistelua
- Häiriköintiä
- Juorujen levittämistä
- Nettiryhmästä eristämistä
- Viha- tai haukkumisryhmien perustamista
- Pilkkaavien kuvien ja videoiden julkaisemista

Lähteet

- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2006. Viisaasti verkossa. Pdf-dokumentti. Saatavissa: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/4a63a7c427edb96ef8f850bfe694c56f/1378286153/application/pdf/1671940/Viisaasti%20verkossa%20-koulutusmat.%20tukioppilaille.pdf>. Luettu 14.8.2012

TePa-terveyspaja

Ensiapu ja tapaturmien ennaltaehkäisy

Mitä on ensiapu?

- Ensiavulla tarkoitetaan sairastuneen tai loukkaantuneen välitöntä auttamista
- Ensiavun tavoitteena on:
 - Estää vammojen pahenemista
 - Estää uusien vammojen syntymistä
 - Helpottaa kipua

Auttamisvelvollisuus

- Laissa on määrätty auttamisvelvollisuudesta:
 - Jokaisella on oikeus saada apua
 - Jokaisella on velvollisuus antaa apua

Palovamman hoito ja ennaltaehkäisy

- Miten voit itse ehkäistä palovammoja?
 - Varovaisuus kuumaa vettä, vesihöyryä, kynttilöiden, avotulien, ruuanlaitto, kuumaa rasvaa, auringon ottamisen, sähköä, kemikaalien, kiukaan kanssa...
- Palovammat voivat olla pinnallisia tai syviä

Pinnalliset palovammat

- Palovammakohdan iho on kipeä, turvonnut ja punainen
- Se on ihon pintakerroksissa
- Siihen voi puhjeta rakkuloita

Syvät palovammat

- Se ulottuu kaikkien ihokerrosten läpi
- Kipua ei välttämättä tunnu lainkaan
- Iho voi olla harmaa, tumma, hiiltynyt tai helmenvalkoa

Palovammojen hoito

- Jäähdytä palovammaa heti viileän juoksevan veden alla 10–20 minuuttia
 - Viileä vesi helpottaa kipua ja estää vamman syvenemistä
- Iholle voi laittaa rasvasiteen, jos siihen muodostuu rakkuloita tai siitä tulee nestettä
- Päälle voi laittaa kuivan taitoksen ja joustavan kiristämättömän siteen
- Hakeudu lääkärin hoitoon jos palovamma on syvä, se on kämmettä suurempi tai se tulehtuu

Haavat

Haavatyypit:

- Naarmu
- Pintahaava
- Viiltohaava
- Pistohaava
- Ruhjehaava
- Puremahaava

Millaiset esineet
voivat helposti
aiheuttaa haavoja?

Lääkärin hoitoa vaativat haavat:

- ▶ Runsaasti vuotavat haavat
- ▶ Syvät pistohaavat
- ▶ Haavat, joissa hiekkaa tai multaa
- ▶ Eläinten puremat
- ▶ Haavat, joissa epäillään olevan esim. lasinsiru
- ▶ Tulehtuneet haavat

- ▶ Tulehduksen oireina ovat: punoitus, turvotus, kuumotus ja kipu
 - Jos haava tulehtuu täytyy mennä lääkäriin!

Haavan ensiapu

- Pieni haava:
 - Pese kädet
 - Puhdista haava juoksevalla vedellä ja saippualla tai puhdistusaineella
 - Laita pienelle haavalle laastari

Hieman isompi haava:

- Jos verenvuotoa → tyrehtyä painamalla
- Peitä haava puhtaalla sidetaitoksella
- Kiinnitä haavanpeiteside teipillä, siderullalla tai putkiharsolla
- Tue haava kohoasentoon

- Haavalla voi pitää kylmää → tyrehtyttää verenvuotoa
- Anna haavan parantua rauhassa!
- Pidä side kuivana!
- Muista kuitenkin tarkkailla haavan ulkonäköä → tulehtumismahdollisuus

○ Runsaasti vuotava haava:

- Paina haavaa esimerkiksi kädellä ja pidä sitä koholla
- Peitä puhtaalla taitoksella
- Jatka haavan painamista
- Kiinnitä taitos ihoteipillä tai sideharsolla
- Tee painesidos
- Pidä haavakohtaa koholla
- Hakeudu lääkäriin



Hätänumeroon soittaminen

- Soita aina kiireellisissä, todellisissa hätätilanteissa!
- Hätäkeskus välittää avun tarpeen
 - Poliisille
 - Palolaitokselle
 - Terveystoimelle (ambulanssi)
 - Sosiaalitoimelle
- Hätänumero on 112
 - Soittaminen maksutonta

Toimi näin:

- Soita numeroon 112
- Kerro, mitä on tapahtunut
- Anna tarkka osoite ja kunta
- Vastaa sinulle esitettyihin kysymyksiin
- Toimi annettujen ohjeiden mukaisesti
- Lopeta puhelu vasta saatua siihen luvan
- Soita uudelleen hätänumeroon 112 jos autettavan tila muuttuu oleellisesti

112

Kylkiasento

- Kun henkilö on tajuton:
 - Tajuton henkilö hengittää normaalisti, mutta ei reagoi herättelyyn
 - Kylkiasentoa käytetään turvaamaan hengitystiet → estää velton kielen, oksennuksen tai muun esteen tukkimasta hengitysteitä

Kun löydät tajuttoman henkilön...

- Selvitä, mitä on tapahtunut. Yritä saada tajutonta hereille ravistelemalla ja puhumalla kovaaäänisesti.
- Jos henkilö ei herää, soita 112 ja kuuntele ohjeet.
- Aseta henkilö kylkiasentoon.

Kylkiasento

- Nosta henkilön itsesi puoleinen käsi yläviistoon kämmenpuoli ylöspäin ja toinen käsi rinnan päälle.
- Nosta henkilön taempi polvi koukkuun.
- Tartu kiinni henkilön hartiasta ja koukussa olevasta polvesta ja vedä hänet itseesi päin kylkiasentoon.
- Tarkista, että pään asento on hyvä ja että hengitystiet pysyvät auki.



Nyrjähdys

- Yleisimmät nyrjähtäneet nivelet ovat nilkka ja ranne, mutta myös muut nivelsiteet voivat nyrjähtää
- Nivel voi nyrjähtää urheillessa, liukkaalla kelillä, astuessa vinoon tai kaatuessa.

Nyrjähdysten ennaltaehkäisy

- Kengännauhojen sitominen kiinni
- Tukevat ja hyvät kengät – liukkaalla ja liikunnassa
- Tavarat järjestyksessä – kompastumisvaara

Nyrjähdyks

Oireet:

- Nivelessä tuntuu kipua ja aristusta
- Nivel turpoaa ja siihen saattaa tulla mustelma
- Jos jalalle ei pysty varata ollenkaan, tai jos raaja on virheasennossa, se saattaa olla murtunut.
 - Hakeudu lääkärin vastaanotolle!

Hoito:

- Kolmen K:n ohje
 - Koho
 - Kompressio
 - Kylmä

Nyrjähdyksen hoito

1. Kohota nyrjähtänyt raaja kohoasentoon
 2. Sido nivelen ympärille tukeva joustoside
 3. Paina nyrjähtänyttä kohtaa kylmällä
 - Voit kiinnittää kylmäpussin joustositeen avulla
- HUOM! Älä koskaan laita kylmää suoraan paljaalle iholle!



Lähteet

Sahi, T., Castrén, M., Helistö, N. & Kämäräinen, L. 2007. Ensiapuopas. 5–6. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Korte, H. & Myllyrinne, K. 2012. Ensiapu. Espoo: Wellprint.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2003. Ensiapuvalmius työpaikoilla. Työsuojeluoppaita ja -ohjeita 33. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/hm1069409943411/passthru.pdf>. Luettu 12.9.2012

Kuvat:

Häkkiä, E. 2012

Löytynoja, R. 2012.

Passoja, E. 2012.