

---

# Hyvinvointioski

Lasten ja nuorten terveydenedistäjänä



Hämeen ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu syksy 2016

Nina Hakulinen



LAHDENSIVU

Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja AMK

---

**Tekijä** Nina Hakulinen

**Vuosi** 2016

**Työn nimi** Hyvinvointikioski lasten ja nuorten terveyden edistäjänä

---

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ollut edistää lasten ja nuorten hyvinvointia sekä lisätä heidän terveystietämystään. Tarkoituksena on ollut konkreettisin keinoin parantaa lasten tietämystä ravitsemukseen, liikuntaan, pelaamiseen, päihteisiin ja mielenterveyteen liittyvissä terveystietämisyksissä.

Työhön saatiin aineistoa lapsille tehdyssä kyselyssä sekä erilaisten tehtävien kautta, joita hyvinvointikioskilla toteutettiin. Aineistoa saatiin myös kaikista mitä kioskilla koettiin ja nähtiin.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena järjestettiin hyvinvointikioski yhteistyössä Riihimäen kaupungin kanssa. Opinnäytetyön toteutusosiossa oli mukana myös toinen opiskelija. Hyvinvointikioskilla käyneiden asiakkaiden määrä ja kiinnostus sisältöön kertovat siitä, että tällaisella konseptilla olisi käyttöä myös muissa kouluissa. Muina tuloksina saatiin tietoa lasten terveystietämyksestä sekä heidän kiinnostuksestaan omaan terveydenedistämiseensä.

Terveyskioskia pidettiin päivittäin tiistaista perjantaihin kello 10–14. Kiinnostus kioskia kohtaan oli niin suurta, että järkevää olisi ollut myös pitää kioskia avoinna pidempiäkin päiviä. Nyt kaikki halukkaat eivät päässeet osallistumaan kioskin toimintaan.

**Avainsanat** Hoitotyö, hyvinvointikioski, lasten ja nuorten hoitotyö, terveydenedistäminen

**Sivut** 39 s. + liitteet 2 s.

<b>Author</b>	Nina Hakulinen	<b>Year</b> 2016
<b>Subject of Bachelor's thesis</b>	Well-being Clinic Promoting Children's Health	

---

## ABSTRACT

The purpose of this thesis was to improve children's health and their knowledge of well-being. The aim was to advance children's welfare and also to increase their knowledge of their own health. The purpose was to improve children's knowledge about nutrition, exercise, playing, intoxicants and mental health with concrete actions.

The literature material about children's care and welfare were used in writing this thesis. By the health inquiry filled in by children and through different tests done in the health clinic valuable material was received too.

An outcome of this practice based thesis was a health clinic. This thesis was made in collaboration with Riihimäki's city. By the number of visitors in health clinic and the interest to the themes, the conclusion was that this kind of concept would also be useful in other schools. Other results were information about children's well-being and their interest in their own health promotion.

The health clinic was open every day from 10 am till 2 pm, but longer opening hours wouldn't have done any harm, because of the interest towards the health clinic.

**Keywords** Nursing, well-being, health education, children, health clinic

**Pages** 39 p. + appendices 2 p.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	HYVINVOINTIKIOSKI ILMIÖNÄ.....	1
2.1	Terveys- ja hyvinvointikioskitoiminta .....	1
2.2	Hyvinvointikioski lasten ja nuorten terveydenedistäjänä.....	3
3	6–13-VUOTIAIDEN LASTEN KEHITYS .....	4
4	KOULUIKÄISEN TERVEYDEN TUKEMINEN .....	4
4.1	Fyysinen kehitys.....	5
4.2	Leikki, viriketoiminta ja oppiminen.....	5
4.3	Liikunta .....	6
4.4	Liikkuva koulu- hanke .....	6
4.5	Liikuntasuositus 7–12-vuotiaille .....	7
4.6	Lepo ja uni.....	7
4.7	Ravitsemus .....	8
4.8	Ravitsemussuositus .....	9
4.9	Mielenterveyden edistäminen .....	10
4.10	Koulun rooli mielenterveyden tukemisessa .....	11
5	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	13
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	13
5.2	Suunnittelu .....	13
5.3	Aiemmat tutkimukset .....	14
5.4	Toteutus.....	14
5.5	Arviointi .....	15
6	KOULULAISTEN HYVINVOINTIKIOSKI .....	15
6.1	Toteutussuunnitelma .....	15
6.2	Viikon aiheet .....	16
6.3	Päiväkohtaiset tavoitteet.....	16
6.4	Tiistai – ravitsemus .....	16
6.5	Keskiviikko – liikunta .....	20
6.6	Torstai – pelaaminen ja päihteet.....	20
6.7	Perjantai – mielenterveys .....	23
6.8	Hyvinvointikysely .....	24
6.9	Saatu palaute .....	26
6.10	Hyvinvointikioskin odotukset .....	26
7	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET.....	27
7.1	Tutkimustulokset.....	27
7.1.1	Vastuullisuus .....	27
7.1.2	Aktivointi, kanssakäyminen, aikuisten läsnäolo ja esimerkki.....	27
7.1.3	Hyvinvointi ja itsetunnon vahvistaminen .....	28
7.1.4	Koulukiusaaminen .....	28
7.1.5	Ympäristö, viihtyisyys, vuorovaikutus .....	29

7.2	Tuloksien vertaaminen aiempiin tutkimuksiin.....	29
7.3	Uusi opetussuunnitelma .....	29
8	JATKOKEHITTELYEHDOTUKSET .....	31
8.1	Kioskin toimintaan liittyvät kehitysideoita .....	31
8.1	Tulosten hyödyntäminen arjessa .....	32
8.2	Ideoita suunnitteluun .....	32
8.3	Saatujen tuloksien edistäminen .....	33
9	OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	33
9.1	Tutkimuksen eettisyyden arviointi .....	33
9.2	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi .....	34
10	POHDINTA.....	34
	LÄHTEET .....	36

Liite 1      Hyvinvointikysely

## 1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli perustaa hyvinvointikioski Riihimäen Pohjoisen koulun alakoululle. Hyvinvointikioskin tarkoituksena oli edistää ja lisätä 6–13-vuotiaiden terveystietämystä sekä hyvinvointia. Tämän ikäisten kanssa opinnäytetyön tekeminen oli luonnollinen valinta, koska lasten hyvinvointi on tärkeä aihe.

Lapsilla ja nuorilla on nykypäivänä käytössään paljon erilaisia lähteitä, joista terveystietoa etsiä. Internet tarjoaa loputtomasti vinkkejä ja neuvoja, mutta lähdekriittisyyttä ei lapsi välttämättä tule ajatelleeksi. Myös erilaiset kauneusihanteet ja vaatimukset kohdistuvat tahattomasti myös lapsiin. Oli tärkeää viedä koululle oikeaa tietoa terveydestä ja sen edistämisestä. Kioskista oli hyötyä ja iloa lapsille.

Erilaisia teemoja kioskillä oli ravitsemus, liikunta, päihteet, pelaaminen ja mielenterveys. Henkinen hyvinvointi kulki ajatuksena ja yläotsikkona mukana koko viikon ajan. Tavoitteena oli, että lasten tietämys ja ymmärrys edellä mainituista aiheista lisääntyisi. Kioskissa käsiteltävät asiat oli valittu niiden tärkeyden ja järkevyyden mukaan. Valinta kohdistui asioihin, jotka vaikuttavat jokaisen hyvinvointiin niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Teoriaosuudessa on tietoa lasten ja nuorten hoitotyöstä 6-13-vuotiailla, heidän fyysisestä ja psyykkisestä kehityksestään sekä mielenterveyden tukemisesta.

## 2 HYVINVOINTIKIOSKI ILMIÖNÄ

Matalan kynnyksen palveluilla tarkoitetaan palveluita, jotka ovat helposti saatavilla ilman ajanvarausta tai lähetettä. Esimerkkejä matalan kynnyksen palveluista ovat esimerkiksi mielenterveystyössä käytetyt erilaiset avohoitopalvelut. Terveyskioskit ja hyvinvointikioskit ovat myös esimerkkejä matalan kynnyksen palveluista. Terveyskioski-nimen käyttöoikeus perustuu sopimukseen, joka on tehty Sitran ja Luontaistuote Oulun Natural Oy:n kanssa, joka omistaa Terveyskioski-toiminimen. Terveyskioski-nimen ja tavaramerkin käyttö edellyttävät tämän vuoksi sopimusta Sitran kanssa. Hyvinvointikioskeilla tarkoitetaan siis matalan kynnyksen toimipaikkoja, joilla ei ole sopimusta Sitran kanssa, vaikka toiminta olisi terveystietokioskitoinnin kaltaista. (Laanterä, Laitinen & Liimatainen 2014)

### 2.1 Terveys- ja hyvinvointikioskit toiminta

Terveyskioskit ovat palvelupisteitä, jotka ovat helposti saatavissa ja näin ollen sijaitsevat esimerkiksi kauppakeskuksissa tai apteekkien läheisyydessä. Terveyskioskeja toimii Suomessa tällä hetkellä viidellä paikkakunnalla. Tarkoituksena on tarjota palveluja päivittäisiin ja lyhytaikaisiin terveysongelmiin. Näillä tarkoitetaan esimerkiksi flunssan, venähdysten, pienten haavojen hoitoa tai vaikkapa ompeleiden poistoa. Myös rokotuksia on mahdollista saada. Palvelujen keskittyessä tällaisiin hoidollisiin toimenpi-

teisiin vastaanottoajat eivät kestä kauan. Terveyskioskien saatavuutta helpottaa pidemmät ja asiakkaiden tarpeisiin vastaavat aukioloajat; terveyskioskit voivat olla auki esimerkiksi arkena pidempään ja tarjota palveluitaan myös viikonloppuisin. (Salonen 2014) Terveyskioski toimii ilman ajanvarausta ja on maksutonta (Mononen & Ruuska 2011).

Terveyskioskilla tarkoitetaan siis matalankynnyksen hoitajatasoista palvelua, jolta odotetaan helppoa pääsyä, nopeaa palvelua ja apua tavallisimpien sairauksien hoidossa. Tällainen malli Suomen terveydenhoidossa on vasta muotoutumassa. Terveyskioski voisi olla kustannustehokas ja innoittava malli, kun kehitetään uusia palvelumuotoja. Terveyskioski innovaationa on uudentyypinen tapa toteuttaa terveydenhuollon palvelua, jossa perustana on asiakkaan kokema helppous. (Puheloinen 2013)

Terveyskioskilla yksittäisen potilaan hoitokustannukset ovat pienemmät kuin tavallisella lääkärikäynnillä ja säästöjä on mahdollista saada myös tilakustannuksista (Salonen 2014). Terveyskioskilta on mahdollisuus saada nopeasti vastaus terveyttä koskeviin kysymyksiin, mikä näin ollen mahdollistaa varhaisen sairauksiin puuttumisen. Varhainen terveysongelmiin puuttuminen ja pitkäaikaissairauksien seuranta voivat myös parhaimmillaan edistää kustannuskehityksen hallintaa. (Engelhardt, Pekkola & Salenius 2013)

Jo olemassa olevissa terveyskioskeissa Suomessa palvelu on tutkimusten mukaan laajentunut moniammatilliseen suuntaan. Terveyskioskeilla järjestetään erilaisia teemapäiviä, jossa on mukana eri alojen ammattilaisia. Asiakkaat ovat olleet pääosin tyytyväisiä saamaansa palveluun, hoitotoimenpiteisiin ja lyhyeen jonotusaikaan (Salonen 2014). Asiakkaiden palautteiden mukaan on selvinnyt, että monia terveyskeskuskäyntejä on pystytty vähentämään terveyskioskitoiminnalla (Laanterä ym. 2014).

Terveyskioskitoiminta on kohdannut kritiikkiä hoidon jatkuvuuden, onnistumisen ja laadun osalta. Myös hoitohenkilökunta on kritisoinut kioskia, peläten oman työmäärän lisääntymistä. Kuitenkin tutkimuksissa on selvinnyt, että asiakkaat ovat itse tietoisia millaisten vaivojen kanssa tulevat kioskille ja millaisissa tilanteissa hakeutuvat päivystykseen. Hoidon laadun osalta pelättiin uusintakäyntien, jossa asiakas hakeutuu siis saman vaivan takia uudestaan hoitoon, kasvavan. Tutkimuksissa havaittiin, ettei hyvinvointikioskitoiminta lisännyt uusintakäyntien määrää. (Salonen 2014)

Terveyskioski toimii osana julkista terveydenhuoltoa ja sen toiminnalla pyritään saamaan ratkaisua suureen kysyntään ja pitkiin jonotusaikoihin. Terveyskioski on matalan kynnyksen palveluyksikkö. Matalan kynnyksen palveluilla voidaan edistää asiakaslähtöisyyttä ja saatavuutta sekä vaikuttaa palveluiden tuottamiseen. Terveyskioskissa asiointi on vaivatonta ja nopeaa, mihin vaikuttavat hyvä sijainti ja pitkät aukioloajat. Sen tarkoitus on parantaa asiakkaiden tyytyväisyyttä terveydenhuoltopalveluihin. (Väänänen 2011)

Terveyskioski edustaa siis uutta asiakaslähtöistä toimintamallia, joka löytyy Suomessa jo muutamalta paikkakunnalta. Terveyskioskit toimivat osana perusterveydenhuoltoa. Kioskille tyypillisiä asioita ovat sijainti kauppakeskuksessa, pitkät aukioloajat, asiointi ilman ajanvarausta ja rajattu, hoitajan tarjoama palveluvalikoima. Terveyskioskin toimintamalli pohjautuu yhdysvaltalaiseen Retail Clinic -palvelumalliin, jossa matalan käyntikynnyksen terveydenhoitopalveluita tarjotaan suurten asiakasvirtojen läheisyydessä ostoskeskuksissa tai kauppaketjujen yhteydessä. Hoitajatasoinen palvelu ja pieni yksikkö ovat havaittu kustannustehokkaaksi tavaksi tarjota isolle käyttäjämäärälle suppeita palveluita. (Salonen 2014)

### 2.2 Hyvinvointikioski lasten ja nuorten terveydenedistäjänä

Nuorten syrjäytymisen ehkäisy ja elintapoihin vaikuttaminen on tärkeä tavoite terveyskioskitoiminnassa. Terveyskioskitoiminnalla on yritetty tavoittaa nuoria, tässä vielä kunnolla onnistumatta. Tutkimuksen mukaan alle 4 prosenttia kävijöistä on ollut alle 30-vuotiaita. Terveyskioskeilla on järjestetty nuorille suunnattuja teemapäiviä ja ne tarjoavat keskusteluapua sekä neuvontaan esimerkiksi päihteidenkäyttöön ja hyvinvointiin liittyen. (Mononen & Ruuska 2011)

Nuorille tehdystä palvelukartoituksesta selviää, että päihteistä, tupakoinnista, liikunnasta ja ravinnosta nuoret kokivat saaneensa paljon tietoa. Mielenterveydestä ja seksuaaliterveydestä tiedonsaanti on ollut vähäistä. Nuoret kuitenkin toivat esille haluaan keskustella terveyteen liittyvistä asioista. Vanhempien tai kouluterveydenhoitajan kanssa nuoret eivät halunneet keskustella kaikista asioistaan esimerkiksi seksuaaliterveydestä. Jotkut toivat esille kouluterveydenhoitajan huonon saatavuuden ja vähäisen paikallalon. (Mononen & Ruuska 2011)

Kartoituksen mukaan terveyskioskitoiminta kiinnostaa nuoria. Toiveena on ollut erityisesti erilaiset teemapäivät. Aiheina nuoria kiinnostavat liikunta ja ravitsemus, päihteiden terveysvaikutukset, seksuaaliterveys ja mielenterveys. Nuoret toivat esille myös sosiaalisen median osaa terveyskioskitoiminnassa; olisi järkevää, että kioskin toiminnasta tiedotettaisiin myös mediassa. Teematapahtumien järjestäminen kouluilla, ostoskeskusten sijaan, voisi tavoittaa nuoret paremmin. (Mononen & Ruuska 2011)

Aiempien tutkimusten mukaan terveyskioskit ovat osoittautuneet tarpeelliseksi lapsiperheiden hyvinvoinnin edistäjiksi. Nykyään keskitytään varhaisen tuen palveluihin, varsinkin lapsiin kohdistuvissa palveluissa. Varhainen tuki liittyy myös pyrkimykseen saada lapset kattavasti palveluiden piiriin, kun käytössä ei ole yhtenäistä ja kattavaa neuvolatoimintaa tai päivähoidon järjestelmää. (Väänänen 2011)

Vuonna 2013 uudistettu lastensuojelulakikin keskittyy ehkäiseviin palveluihin. Riihimäellä järjestetty hyvinvointikioski oli osaltaan myös ennaltaehkäisevää palvelua. Ennaltaehkäisyllä pyritään hillitsemään terveydenhuollollisia menoja sekä yritetään välttää vaativan tuen tarvetta. Terveys- ja hyvinvointikioski toiminta perustuu terveyden edistämiseen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn.



### 3 6–13-VUOTIAIDEN LASTEN KEHITYS

Yleisesti katsottuna ihmisen kehitykseen vaikuttavat kolme tekijää, jotka ovat: kypsyminen eli perimä, ympäristö, oma suuntautuneisuus ja aktiivisuus. Kypsymisellä tarkoitetaan ihmisen kasvuun liittyvien valmiuksien kehittymistä synnynnäisten tekijöiden säätelemänä. Perimä säätelee kypsymistä. Perimää säätelevät aivot, joten ihmisen kypsymistä sääteleviä valmiuksia ei voida nopeuttaa. Esimerkiksi lasta ei voida opettaa kävelemään ennen kuin hänen motoriset ja fyysiset valmiutensa kypsyvät vastaanottamaan kävelyyn liittyviä taitoja. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2008, 65)

Lajin ja yksilön kehitystä säätelevät perintötekijät eli geenit. Nämä sijaitsevat solun tumän kromosomeissa DNA:ssa. DNA sisältää yksityiskohtaista tietoa ihmisen pienimmistäkin piirteistä kuten silmien väristä. (Karling ym. 2008, 65)

Lapsen ympäristötekijät jaetaan usein kulttuuriympäristöön, fyysiseen ympäristöön, psyykkiseen ympäristöön ja sosiaalisen ympäristöön. Ympäristöllä on paljon vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen. Ympäristö voi joko edistää ja tukea lapsen kehitystä tai pahimmassa tapauksessa rajoittaa lapsen kehitystä. (Karling ym. 2008, 67)

Ihmisen olennainen osa kasvua ja kehitystä on oma suuntautuneisuus ja aktiivisuus. Ihminen vaikuttaa siis myös itse omaan elämäänsä. Ihmiset kiinnostuvat erilaisista asioista ja hakeutuvat kiinnostavien asioiden pariin. (Karling ym. 2008, 72)

### 4 KOULUIKÄISEN TERVEYDEN TUKEMINEN

Kouluikäisestä puhuttaessa puhutaan 7–12 -vuotiaasta lapsesta. Suomessa kaikilla lapsilla on oppivelvollisuus. Kunnat myös tarjoavat 6-vuotiaille maksutonta esiopetusta. Lapsen siirtyessä kouluun siirtyvät hänen kasvustaan, terveydenhoidostaan ja kehityksestään kertovat tiedot neuvolasta kouluterveydenhuollon käyttöön. Ennen tietojen siirtymistä tarvitaan vanhemmilta vielä lupa. Kouluikäisenä lapsi kehittyy ja kasvaa paljon. Lapsen pää pienenee suhteessa koko pituuteen. Myös raajat pitenevät ja niin sanottu pikkulapsen pyöreys katoaa. Kouluikäisenä kasvu on tasaista ja sitä tulee vuodessa noin 5 cm. Painoa kertyy noin 2,5kg vuodessa. Pysyvät hampaat puhkeavat 6–13-vuotiaana. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2001, 68)

Kouluikäinen lapsi hyppii, hiihtää, juoksee, luistelee, ui ja pyöräilee. Jotta taidot kehittyisivät, tarvitaan oikeankokoisia ja tarkoituksenmukaisia välineitä. Kouluikäisen hienomotoriikka kehittyy myös pikkuhiljaa aikuisen tasolle. Kengännauhojen sitominen onnistuu helposti ja perunoiden kuoriminen on helppoa. Lapset kokeilevat omia rajojaan ja hiovat omia taitojaan. On tärkeää antaa lasten harjoittaa omia motorisia taitojaan. (Ivanoff ym. 2001, 68)

Kun kouluikäisen elinpiiri ja tietomaailma laajenevat, etenee hänen psyykinen ja sosiaalinen kehityksensä. Lapsi oppii ymmärtämään syy-seuraussuhteita ja abstrakteja käsitteitä. Lapsi oppii sietämään epäonnistumisia ja itsetunto kehittyy. Pelon kohteet vaihtuvat kouluikäisenä ja vanhat pelot usein tuntuvat pieniltä. (Ivanoff ym. 2001, 68)

#### 4.1 Fyysinen kehitys

6-vuotiaana lapsi on nopeasti oppinut uusia taitoja ja tästä syystä on vielä kömpelö. Lapsi haluaa koitella omia voimiaan ja asioita mihin pystyy (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2013, 49). Tässä iässä myös alkaa esiopetus. 6–7-vuotiaana lapsi on oppinut motorisen kehityksen perusvalmiudet. Tästä eteenpäin hän voi ruvet hiomaan taitojaan yksityiskohdaisemmin. (Ivanoff ym. 60)

Lihassoimat ovat keskimäärin pojilla suuremmat kuin tytöillä. Kouluikäinen oppii paremmin käyttämään kehoaan. Käden ja silmän yhteistyö kehittyy. Tarkkaavuutta vaativat taidot kuten palloon osuminen kehittyvät. Kouluikäisen fyysinen kasvu on hidasta. Tämä mahdollistaa motoristen taitojen kehittymisen ja ruumiinhallinnan paranemisen. Kouluikäisellä tapahtuu aivoissa sekä toiminnallista että rakenteellista kehittymistä. Keuhkot ja lihakset vahvistuvat ja samalla hermosto kypsyy. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 61–62)

Kouluiässä monelle lapselle urheilusta tulee tärkeä osa elämää. Onnistuneet kokemukset luovat pohjaa lapsen myöhemmälle käsitykselle aktiivisena toimijana. (Karling ym. 2008, 129–131)

#### 4.2 Leikki, viriketoiminta ja oppiminen

6-vuotiaana tytöillä ja pojilla usein on hyvin erilaiset leikit. Tytöt leikkivät enemmän hoivaleikkejä ja pojat taas seikkailuleikkejä. 6-vuotiaana lapsi siirtyy sääntöleikkeihin. Säännöt ja leikin roolit ovat ennalta sovittuja. Sääntöleikkien avulla lapsi oppii ymmärtämään normeja ja sääntöjä. Lapsi osaa jo 6-vuotiaana tietokonetta, jos hänet on siihen opetettu. Tietokoneen avulla lapsi pystyy oppimaan paljon erilaisia taitoja esimerkiksi yksinkertaisia laskutehtäviä. Kouluikäisen tullessa lapsi osaa leikkiä jo omaehtoisesti. Tähän tarvitaan vanhempien apuja, jotta he järjestävät lapsen päivään riittävästi ohjelmoimatonta vapaa-aikaa. (Ivanoff ym. 2001, 65–66)

Ensimmäisten kouluvuosien aikana lapsi yleensä harrastaa innokkaasti. Hän löytää mielenkiinnonkohteita, joihin hän paneutuu. Leikki on yhtä tärkeä kouluiässä kuin lapsuudessa. Kun lapsi on kehitykseltään valmis siirtymään nuoruuteen, leikin merkitys vähenee. (Ivanoff ym. 2001, 72)

Kouluikäisen aloittaessa koulun hänen sosiaalinen verkostonsa laajenee. Hän saa paljon uusia ystäviä ja näin myös vuorovaikutustilanteet lisääntyvät. Kouluiässä lapset oppivat ottamaan huomioon myös muut lapset. Tavallisia kouluikäisen leikkejä ovat erilaiset pelit ja mielikuvaleikit. Niissä yleensä on paljon fyysistä aktiivisuutta kuten juoksemista. Erilaiset leikit ja

pelit myös kasvattavat kouluikäisen itsetuntoa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 67–68)

#### 4.3 Liikunta

Monipuolinen ja säännöllinen liikunta on edellytys terveelle kehitykselle ja kasvulle. Liikunnalla saavutetaan paljon terveyshyötyjä. Lasten ja nuorten liikunnasta ja sen vaikutuksesta terveyteen on vähemmän tutkimustietoa kuin aikuisilla. (Terve koululainen n.d.)

Raitis ilma selkeyttää ajatuksia ja samalla virkistää. Ulkoilua tulisi olla vähintään kaksi tuntia päivässä. Ulkoilun avulla lapsi harjoittaa motorisia, kognitiivisia ja sosiaalisia taitojaan. (Karling, ym. 2008, 231)

Päivittäinen liikunta on lapsen terveyden ja hyvinvoinnin edellytys. On tärkeä tukea lasta liikunnalliseksi aktiiviseksi jo varhain. Näin lapsi omaksuu liikunnallisen elämäntavan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013 79)

Liikunta edistää omalta osaltaan lapsen mielenterveyttä. Koulun liikuntatunnit tukevat lapsen keskittymiskykyä ja nopeuttavat visuaalis-motoristen taitojen oppimista. Liikunta edistää myös lasten ryhmytymistä ja näin ollen ehkäisee syrjäytymistä ja yksinoloa. Liikuntatottumuksen muodostuminen nuorella iällä on myös tärkeää. (Heikkinen 2013)

#### 4.4 Liikkuva koulu- hanke

Liikkuva koulun tavoitteena on viihtyisämpi ja aktiivisempi koulupäivä. Jokainen koulu saa toteuttaa liikkuvampaa koulupäivää omalla tavallaan. Tärkeää liikkuvassa koulussa on oppilaiden osallisuus, oppiminen ja samalla liikkuva koulu lisää liikettä ja vähentää istumista. Liikkuvassa koulussa liikumista halutaan lisätä. Koulumatkat kuljetaan omin lihasvoimin, välitunnit liikutaan ja oppimista tuetaan erilaisilla toiminnallisilla menetelmillä. Koulujen on mahdollista saada tukea eri alueellisilta ja valtakunnallisilta verkostoilta, jotka haluavat tukea lasten ja nuorten hyvinvointia. (Liikkuva koulu 2010)

Liikkuvan koulun avulla lapsille saadaan viihtyisämpiä koulupäiviä ja samalla liikkuminen auttaa oppimaan. Kun lapset liikkuvat enemmän ja viihtyvät koulussa on työrauha luokissa parempi. Liikkuva koulu hankkeessa on mukana tällä hetkellä jo yli 60 % Suomen peruskoululaista. Tulevaisuudessa tavoitteena on, että kaikissa Suomen kouluissa olisi oikeus viihtyisämpään ja aktiivisempaan koulupäivään. Liikkuvan koulu toimii lakien ja tulevan uuden opetussuunnitelman mukaisesti. (Liikkuva koulu 2010) Liikkuva koulu- internet-sivuilta löytyy hyvin tietoa, miten toimintaan pääsee mukaan. Sivuilta löytyy myös paljon materiaalia ja ideoita, kuinka koulupäiviä saisi muokattua aktiivisemmaksi ja sitä kautta myös miellyttävämmiksi.

#### 4.5 Liikuntasuositus 7–12-vuotiaille

Lasten tulisi liikkua päivittäin 1½–2 tuntia. Suositeltavaa kuitenkin olisi liikkua useita tunteja päivässä. Tekemällä ja kokeilemalla lapset oppivat, joten liikunta edesauttaa lasten oppimista. Yleensä lasten fyysistä aktiivisuutta ja luonnollista liikkumista ei tarvitse rajoittaa. Lapset pysähtyvät ja pitävät taukoja luonnostaan kuormituksen ollessa liian rasittava. (UKK instituutti n.d.)

Liikunta on luonnollinen osa lasten ja nuorten elämää. Liikunta tuottaa lapsille ja nuorille iloa ja elämyksiä. Jotta lasten motoriset perustaidot kehittyisivät, vaatii se runsaasti monipuolista liikuntaharjoittelua ja paljon toistoja. Alakouluikäisenä lapsi kasvaa fyysisesti koko aika ja tarvitsee liikuntaa kasvun tukemisessa. Liikunnan avulla lapsi oppii paljon uusia taitoja. Alakouluikäiset myös purkavat liikkumistarvettaan erilaisiin liikuntamahdollisuuksiin, onkin erityisen tärkeää tarjota lapselle erilaisia liikuntamahdollisuuksia. (UKK instituutti n.d.)

Lapsen perusoikeus on liikunnallisten perustaitojen oppiminen. Näitä taitoja lapsi käyttää toistuvasti ja ne turvaavat lapsen arkea. Monipuolinen liikunta myös tulee lapsen hermostollista kehitystä ja vahvistaa uusien tiedollisten asioiden oppimista. Kun lapsi saa hyvät liikuntataidot alakouluikäisenä hänellä on tulevaisuudessa lukemattomia eri harrastusmahdollisuuksia. (UKK instituutti n.d.)

Liikunta on myös hyödyllistä lasten luustolle. Luuston rakenne on vahvempi lapsilla jotka liikkuvat, kuin heillä jotka eivät liiku. Erilaisilla leikeillä ja peleillä pystytään kuormittamaan luustoa ja samalla vahvistamaan sitä. (Ivanoff ym. 2001, 73)

Liiallinen istuminen heikentää koululaisten terveyttä, joten välitunnit ovat erityisen tärkeitä alakouluikäiselle. Liiallisella istumisella on suora yhteys ylipainoon ja tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Toisaalta liikkumattomina hetkinä tapahtuu myös positiivisia asioita. Lapsi esimerkiksi opiskelee, lukee ja kirjoittaa. Joten sopivassa määrin liikkumattomuus ja lepo edistävät lasten terveyttä. (UKK instituutti n.d.)

#### 4.6 Lepo ja uni

Koulunkäynti vaatii paljon voimavaroja, joten jaksamisesta on pidettävä huomiota. Kouluikäisen unen tarve on noin 10 tuntia vuorokaudessa, tässä toki on myös yksilöllisiä vaihteluita. Tavallisimpia koululaisten nukkumisongelmia ovat nukkumaanmenovaikeudet. Lapsi saattaa valvoa liian myöhään, jolloin nukkumaan meno viivästyy. Vanhempien ja koululaisen olisi hyvä keskustella ja päättää nukkumaanmeno-aika, jotta koululainen saisi tarpeeksi unta jaksakseen koulussa. (Ivanoff ym. 2001, 73)

Unta tarvitsevat kehon lisäksi myös lapsen aivot. Tästä syystä on erityisen tärkeää turvata riittävä unen saanti. Kun lapsi nukkuu liian vähän, heikentää se elimistön puolustuskykyä ja altistaa erialaisille sairauksille. Liian al-

hainen unenmäärä voi myös altistaa verenpaineen ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöille. Syvän unen aikana kouluikäisessä erittyy kasvuhormoni, jonka seurauksena lapsi kasvaa. Jos unta ei saada tarpeeksi, voi kasvukin vaarantua. Riittävän unen ansioista kouluikäinen jaksaa oppia, keskittyä ja muistaa asioita paremmin. Riittävän pitkän yön unen ansioista lapsi oppii paremmin. Väsyneenä kouluikäinen tekee usein helppoja virheitä eikä suoriudu tehtävistä omalla tasollaan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 67)

Myös ulkoilu vaikuttaa unen saamiseen. Kouluikäinen viettää paljon aikaa koulussa sisällä, joten koulunulkopuolella olisi hyvä ulkoilla. Ulkoilu vaikuttaa jaksamiseen ja ruokahaluun myös. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 67)

#### 4.7 Ravitsemus

Kouluikäisenä energiantarve pienenee painokiloa kohden. Valtion ravitsemusneuvottelulautakunnan suositus olisi, että 10-vuotiaan pojan energiantarve olisi 9,2 MJ/vrk ja saman ikäisen tytön 8 MJ/vrk. Koululaisten ruokahalu on yleensä hyvä, mutta liiallinen makeiden syönti voi häiritä ruokahalu. Kouluikäisellä on tärkeitä olla säännölliset ruokailuajat. Ne opettavat lasta säännölliseen ateriointitottumukseen ja vähentää välipalojen ja makeisten syömistä. Tarkastellessa lasten ravitsemuksen terveyttä käytetään mittareina lihavuutta ja kolesterolitasoa. Sana ylipainoinen tarkoittaa, että elimistöön on kertynyt liiallista rasvakudosta. Kouluikäisistä noin 15–20 % on ylipainoisia. Kolesterolitaso taas on lapsilla viime vuosina laskenut. (Ivanoff ym. 2001, 74)

Koululaisten tulisi päivässä syödä aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Ruokailut tulisivat olla säännöllisiä ja monipuolisia. Ruokavalion rungon muodostavat peruna, kasvikset, täysjyvävalmisteet ja -leipä, hedelmät, marjat, kala, liha, kana, maito sekä muna. Kun epäterveellisiä ruokia, kuten makeisia nautitaan, ruokavalion ravintotiheys pienenee ja hivenaineiden ja vitamiinien saanti vähenee. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 66)

Aamupalan tulisi olla monipuolinen. Seuraava ruoka syödään koulussa. Koulun ruoka on tehty ravintosuosituksen mukaan. Päivällä noin kello 14–15 aikaan lapsen olisi hyvä syödä välipala. Hyvä välipala on esimerkiksi hedelmä. Lasten ruokailussa tulisi erityisesti huomioida kasvien ja vihannesten riittävä määrä. Lisäksi pitäisi tarjota leipää ja maitoa ruokailuissa. Riittävän maidon määrä päivittäin on noin 5 dl. Lapsi saa maidosta kalsiumia, proteiinia sekä D- ja B- vitamiineja. Näistä aineista lapsen keho ja luusto rakentuvat. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 66–67)

Terveellisen ravitsemuksen perustana ovat säännöllinen ruokailurytmi, terveelliset välipalat sekä lautasmallin noudattaminen. Kouluruokailuissakin lapsi oppii uusia asioita esimerkiksi ruokakulttuurista. Monipuolinen ruokavalio, liikunta ja uni ovat perustana koululaisen kasvamiselle ja oppimiselle. (Pajari & Tapio 2015)

Koska Suomessa lapset syövät varhaiskasvatuksessa ja kouluissa, perhe- taustoista johtuvat ravitsemuserot tasaantuvat ja terveydellinen tasa-arvo

paranee. Tärkeää olisi myös muistaa säännöllinen ja monipuolinen ruokavalio myös viikonloppuisin. Kotona yhdessä syöminen tulisi nähdä myös perhettä yhdistävänä voimavarana. Lapsen hyvä arki koostuu hänestä huolehtimisesta, jossa säännölliset ateriat näyttelevät suurta osaa. Lapsen voi ottaa mukaan ruoan valmisteluun, joka tukee lapsen ruokakulttuurista kasvatusta. Ruoalla uhkailu, palkitseminen tai lohduttaminen voi johtaa lapsella pulmalliseen syömiskäyttäytymiseen. (Syödään yhdessä 2016)

#### 4.8 Ravitsemussuositus

Ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Ravitsemussuositukset on tarkoitettu terveille ja kohtuullisesti liikkuville ihmisille. Ravitsemussuosituksia annetaan sekä ruoasta että ravintoaineista. Ravintoainesuosituksilla tarkoitetaan esimerkiksi energian, kivennäisaineiden ja vitamiinien saantisuosituksia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014)

Pääpainona ravitsemussuosituksessa on terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuus. Terveellinen ruokavalio kaikenikäisille sisältää runsaasti vihanneksia, marjoja, erilaisia hedelmiä, täysjyväviljaa sekä palkokasveja. Siihen sisältyy myös kalaa, kasviöljyä, kasvipohjaista levitettä, siemeniä ja pähkinöitä sekä vähärasvaisia ja rasvattomia maitovalmisteita. Lihavalmisteita ja punaista lihaa ei tulisi käyttää enempää kuin 500 g viikossa. (Pajari & Tapio 2015)

Ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Ruokavalion kokonaisuus on ratkaisevassa asemassa. Terveyttä edistävän ruokavalion koostamiseen on kehitelty ruokakolmio ja lautasmalli. Uusimmassa ravitsemussuosituksessa on muutama kohta joihin jokaisen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Ruuan energiatiheyttä tulisi vähentää ja parantaa hiilihydraattien laatua. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014)

Ruuan rasvan laatua tulisi myös parantaa. Lihavalmisteiden ja punaisen lihan käyttöä tulisi vähentää. Ateriarytmi tulisi olla säännöllinen. Säännöllisellä ateriarytmillä veren glukoosipitoisuus pysyy tasaisena. Olisi tärkeää jo lapsena totutella säännölliseen ateriarytmiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014)

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille on uusi ruokasuositus lapsille, imettäville äideille ja raskaana oleville sekä lapsiperheille. Eriyisiosiona suosituksessa on ruokavalion toteuttaminen nuorille ja urheiluville lapsille sekä vegaaniruokavalion toteuttaminen. Suosituksessa painotetaan ruokakasvatusta sekä perheen ruokavalion kuntoon laittamista jo ennen raskautta. (Syödään yhdessä 2016).

#### 4.9 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, joka tukee hyvän mielen terveyden toteutumista ja jonka tavoitteena on vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen. Mielenterveyden tukemisella voi olla myös mielen terveysongelmia ehkäisevä vaikutus. (Mielenterveyden edistäminen 2014)

Hyvä mielen terveys ja hyvinvointi ovat yhteydessä ympäristöihin, joiden kanssa ihminen on vuorovaikutuksessa. Näitä toimintaympäristöjä ovat muun muassa koulut. Positiivinen mielen terveys auttaa ihmistä hyödyntämään potentiaaliaan, huomaamaan omat vahvuutensa ja selviämään haasteista. Itse koetulla hyvinvoinnilla on myös todettu olevan yhteys poissaoloihin kouluissa. Kokonaisvaltaisesti hyvinvoivat lapset ja nuoret ovat todennäköisemmin päämäärätietoisia ja tekevät valintoja, jotka vaikuttavat myönteisesti heidän terveyteensä ja kasvuunsa. (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013)

Mielenterveyttä on mahdollista edistää kolmella tasolla. Yksilötasolla keskitytään esimerkiksi tukemaan yksilön itsetuntoa ja elämänhallinnan tunteen vahvistamista. Yhteisötasolla vahvistetaan sosiaalista tukea ja osallisuutta sekä vaikkapa lisätään lähiympäristöjen viihtyisyyttä ja turvallisuutta. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi leikkipuistojen rakentamista ja erilaisen liikuntamahdollisuuksien lisäämistä. Rakenteiden tasolla turvataan taloudellista toimeentuloa, josta esimerkkinä toimii toimeentulotuki vähävaraisille perheille. Yhteiskunnallisilla päätöksillä pyritään varmistamaan, että syrjintä ja epätasa-arvo vähenisivät. (Mielenterveyden edistäminen 2014)

Hyvään mielen terveyteen kuuluu monenlaisia tekijöitä. Suurin osa mielen terveyttä suojaavista tekijöistä rakentuu jo lapsena. Hyvä itsetunto, positiivinen asenne elämään, kyky muodostaa ihmissuhteita ja taito kohdata vastoin käymisiä ovat esimerkiksi sellaisia. Lapsen mielen terveyttä edistävät eritoten mielekkäät toiminnat elämässä. (Mielenterveyden edistäminen 2014)

Jo pienestä pitäen lapselle on tärkeää onnistua itse. Alusta alkaen lapsi opettelee esimerkiksi kävelemään ja tämän jälkeen alkaa toteuttamaan itseään erilaisilla oppimillaan taidoillaan. Lapsi pyrkii mahdollisimman pian autonomiaan ja omatoimisuuteen. Näitä ominaisuuksia pidetään lapsen omaehtoisen kehityksen tärkeimpinä tekijöinä. Jos tämä kehitys häiriintyy tai lapsi ei pystykään toimimaan itsenäisesti, saattaa sillä olla tuhoisia seurauksia lapsen mielen terveyden kehityksen kannalta. (Zimmer 2011, 24–26)

Mielenterveyttä edistetään pienillä asioilla, joita ihmiset ajattelevat itsensä selvyyksinä. Niihin kuuluvat muun muassa toisen huomioiminen, kuulumisten kysyminen, tekeminen yhdessä, kannustaminen ja lohduttaminen. (Repo 2015)

#### 4.10 Koulun rooli mielenterveyden tukemisessa

”Mielenterveyden edistämiseen kuuluu niiden ajatusten, tunteiden ja toimintojen rohkaiseminen, jotka vahvistavat hyvinvointia ja turvaavat positiivisen mielenterveyden edellytykset sekä yhteisön että yhteiskunnan rakenteiden tasolla” (Mielenterveyden edistäminen 2014). Mielenterveyden edistäminen kohdistuu koko väestöön ja kaiken ikäisiin, niin yksilöihin kuin ryhmiinkin sekä eri toimintaympäristöihin. Jo 1950-luvulta lähtien koulu on nähty terveyden edistämisen kannalta tärkeänä ympäristönä. Monissa maissa koulunkäynti on pakollista. Oppilaat viettävät koulussa noin 6 tuntia päivässä, yli 180 päivää vuodessa. Tästä syystä kouluympäristö on mainio paikka terveyden edistämiseen. (Mielenterveyden tukeminen 2013)

Varsinkin perheissä, joissa vanhemmilla on vaikeuksia huolehtia lapsestaan, koulujärjestelmään kohdistuu suuria odotuksia. Keskeinen lasta suojaava tekijä on, että lapsella on ainakin yksi läheinen aikuinen, esimerkiksi opettaja. Koulujen tulisi tarjota ihmissuhteita ja kokemuksia, jotka edistävät lapsen mielenterveyttä. Nuoruuteen liittyy riskejä, kuten väärin valintojen tekeminen ja syrjäytyminen. (Vuokila-Oikkonen 2012)

Instituutiona koulu on sidoksissa yhteiskuntaan ja arvomaailmassa tapahtuviin muutoksiin. Koulu pystyy halutessaan tukemaan oppilaidensa mielenterveyttä esimerkiksi järjestämällä oppilaille liikuntaelämyksiä ja onnistumisen kokemuksia. Koulun liikuntatunnit tukevat lapsen mielenterveyttä ja tarjoavat tärkeitä onnistumisen tunteita. Toisaalta kovin kilpailuhenkinen asenne liikunnassa ei välttämättä ole jokaisen lapsen parhaaksi. (Sorvali & Vilske 2014)

Tutkimuksissa on todettu, että liikunta lisää lasten itseluottamusta. Itsetunnon parantamisella voidaan ehkäistä mielenterveyteen vaikuttavien ongelmien syntymistä. Liikunta saattaa toimia myös jo syntyneiden mielenterveysongelmien hoidossa. Liikunnalla ei myöskään ole haitallisia vaikutuksia psyykeen tai lapsen kehitykseen. (Heikkinen 2013)

”Maailman terveysjärjestö WHO korostaa koulun merkitystä yhteisöllisille ja terveyttä edistäville toiminnoille. Kouluilla on tärkeä rooli mielenterveyden edistämässä, mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisyssä sekä kuormittuneiden oppilaiden tukemisessa”. (Mielenterveyden tukeminen 2013)

Mielenterveyden edistämällä kouluissa tarkoitetaan kehitysympäristöjen mahdollisuutta ja kykyä tukea lasta ja nuorta ikätasoisien kehityshaasteiden saavuttamisessa ja positiivisten kehityspolkujen luomisessa. Lapsen mielenterveyden edistämisen tulee lähteä tunne-elämän ja ajattelun kautta. Tärkeimmät tavoitteet mielenterveyden edistämisen näkökulmasta ovat sosiaalisten taitojen, ongelmanratkaisutaitojen ja tunnetaitojen kehittyminen. (Vuokila-Oikkonen 2012)

Tällaisia psykososiaalisia taitoja voidaan kouluissa edistää erilaisryhmämuotoisilla tavoilla, kuten musiikki, tanssi ja runot. Tällaiset toiminnat li-



säävät lasten hyvinvointia kehittämällä esimerkiksi yhteistyötaitoja ja kommunikaatiota. Tällaisten taitojen avulla elämässä vastaan tulevista kriiseistä selviytyminen voi olla helpompaa. (Koivisto & Rautakorpi 2013)

Mielenterveyden edistäminen otetaan huomioon jokaisessa koulun toiminnassa, kuten opetussuunnitelmassa, koulun arvoissa, toimintatavoissa sekä kouluympäristössä. Tärkeää on oppilaiden osallisuus, myönteinen oppilas-henkilökunta-suhde sekä oppilaiden ja koulun omien tarpeiden huomiointi. (Kanniainen & Tornberg 2011)

Koulu on paikka, joka rakentaa kulttuuria, jossa mielenterveyttä arvostetaan ja edistetään. Se antaa oppilaille ja henkilökunnalle perustiedot mielenterveydestä ja hyödyntää näyttöön perustuvia menetelmiä. Koulun tehtävänä olisi toimeenpanna ohjelmia, jotka tukevat positiivista mielenterveyttä ja hyvinvointia luokassa. (Mielenterveyden tukeminen 2013)

Tällaisia ohjelmia, joita kouluissa on pantu käytäntöön, on monia. Liikkuva koulu -hankkeen tavoitteena on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä. KiVa-koulu taas puolestaan on kiusaamisen vastainen kampanja, jossa mukana oli tähtiartisteja. Riihimäen kaupungilla puolestaan toimii Huolenpitoa-hanke, jolla kehitetään koulutuksellista tasa-arvoa. Hankkeen tavoitteena on luoda ja tuoda ”Riihimäen kouluihin toimintamalleja, joilla pyritään mm. ennaltaehkäisemään koulujen välisiä eroavaisuuksia oppimistuloksissa, kehittämään turvallisempaa lähikoulua, kehittämään oppilaiden sosiaalisia taitoja ja aktivoimaan oppilaita harrastamaan.” (Huolenpitoa-hanke 2014)

”WHO määrittelee terveyttä edistävät koulut sellaisiksi, joissa kaikki kouluyhteisön jäsenet työskentelevät yhdessä luodakseen oppilaille myönteisiä kokemuksia ja rakenteita, jotka turvaavat ja edistävät heidän terveyttään. Koko koulun lähestymistapa perustuu koulun arvoilmapiiriin ja ympäristöön, opetussuunnitelmaan ja perheiden/yhteisön osallisuuteen.” (Mielenterveyden tukeminen 2013)

Terveellinen kouluympäristö suojaa oppilaita välittömiltä vammoilta ja sairauksilta sekä pyrkii ennaltaehkäisevästi toiminnallaan ja asennekasvatuksellaan poistamaan tiedossa olevia riskitekijöitä, jotka saattavat johtaa oppilaan sairastumiseen tai vammautumiseen. Yhtä tärkeää on suojautua myös biologisilta, fyysisiltä ja kemiallisilta uhkatekijöiltä. Kouluympäristöllä on merkittävä vaikutus oppilaiden fyysiseen ja henkiseen terveyteen. Fyysiseen ympäristöön kuuluvat seuraavat osa-alueet: koulurakennus ja sen osat, kemialliset ja biologiset tekijät sekä koulun sijainti ja sen ympäristö eli ilma, vesi, oppimisympäristön materiaalit, ympäröivät maa-alueet ja esimerkiksi tiet. Mielenterveyden tukemisen kehittämistyötä tulee jatkuvasti arvioida ja toteuttaa tarvittaessa muutoksia. (Mielenterveyden tukeminen 2013)

## 5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisessa kentässä jonkin käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen tai toiminnan järjestäminen. Opinnäytetyön tuloksena voi olla alasta riippuen esimerkiksi perehdytysopas tai turvallisuusohje. Lisäksi toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla jokin tapahtuma, kuten konferenssi tai kokous. Opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi viestinnän keinoin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä idean tai tuotteen toteutustapaan kuuluu tutkimuksellinen selvitys. Toteutustavalla tarkoitetaan keinoja, joilla tuotoksen sisällön materiaali hankitaan. Tutkimuksellisia menetelmiä ei välttämättä tarvitse käyttää toiminnallisessa opinnäytetyössä. Tiedonkeruumenetelmät ovat kuitenkin samat kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 56–63)

Määrällisen tutkimusmenetelmän keinoja käytetään, kun tarvitaan mitattavaa tai tilastollisesti ilmoitettavaa numeraalista tietoa. Aineisto kerätään tällöin esimerkiksi postitse, puhelimitse tai lomakkein. Laadullista tutkimusmenetelmää voi käyttää silloin, kun tavoitteena on ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen. Aineiston keräämisen keinoina toimivat esimerkiksi yksilö- ja ryhmähaastattelut, joko kasvotusten, puhelimitse tai lomakkeiden avulla. (Vilkka & Airaksinen 2003, 56–63)

Ammattikorkeakoulutuksen tavoitteena on valmistaa opiskelija alansa asiantuntijatehtäviin. Tärkeää on tietää ja osata omaan alaan liittyvät kehittämisen ja tutkimuksen perusteet. Opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. Toimeksi annetun toiminnallisen opinnäytetyön avulla opiskelija voi kehittää itseään ja tukea omaa ammatillista kasvuaan sekä luoda suhteita. Toimeksi annetun opinnäytetyön avulla voi peilata omia tietojaan ja taitojaan työelämäänsä ja sen tarpeisiin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 10, 16–17)

### 5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Tämän vuoksi järjestettiin toiminnallisen opinnäytetyön osana tapahtuma, jossa pidettiin hyvinvointikioski Riihimäen alakoulussa viikon ajan. Tarkoituksena oli viikon aikana edistää lasten ja nuorten terveyttä sekä lisätä heidän tietämystään terveydenedistämisestä.

### 5.2 Suunnittelu

Keväällä 2014 päätettiin, että opinnäytetyötä alkaisi tehdä kaksi tekijää. Kuitenkin opinnäytetyöntekijöiden erilaisista aikatauluista johtuen vain toteutusosa ja jonkin verran kirjallista materiaalia tehtiin yhdessä. Tiedossa oli, että opinnäytetyön aiheena tulee olemaan jokin lasten ja nuorten hoitotyöhön liittyvä. 2015 keväällä opinnäyte sai yhden ehdotuksen aiheeksi, mutta kesän aikana se alkoi tuntumaan väärältä.

Alku syksystä 2015 yhdessä opettaja Päivi Sanerman kanssa idea selkiytyi ja ajatukseksi muodostui tehdä opinnäytetyö yhteistyössä Riihimäen kaupungin kanssa. Riihimäen kaupungilta yhteistyökumppaneita olivat sivistystoimenjohtaja, hankekoordinaattori sekä terveyskeskuksen osastonhoitaja. Muutaman viikon aikana ajatus hyvinvointikioskista selkiytyi. Yhteistyöpalaveri pidettiin Riihimäellä syksyn aikana, jossa kerrattiin hieman toteutusta, tavoitteita ja tarkoitusta.

Nopealla aikataululla edettiin koko syksy 2015 opinnäytetyön parissa, mutta tahti on toisaalta ollut sopiva. Palaverin jälkeen jäi muutama viikko aikaa suunnitella hyvinvointikioskin viikon teemoja ja jokaiselle päivälle omat toimintansa. Viikolla 44 pidettiin hyvinvointikioski tiistaista perjantaihin. Tämän jälkeen piti kirjata paperille ylös tarkemmin viikon tapahtumia ja tuloksia.

Tämän jälkeen kokoonnuttiin Riihimäelle purkamaan viikon asioita. Useita tapaamisia ja työn hiomista mahtui matkan varrelle. Tavoitteena oli aluksi, että huhtikuussa opinnäytetyö olisi valmis. Kuitenkin palavereissa haluttiin hieman tarkempaa tutkimustyötä ja työn tekeminen viivästyi hieman. Kesän lopussa 2016 työ tuli valmiiksi.

### 5.3 Aiemmat tutkimukset

Aiemmat aiheesta tehdyt tutkimukset keskittyivät lähinnä terveydenhoidollisiin terveystieteisiin. Jonkin verran oli tutkittu nuorille suunnattua terveystieteiden toimintaa. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että nuoret hakeutuvat terveystieteille melko vähän. Nuorille tehdystä palvelukartoituksesta (Mononen ym 2011) selvisi, että nuoret olisivat kiinnostuneita erilaisista teemapäivistä.

Lapsille järjestettyjä hyvinvointikioskitapahtumia ei juurikaan löytynyt. Opinnäytetyötä tehdessä ja suunniteltaessa käytettiin hyödyksi nuorille tehtyä palvelukartoitusta ja siinä esiin tulleita seikkoja. Palvelukartoituksesta kävi ilmi, että kioskin olisi järkevää sijoittaa esimerkiksi kouluilla, jotta se tavoittaisi nuoret paremmin. Teemapäiviä myös oli toivottu. Nuoret kokivat palvelukartoituksen mukaan saaneensa hyvin tietoa ravitsemuksesta ja liikunnasta, mutta mielenterveys oli yksi toivottu teema. Kioski oli palvelukartoituksen mukaan toivottu myös, koska terveydenhoitajan palvelut olivat nuorten mukaan huonosti saatavilla.

### 5.4 Toteutus

Päivien sisällöistä haettiin teoretietoja, jotta olisi mahdollista ohjata alakouluikäisiä terveyteen liittyvissä asioissa. Opinnäytetyön raporttia kirjoitettiin viikon jälkeen. Pohja työlle löytyi lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyvästä kirjallisuudesta ja vanhoista opinnäytetöistä. Teoretietoja löytyikin kiitettävästi ja työssä päästiin hyvin alkuun.

Toteutuksen suunnitteluun liittyi hyvinvointikioskille sopivien teemojen miettiminen. Koska yläotsikkona kaikelle viikon toiminnalle toimi henkinen hyvinvointi valittiin aiheita, jotka liittyivät kokonaisvaltaiseen terveyteen.

### 5.5 Arviointi

Kioskin suunnittelu oli helppoa ja jouhevaa, kuten myös itse toteutus. Suunnitteluvaiheessa suuri merkitys oli Riihimäen kaupungin osallisuudella. Asiantuntijoiden neuvot ja vinkit kantoivat pitkälle. Opinnäytetyöhön osallistuneiden agendana oli saada käytännöllinen ja jatkoakin palveleva tutkimus sekä näkemystä kouluissa, ja esimerkiksi opetussuunnitelmassa, tehtyjen parannusten toimivuudesta ja tarpeesta.

Hyvinvointikioski oli suosittu, pidetty ja tarpeellinen. Toivottavaa on, että lapset saivat hyviä eväitä kioskilta myös jatkoon. Viikon aikana kioskilla kävi paljon ihmisiä ja lapsia ja nuoria saatiin ohjattua terveyteen liittyvissä asioissa.

Ikävää oli opettajien osin negatiivinen suhtautuminen kioskiiin. Toiset opettajista eivät tuoneet oppilaitaan kioskille ollenkaan. Kuitenkin oppilaiden palaute ja aktiivinen osallistuminen kertoivat positiivisia asioita kioskin sisällöistä.

## 6 KOULULAISTEN HYVINVOINTIKIOSKI

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa lasten terveystietämyksestä ja lisätä lasten omia mahdollisuuksia edistää omaa terveyttään. Kokonaistavoitteena oli lisätä lasten tietoa omasta terveydenedistämisestään sekä lisätä lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia konkreettisin keinoin. Tutkimuskysymykset liittyivät ravitsemukseen, liikuntaan, päihteisiin ja pelaamiseen sekä mielenterveyteen.

Tutkimustuloksia saatiin lapsille teetetystä terveystieteistä, heidän hyvinvointikioskilla tekemistään tehtävistä ja lapsilta saadusta palautteesta. Tutkimustuloksia saatiin myös kaikesta hyvinvointiviikolla koetusta ja nähdystä.

### 6.1 Toteutussuunnitelma

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena pidettiin hyvinvointikioski Riihimäen alakoululle. Koulu valittiin yhdessä Riihimäen kaupungin kanssa ja päädyttiin Pohjoisen kouluun. Pohjoisen koulu on yksi Huolenpitoa-hankkeen kouluista. Pohjoisen koulussa toimii esikoulu ja 1.–5. luokat. Ikähaitari siis on noin 6-vuotiaista 13-vuotiaisiin. Tässä opinnäytetyössä on perehdytty juuri tämän ikäisten lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin.

Hyvinvointikioskin aiheet ja päivät suunniteltiin valmiiksi ja kioski toteutettiin viikolla 44. Kioski toimi tiistaista perjantaihin noin kello 10–14.

## 6.2 Viikon aiheet

Viikon aika perehdyttiin erilaisiin aiheisiin, joista seuraavassa tarkempi kuvaus. Aiheet valittiin niiden terveyttä edistävien vaikutusten ja terveyteen vaikuttavuuden perusteella. Koska koko viikkoa kantava ajatus oli kokonaisvaltainen hyvinvointi, aiheet valittiin sen perusteella, että ne vaikuttivat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Aiemmissä tutkimuksissa ilmi tulleet seikat otettiin huomioon aiheiden valinnassa. Vaikka ravitsemuksesta ja liikunnasta lapset ja nuoret saavat paljon tietoa, yritettiin kioskillä löytää vielä uusia näkökulmia näihin aiheisiin. Mielenterveys on vähemmän käsitelty aihe ja teemana se olikin viikon suosituin.

Koska työn toteutus on tehty toisen opiskelijan kanssa, jaettiin vastuualueet ennen koululle menoa. Liikunta ja ravitsemus olivat toisen vastuulla ja pelaaminen, päihteet ja mielenterveys toisen vastuulla.

## 6.3 Päiväkohtaiset tavoitteet

Tavoitteena jokaiselle päivälle oli oppilaiden innostaminen, heidän terveyteensä vaikuttaminen ja terveystietämyksen lisääminen. Tavoitteena oli myös saada lapset osallistumaan kioskin toimintaan.

Tiistain tavoitteena oli antaa lapsille lisää tietoa ravitsemuksesta. Tarkoituksena oli painottaa ruokavalion tärkeyttä kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Kuitenkin järkevällä tavalla niin, että terveellisesti ja hyvinvoivana voi elää, vaikka joskus herkuttelisikin.

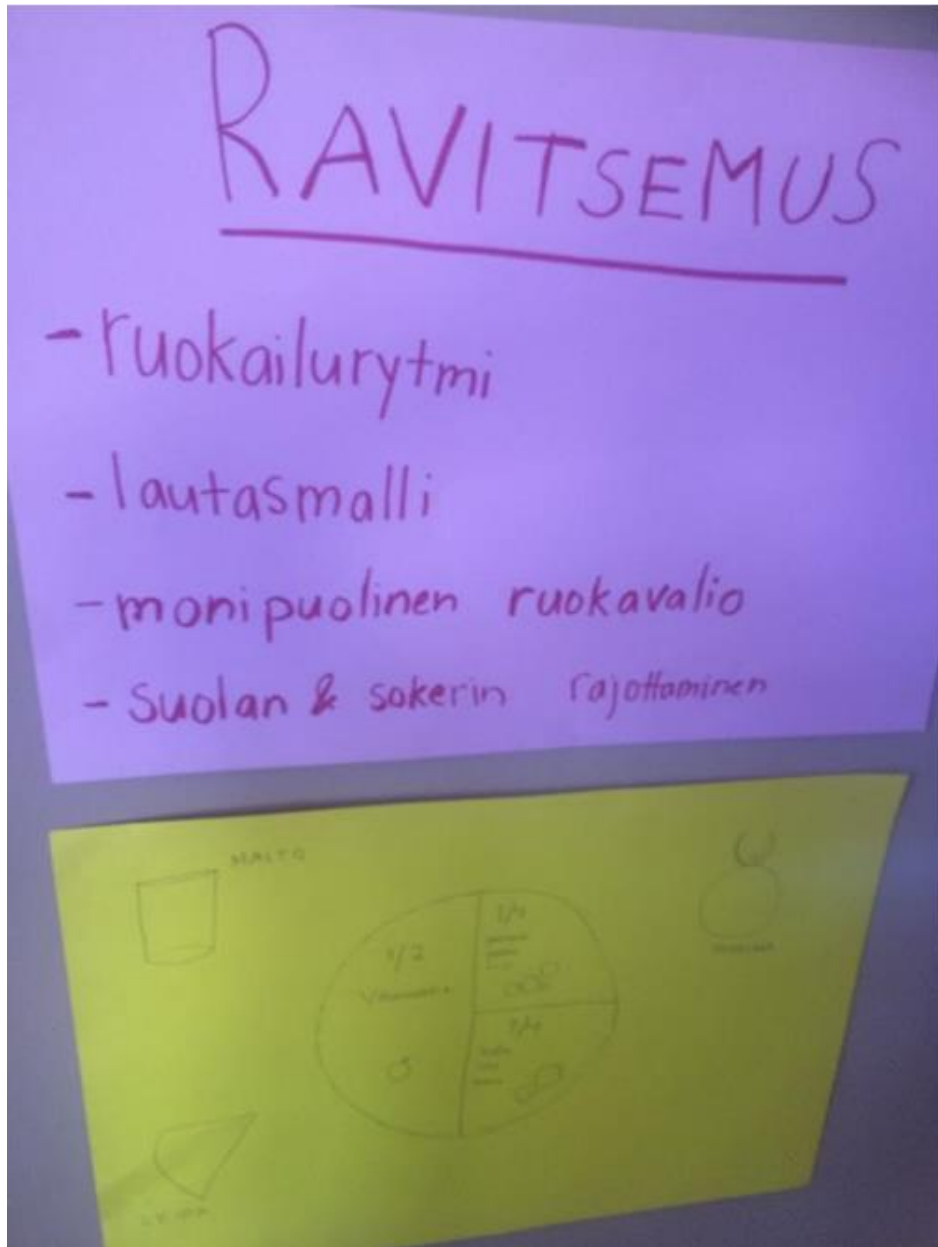
Keskiviikko tavoitteena oli välitunti liikunnan järjestäminen. Tarkoituksena oli erilaisten pelien ja leikkien kautta tutustua lapsiin ja muistuttaa heitä erilaisista leikeistä ja peleistä, joita välitunnilla voi pelata. Tavoitteena oli myös liikunnan tärkeydestä muistuttaminen mukavan yhdessäolon kautta.

Torstain tavoitteena oli lisätä lasten tietoa päihteistä ja niiden haitoista sekä erilaisten elektroniikkalaitteiden käytöstä, niiden hyödyistä ja haitoista. Tarkoitus oli saada lapset näkemään asioita monesta näkökulmasta, esimerkiksi, että pelaamisesta voi olla myös hyötyä.

Perjantain tavoitteena oli kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen ja mielenterveyden tukeminen erilaisten harjoitusten kautta.

## 6.4 Tiistai – ravitsemus

Tiistaina hyvinvointikioski lähti käyntiin ravitsemusta käsitellen. Päivän aikana pohdittiin terveellistä ruokavaliota, vedenjuonnin merkitystä hyvinvointiin ja erilaisten ruoka-aineiden terveydellisiä vaikutuksia.



Kuva 1. Ravitsemus

Valmisteltaessa kioskin ensimmäistä päivää, tehtiin posterit, joihin oli pääsanoja ravitsemukseen liittyen. (Kuva 1) Yhdessä lasten kanssa käytiin jokainen kohta läpi. Pohdinnassa oli, millainen olisi oikeanlainen ruokailurytmi ja millainen ruokailurytmi lapsilla oikeasti on. Yhdessä mietittiin, mitä asioita voitaisiin ravitsemuksessa parantaa ja kuinka pienillä asioilla voidaan jo muuttaa paljon. Samassa yhteydessä läpikäytiin ruokaympyrää. Lapset saivat myös tehtäväkseen piirtää oman lempiruokansa lautaselle. (Kuva 2)

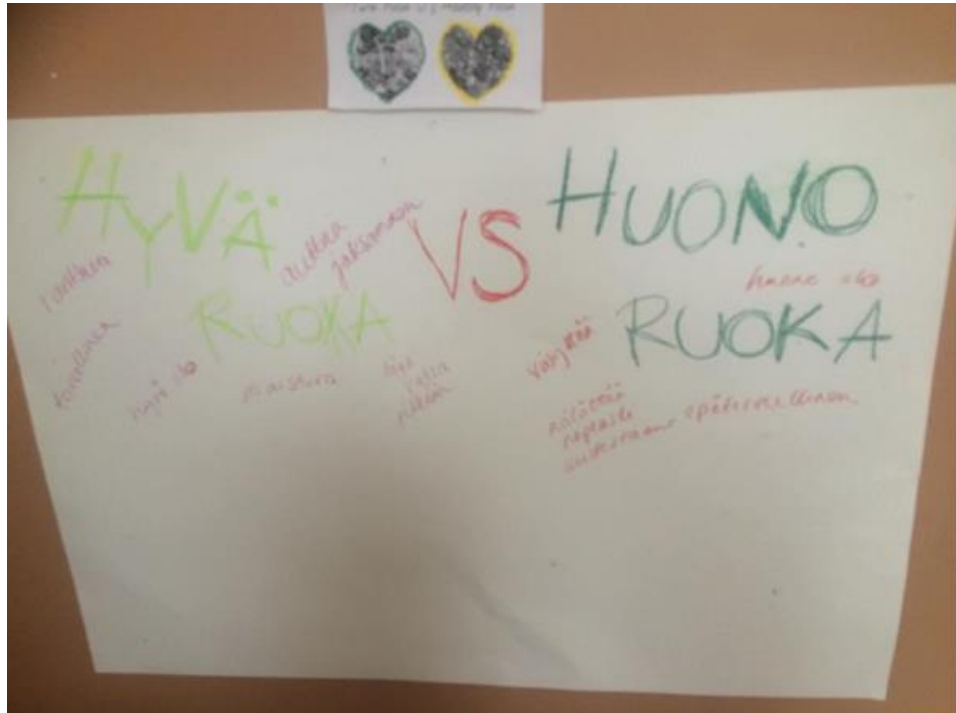


Kuva 2. Lautasmalli.

Näiden kuvien avulla oli helppo hieman keskustella lasten ravitsemuksesta. Millainen on heidän lempiruokansa ja kuinka sitä saataisiin hieman terveellisemmäksi vai oliko se jo terveellinen? Lapset hahmottivat helpommin asiat, kun he pääsivät itse tekemään ja moni innostuikin tästä tehtävästä.

Tehtäville pyrittiin luomaan luotettava ja mukava ilmapiiri, jossa lasten oli helppo olla ja keskustella. Yhdessä keskustellen pyrittiin saamaan lapset miettimään, millainen on terveellinen ruokavalio ja kuinka lapset itse voivat vaikuttaa ravitsemukseensa.

Käytössä oli myös posterit, joihin lapset pääsivät itse kirjoittamaan, paljonko päivän aikana juovat vettä. Aika monella tulos oli alle 1 litraa päivässä. Lapset haastatettiinkin seuraamaan veden juontiaan. Mitään oikeaa määrää vedenjuonnille ei kuitenkaan ole. Veden tarpeen määrään vaikuttavat fyysinen aktiivisuus, vuodenaika ja kehon yksilölliset tarpeet. Lasten ei tulisi juoda ruokailun aikana, jottei vatsa täyty nesteestä. Kasvavien lasten tulee kuitenkin ruokailla säännöllisesti ja tarpeeksi. (Tiedätkö milloin ja miten sinun tulisi juoda vettä n.d.)



Kuva 3. Hyvä vs huono ruoka.

Yksi tehtävä myös oli miettiä niin sanottuja huonoja ja hyviä ruokia. (Kuva 3) Tällä tehtävällä yritettiin saada lapset miettimään, mitkä ruuat ovat epä-terveellisiä ja mitkä terveellisiä. Kuinka terveellinen ruoka vaikuttaa positiivisemmin kehoomme kuin epäterveellinen. Lapset täyttivät posterin omien melko hyvät tiedot ruokien ravintoarvoista. (Kuva 4)



Kuva 4. Täytetty poster.



## 6.5 Keskiviikko – liikunta

Tavoitteena oli opettaa lapsille yksinkertaisia ja helppoja pihaleikkejä välitunneille. Lapset haluttiin saada liikkumaan yhdessä. Leikin avulla myös lapset tutustuvat paremmin luokkalaisiinsa ja muihin koulun oppilaisiin. Lapsille oli tarkoitus antaa vaihtoehtoisia tekemistä välitunneille. Tavoitteena oli, että he jatkossa käyttäisivät välitunnit liikkuen. Tarkoituksena oli myös näyttää lapsille, että jokainen voi osallistua pihaleikkeihin, eikä niissä ole mitään ikärajoja. Tavoitteena oli myös, että lapset huomaavat kuinka liikkuminen vaikuttaa positiivisesti heidän hyvinvointiinsa.

Opettajanhuoneessa opettajilta kysyttiin, ketkä haluaisivat omille luokilleen ohjattua liikuntaa. Osa luokista halusikin oman ajan ohjatulle liikuntatuokiolle.

Ohjatuilla liikuntatuokiolla leikittiin lasten kanssa tavallisia ja niin sanotusti perinteisiä suomalaisia pihaleikkejä. Lapsille opetettiin säännöt ja pyrittiin siihen, että leikit kestäisivät sen verran, että niitä voisi lyhyilläkin välitunneilla harrastaa. Jokaisessa leikissä oli aikuinen mukana näyttämässä esimerkkiä.

Välitunneille mentiin lasten mukana. Tarkoituksena oli päästä liikkumaan ja katsomaan heidän tapojaan viettää välituntia. Lasten kanssa leikittiin esimerkiksi polttopalloa, peiliä ja hippaa, eli hyvinkin yksinkertaisia ja kaikille sopivia leikkejä. Aluksi lapset hieman arkailivat eivätkä uskaltaneet lähteä mukaan. Loppupäivän välitunneilla kuitenkin moni lapsi lähti liikkumaan ja kertomaan omista tavoistaan viettää välituntia. Moni lapsista sanoi, että olisi mukava viettää välitunnit leikkien ja liikkuen. Lapset haastettiin kokeilemaan pihaleikkejä tulevaisuudessakin.

Lapset tiesivät paljon teoretietoa liikkumisesta. Lapset tiesivät kuinka liikuntaa voi eri tavalla harrastaa ja esimerkiksi koulumatkat olisi järkevä kulkea jalan, jos siihen on mahdollisuus. Kuitenkin osa lapsista kertoi, että välillä esimerkiksi pelaaminen ja televisio vievät ajan liikkumiselta. Ohjattuja liikuntaharrastuksia oli Pohjoisen koulun oppilailla paljon. Haastatteluiden perusteella oli paljon oppilaita, jotka joko harrastivat paljon liikuntaa tai eivät ollenkaan.

Päivän aikana tarkoitus oli saada lapset huomaamaan, että jokainen voi liikua. Ei tarvitse olla nopea ja ketterä, siltikin voi osallistua liikuntaan. Yhdessä liikkumalla lapsille myös tulee parempi olo, joka heijastuu myös oppimiseen.

## 6.6 Torstai – pelaaminen ja päihteet

Torstain aihe muodostui selkeäksi vasta torstaiaamuna. Alun perin ideana oli ollut puhua päihteistä pelkästään, mutta aamulla idea selkiintyi ja pelaaminen tuli mukaan. Päihdeteemasta saatiin ennen ja jälkeen kioskin pitämistä palautetta, ettei alakouluikäisille ole hyötyä kyseisestä teemasta ja ettei kyseisellä koululla ole ollut minkäänlaista ongelmaa päihteiden





hyvä ystävä. Lapset myös sanoivat, että kertoisivat vanhemmilleen, jos heille päihteitä tarjotaan.

Lapsille teetettiin myös terveystarkastus. Tarkastuksessa kysyttiin ruokaan, uneen, liikuntaan, päihteisiin ja vapaa-aikaan liittyviä kysymyksiä.

## 6.7 Perjantai – mielenterveys

Tänä päivänä keskityttiin hyvään mielenterveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Pisteelle olisi ollut monia tulijoita, mutta tilan ja ohjaajien rajallisuuden vuoksi, kaikki eivät päässeet pisteelle. Mielenterveyspäivänä hyvinvointikioskilla oli erilaisia pisteitä. Yhdellä pisteellä lapset täyttivät hyvinvointikyselyä, toisella saivat itsenäisesti keskustella Hyvää mussa- ja sussa-tehtävän parissa, kolmannella tehtiin rentoutusharjoitus, neljännellä pisteellä lapset saivat tehdä itsetuntoa kehittävän harjoituksen ja viidennellä pisteellä keskusteltiin vanhempien lasten kanssa tunnekorttien kanssa tunteista ja pienempien lasten kanssa kuunneltiin ja piirrettiin satuja.

Hyvää mussa- ja sussa-tehtävässä lasten oli tarkoitus itsenäisesti pienryhmässä kirjoittaa posterille hyvä asia itsestään ja valitsemastaan luokkatoverista pienryhmän sisällä. Pisteiden tarkoituksena oli antaa lapsille vastuu tehtävän sujumisesta sekä lisätä lasten itsevarmuutta ryhmäläisten antamilla positiivisilla kommentteilla. Luokan opettajat seurasivat tilannetta sivusta ja antoivat palautetta, että lapset olivat suorittaneet tehtävänsä pisteellä asiallisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Lapset keksivät vaivatta positiivisia asioita toisistaan.

Rentoutusharjoitus tehtiin niin, että tyhjässä ja melko pimeässä luokkatilassa aikuinen luki oppilaille ääneen erilaisia rentoutumisharjoitustekstejä. Lapset saivat valita mukavan paikan luokkatilasta. Opettajien palaute oli, että tällaisia harjoituksia tulisi koulussa olla enemmän esimerkiksi oppituntien välissä. Lapset olivat keskittyneet harjoitukseen.

Rentoutumisella on monia fysiologisia vaikutuksia. Rentoutuminen lisää muun muassa myös itsetuntemusta ja keuhko- ja verenkiertoa. Rentoutuminen on vapauttaa jännityksestä ja siihen liittyy kokemus mielihyväästä. Mieliala rauhoittuu ja koko ihminen virkistyy. Ihmiselle tulee tunne omien voimavarojensa lisääntymisestä ja hän saa ne näin paremmin käyttöön (Wallén 2014).

Itsetuntoa kehittävä harjoitus oli kiinalainen muotokuva. Tarkoituksena on jatkaa joitakin lauseita itsen sopivilla asioilla ja näin tutustua paremmin omaan itseen. Tehtävänanto kuului näin: ”Jatka seuraavia lauseita ja tutustu itseesi paremmin! Yllätytkö jostain aivan uudesta puolesta, joka tuli mieleen?”

Jos olisin eläin, olisin...

Jos olisin kukka, olisin...

Jos olisin puu, olisin...

Jos olisin ruokalaji, olisin...

Jos olisin rakennus, olisin...

Jos olisin kirja, olisin...

Jos olisin soitin, olisin...  
Jos olisin mauste, olisin...  
Jos olisin biisi, olisin...  
Jos olisin elokuva, olisin...” (Kohota itsetuntoa, n.d.).

Tehtävä herätti paljon keskustelua ja lapset tekivät sitä innokkaasti. Lapsille juuri tällaiset mielikuvitukselliset ja leikkimieliset tehtävät ovat mielenkiintoisia tehdä. Kaverin kanssa ajatusten vaihtaminen saattaa kuulua asiaan, vaikka yksilötehtävästä olikin kyse.

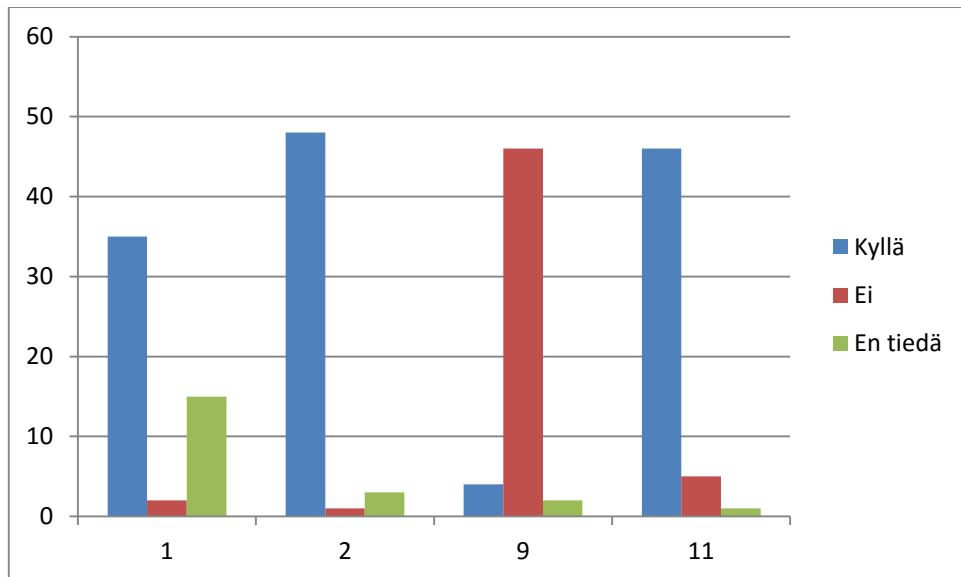
Viimeisellä pisteellä tehtiin hieman eri juttuja pienimpien ja vanhimpien lasten kanssa. Pienimpien lasten, eli 1.-2.luokkalaisten, kanssa kerrottiin satuja. Lapset toimivat vuorollaan kertojana ja pisteellä ollut aikuinen kirjasi sadun ylös juuri niin kuin lapsi sen kertoi. Samaan aikaan muut lapset piirsivät satuun liittyviä kuvia. Lopuksi lapsen kertoma satu luettiin ääneen ja lapsi sai halutessaan muuttaa satua. Lapset kertoivat satuja kekseliäästi, ja jokainen pisteelle osallistunut lapsi halusi kertoa sadun. Tehtävässä mukailtiin lasten kanssa paljon käytettyä sadutusta. Sadutus on erityisesti lasten kuulluksi tulemistä ja osallisuutta korostava työväline. Sadutuksella kuunnellaan lasta ja se antaa läheisyyden ja turvallisuuden tunteen. Lisäksi mahdollistaessaan lasten osallisuuden, se ehkäisee syrjäytymistä (Sadutus n.d.).

Vanhimpien lasten, eli 3.–5.luokkalaisten, kanssa taas käytiin keskustelua tunnekorttien avulla. Tunnekorteissa oli erilaisia tunteita, muun muassa rakkaus, viha, pelko, inho, noloisuus, ilo ja jännitys. Tunne kerrallaan lasten kanssa keskusteltiin kyseisen tunteen aiheuttamasta olotilasta. Milloin tunnet näin; tunnetko jotain ihmistä kohtaan näin; mitä tapahtuu, kun tunnet näin? Mitä teet, jotta saat inhottavan tunteen pois? Lapset vastasivat vuorollaan avoimesti ja rehellisesti. Monet kertoivat pelottavista kokemuksistaan, rakkaudesta ystäviinsä tai perhettään kohtaan, jännityksestään, kun täytyy pitää esitelmiä tai noloista tilanteistaan. Pienryhmässä puhuminen tuntui olevan helppoa. Lapset luottivat toisiinsa ja heille vieraaseen aikuiseseen kertoessaan henkilökohtaisia asioitaan. Lopuksi lapset saivat antaa palautetta viikosta ja tekemistään tehtävistä viikon ajalta.

## 6.8 Hyvinvointikysely

Hyvinvointiviikon viimeisenä päivänä perjantaina lapsille teetettiin hyvinvointikysely. Hyvinvointikysely perustui opinnäytetyöntekijöiden kiinnostukseen lasten kokemasta hyvinvoinnista sekä heidän elämäntavoistaan. Kyselystä saatiin tärkeää tietoa lasten terveydestä. Kyselystä saadut tiedot tukivat oppilailta saatuja tietoja viikon teemapäivinä.

Kyselyyn vastasi yhteensä 52 oppilasta 4. ja 5.-luokilta. Kysely tehtiin nimettömänä ja jokainen lapsi täytti kyselyn itsenäisesti. Liitteessä on kysely kokonaisuudessaan. Kysymykset 1, 2, 9 ja 11 oli mahdollista havainnollistaa pylväsdiagrammin avulla (Kuvio 1). Ensimmäinen kysymys oli, oletko yleensä iloinen ja energinen. Toisena kysymyksenä oli, onko sinulla yksi tai useampi hyvä ystävä. Yhdeksäs kysymys koski päihteiden kokeilua ja yhdestoista kysymys oli, harrastatko liikuntaa.



Kuvio 1. 1., 2., 9. ja 11. kysymys pylväsdiagrammissa.

Kolmantena kysymyksenä oli, miten käytät vapaa-aikasi. Kysymys oli niin sanottu avoin kysymys, ja lapset saivat itse kirjoittaa haluamansa asian/asiat. Tässä 3 eniten ääniä saanutta asiaa: Vastaajista 29 eli yli puolet lapsista vastasi kavereiden kanssa, urheillen ja ulkoillen viettää 28 lasta ja ruudun äärellä 22.

Neljäntenä kysymyksenä oli, millaisena koet oman hyvinvointisi. Vastaajista 33 kirjoitti kokevansa hyvinvointinsa hyvänä, 5 lasta ei osannut vastata kysymykseen ja loput kertoivat vointinsa olevan ihan hyvän – mahtavan väliltä.

Viidentenä kysymyksenä oli, montako tuntia nuket yössä. Alle 8 tuntia päivittäin nukkuu 6 lasta. Säännöllisesti 9 tuntia tai enemmän nukkuu 20 lasta. Loput 26 lasta nukkuvat vaihtelevasti 8–10 tuntia.

Kuudentena kysymyksenä oli, mitkä näistä aterioista syöt päivittäin. Valittavana oli aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Aamupalan syö 51, lounaan 48, välipalan 40, päivällisen 46 ja iltapalan 50.

Seitsemäntenä kysymyksenä oli, mitä mielestäsi kuuluu kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tämä kysymys oli monelle hankala ja vastaajista 15 jätti joko vastaamatta tai kirjoitti en tiedä. Eniten ääniä (16) sai säännöllinen ruokavalio, liikunta sai 15 ääntä, nukkuminen ja hyvinvointi molemmat saivat 9 ääntä.

Kahdeksas ja yhdeksäs kysymys koskivat päihteitä. Kahdeksantena kysyttiin, onko sinulla tarjottu päihteitä. Vastaajista 49 vastasi kieltävästi. Koltulle oli tarjottu, kahdelle alkoholia ja yhdelle tupakkaa sekä alkoholia.

Kymmenes kysymys koski ruutu-aikaa. Tarkoituksena oli saada tietää montako tuntia päivässä lapset viettävät ruudun ääressä. Kysymyksen lopussa oli vielä suluissa tietokone, tabletti, puhelin, tv, jotta mahdollisimman moni vastaajista muistaisi laskea television lisäksi myös muut laitteet. Yhdeksän

vastaajaa ei tiennyt kuinka paljon päivittäin katsoo ruutua. Päivittäin yli 2 tuntia tulee täyteen 14 vastaajalla. 13 vastasi käyttävänsä välillä yli 2 tuntia päivässä ruudun äärellä.

Kahdestoista kysymys ja samalla viimeinen oli, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä oman hyvän olosi kannalta. Urheilu tai liikunta sai 23 ääntä, syöminen/ruokavalio 16 ääntä, kaverit 11 ääntä ja nukkuminen 9 ääntä. Vastajista 12 ei tiennyt tai jätti vastaamatta kokonaan.

### 6.9 Saatu palaute

Oppilaat antoivat melko positiivista palautetta hyvinvointikioskista. Palauteet kerättiin itsetehtyyn laatikkoon ja niitä oli mahdollista laittaa koko viikon ajan. Seuraavassa muutamia otteita saadusta palautteesta: ”hauskaa”, ”hyvä mut en tajuu aihetta”, ”tämä juttu on tosi kiva ja hyvä”, ”olette mukavia ja energisiä ja on kivaa kun järjestätte tällaisia”, ”oli kiva ja valistava”, ”mukava kioski”, ”siellä oli kivaa”, ”kiitos”, ”iha semi”, ”aika kiva”, ”kiva, että tällaista järjestetään”, ”kiitos oli kivaa” ja ”oli hauskaa”. Palaute koski monelta osin sitä, miten kivaa on, kun tällaisia järjestetään.

Myös suullista palautetta saatiin koulun henkilökunnalta. Suullinen palaute oli suurimmalta osin positiivista koskien muun muassa kioskinpitäjien lähestymistapaa lapsiin, kokonaisvaltaista näkemystä ja monipuolista ohjelmaa. Epäilystä tuli päihdeteemaa kohtaan, joka kaikkien mielestä ei soveltunut ala-asteelle.

Yhdenslaisena palautteena voi myös ottaa sen, että lapset tulivat kioskille myös vapaaehtoisesti aikaa viettämään. He kertoivat omia henkilökohtaisia asioitaan ja osoittivat luottamusta.

### 6.10 Hyvinvointikioskin odotukset

Odotukset kioskia kohtaan olivat korkealla jo ennen hyvinvointiviikkoa. Odotuksia loivat työtä ohjaava opettaja sekä koko työryhmä, jossa kioskia työstettiin. Odotuksia oli myös siksi, että tulossa on uusi opetussuunnitelma ja haluttiin nähdä, kuinka hyvin kioskista saadut tulokset istuvat siihen.

Opinnäytetyöntekijöiden odotuksia kioskia kohtaan olivat välitön vuorovaihtus lasten kanssa sekä mukavien asioiden tekeminen heidän kanssaan. Nämä odotukset täyttyivät.

## 7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Hyvinvointikioskitoimintaa voidaan pitää matalan kynnyksenä palveluna ja varhaisen tuen palveluna. Lapsien on helppo tulla kioskille ja saada tarvitsemaansa tietoa ja neuvoja. Hyvinvointikioski toimi myös ehkäisevänä mielenterveystyönä, koska lapsia kuunneltiin ja heidän itsetuntoaan tuettiin antamalla positiivista palautetta esimerkiksi oikeista vastauksista ja ylipäättään rohkeudesta vastata.

### 7.1 Tutkimustulokset

Tulokset jaoteltiin viiteen ryhmään. Nämä viisi ryhmää edustavat yläkäsitteitä, joiden alla koulussa ilmenneitä tuloksia avataan. Ryhmittely noudattaa sisällönanalyysin periaatetta, jossa samankaltaiset tulokset muodostavat yhden ryhmän. Saadut tulokset perustuvat opinnäytetyöntekijöiden havaintoihin, kokemuksiin ja saatuihin palautteisiin.

#### 7.1.1 Vastuullisuus

Alakouluikäiset lapset ovat tulosten mukaan hyvin tietoisia ja valveutuneita, mitä tulee heidän ruokavalioonsa. Kioskilla tehdyissä tehtävissä ilmeni, että lasten lempiruokaa on aivan tavallinen kotiruoka, lihapullineen, muuseineen ja salaatteineen, joka on paitsi terveellisempää myös ravintorikkaampaa kuin valmisruoka.

Toisessa tehtävässä lapsien tuli laittaa ruokapyramidiin ruuat oikeaan järjestykseen. Tässäkin lapset osoittivat tietämyksensä. Lapset vaikuttivat tyytyväisiltä kouluruokailuun sekä kotoaan saataviin ruokiin.

Yhdessä tehtävässä lasten piti keskenään pyörittää hyvinvointikioskin yhden pisteen toimintaan antaen kaikille mahdollisuuden tulla kuulluksi sekä ottaa kaikkien ajatukset huomioon. Sivusta seuranneiden opettajien palaute oli, että lapset ottivat tehtävän tosissaan ja pystyivät ottamaan vastuuta sadakseen pisteen toimivaksi.

#### 7.1.2 Aktiivointi, kanssakäyminen, aikuisten läsnäolo ja esimerkki

Pohjoisen koululla yhtenä päivänä tutustuttiin myös liikuntaan ja koko päivä vietettiin ulkona. Välituntivalvontaa järjestettiin opettajien toimesta. Meininki välitunnilla oli pysähtynyttä, niin välituntivalvojat kuin oppilaatkin seisoivat pihalla niin sanotusti tumput suorina. Lapset hakeutuivat välituntivalvojen seuraan ja viettivät välituntia valvojen kanssa jutellen. Kuitenkin muutamalla välitunnilla pelattujen erilaisten leikkien ja pelien jälkeen lapset rohkaistuvat pelaamaan ja leikkimään myös itsenäisesti. Muinakin päivinä tämän jälkeen lapset leikkivät pihalla aiemmin oppimiaan leikkejä.

Kiinnostus pelejä ja leikkejä kohtaan oli suurta ja eri-ikäiset lapset leikkivät keskenään vaivattomasti. Pienimmätkin lapset oli helppo saada keskitty-



mään annettuihin ohjeisiin. Loppuviikon lapset leikkivät pihalla huomattavasti aktiivisemmin. Useasti tällaiseen toimintaan kuitenkin kaivataan aikuisen esimerkkiä, liekö syynä, että erilaisten pihaleikkien pelaaminen on jäänyt tietotekniikka-ajan alle, vai ohjaamisen puute. Leikki on kuitenkin lapselle ominaista ja motorinen aktiivisuus tukee mielenterveyttä.

4.–5.-luokkalaiset kertoivat hyvinvointikioskin päihde- ja pelipäivänä, että päihteet olivat lähes kaikille tuttuja. Erilaiset päihteet ja niiden haittavaikutukset olivat tiedossa. Muutama kertoi itse kokeilleensa jotakin päihdettä tai että, kaverit käyttävät ja useammalle oli tarjottu jotakin päihdettä. Jotkut kertoivat kotonaan tapahtuvasta päihteiden käytöstä. Vaikka alun perin sekä opettajat että työryhmä vastustivat päivän teemaa, oli kuitenkin puhuminen aiheesta tarpeen lasten tuottamien asioiden perusteella.

Erilaisten pelien pelaaminen oli lähes jokaiselle pisteellä käyneelle arkipäivää. Ruutuaikaa valvottiin jonkin verran kotona, sisältöä ei niinkään. Yksi pisteellä käynyt lapsi kertoi pelanneensa niin pelottavia pelejä, ettei saanut yhteen yöhön nukuttua.

Lapset seuraavat tarkasti aikuisten esimerkkiä. Aikuisen on pystyttävä valvomaan lapsen tekemisiä ja rajaamaan käyttäytymistä, jos lapsi ei itse siihen kykene.

### 7.1.3 Hyvinvointi ja itsetunnon vahvistaminen

Rentoutusharjoituksen aikana oppilaat saivat kaivatun tauon päivään ja opettajien palautteen mukaan erilaisia rentoutumisia saisi olla enemmän. Oppilaat ottivat ohjatun rentoutuksen hyvin vastaan.

Pienempien lasten kanssa tehty sadutuksen mukailtu versio oli suosiossa ja lapset saivat olla ne, jotka kertoivat mitä tehdä. Tällaiset kokemukset myös lapsuusiällä ovat tärkeitä itsetunnonkin kehityksen kannalta.

Tunnekorteilla pelattiin yli 10-vuotiaiden kanssa ja he kertoivat avoimesti kokemuksistaan sekä tunteistaan. Avoimuus onkin suojaava tekijä esimerkiksi erilaisia mielenterveydenongelmia vastaan.

Hyvää mussa ja sussa -tehtävässä lapset keksivät hyviä asioita itsestään ja valitsemastaan kaveristaan ryhmän sisältä. Lapset keksivät helposti toisistaan positiivisia asioita ja positiivisen palautteen antaminen kaverille oli helppoa. Tämä oli hienoa huomata, koska nykymaailmassa positiivista palautetta saa aivan liian vähän ja sen antaminen on lähes kaikille vähän vaikeaa.

### 7.1.4 Koulukiusaaminen

Kiusaamista ei juurikaan havaittu viikon aikana. Lapset antoivat lähinnä rehellistä palautetta toisen käytöksestä tai sanoivat kärkevästi jonkin kommentin toiselle. Ketään ei syrjitty eikä jätetty ulkopuolelle.

Koulukiusaaminen otettiin omaksi teemakseen, koska kiusaaminen on nykyään todella yleistä ja se vaikuttaa mahdollisesti lapsen koko loppuelämään. Pohjoisen koulu kuuluu myös KiVa-koulu toimintaan ja mahdollista on, että tällaisella toiminnalla on vaikutusta kiusaamisen vähyyteen.

### 7.1.5 Ympäristö, viihtyisyys, vuorovaikutus

Tutkimusten mukaan kouluympäristö vaikuttaa lasten kokemaan turvallisuuden tunteeseen ja tätä kautta positiiviseen mielenterveyteen. Kouluympäristö oli viihtyisä. Pihalla oli paljon mahdollisuuksia erilaisiin peleihin ja leikkeihin, joskin pihan hyödyntäminen lasten aktivoimiseen oli rajallista. Koulun sisällä oli avointa tilaa ja paljon ikkunoita sekä valoa. Tunnelma oli rauhallinen.

Lapset hakivat vuorovaikutusta sekä opettajiensa että opinnäytetyöntekijöiden kanssa huolettomasti. Opettajat olivat lapsille selvästi tärkeitä tukipilareita, joihin nojata vaikeassa paikassa. Lapset hakeutuivat myös välitunnilla opettajien seuraan.

Erityisoppilaalla oli oma käyntikäyntiavustaja, joka mahdollistaa myös erityisoppilaiden koulunkäynnin tavallisessa koulussa. Tämä lisää hyväksyntää erilaisia ongelmia ja vaikeuksia kohtaan sekä erityisoppilaiden sopeutumista yhteiskuntaan.

### 7.2 Tuloksien vertaaminen aiempiin tutkimuksiin

Nuorten palvelukartoituksessa (Mononen & Ruuska 2011) todettiin, että nuorilla oli omasta mielestään jo hyvät perustiedot ravitsemukseen ja liikuntaan liittyen. Tämä piti paikkansa, lapset tiesivät paljon näihin aiheisiin liittyen.

Nuorten osallistamiseksi kioskin toimintaan, oli toivomuksena palvelukartoituksen mukaan järjestää teemapäiviä kouluilla. Kun nyt järjestettiin teemapäiviä koululla, lapset saatiin hyvin mukaan koko viikon ajaksi.

Tutkimusten mukaan liikunta lisää hyvinvointia. Pohjoisen koululla oli hyvät liikuntamahdollisuudet sekä paljon vapaa-ajallaankin liikkuvia oppilaita. Hyvinvointikyselyn mukaan yli puolet vastaajista kokivat olevansa iloisia ja energisiä.

Hyvät vuorovaikutustaidot sekä oppilaiden ja opettajien väliset vuorovaikutussuhteet on tutkimusten mukaan mielenterveyttä suojaava tekijä. Tuloksista voidaan lukea, että oppilaat olivat opettajien kanssa välittömässä vuorovaikutuksessa ja sekä hakivat opettajilta neuvoa hankaliin tilanteisiin.

### 7.3 Uusi opetussuunnitelma

Kaikki tehdyt havainnot tukevat uutta opetussuunnitelmaa. Oppilaita aktivoidaan, keskitytään yksilöllisyyteen ja kuitenkin yhteisöllisyyteen sekä tehdään tavoitteeksi kaikille yhteinen koulu.

Opetussuunnitelman perusteiden uusiminen tavoittelee parempia edellytyksiä koulun kasvatustyölle, kestäväälle tulevaisuudelle ja kaikkien oppilaiden mielekkäälle oppimiselle. Tavoitteina on, että oppijan kehitysvaiheet otetaan huomioon ja vahvistetaan oppimisen ja kasvun jatkumoa. Opetus rakennetaan nykyisille vahvuuksille ja kehitetään niitä suhteessa toimintaympäristön muutosten asettamiin vaatimuksiin. Toimintakulttuurin ja kasvatustyön kehittämistä ohjaavat periaatteet ja arvot. (Opetushallitus n.d.)

Tulevaisuudessa tarvittavien sivistys ja laaja-alaisen osaamisen taitojen merkityksen korostaminen ja oppiaineiden välisen yhteistyön vahvistaminen kuuluvat uudistuksiin. Oppiminen toteutettaisiin monipuolisissa oppimisympäristöissä. Perusopetus tulisi jäsentää ja karsia sisältöä siten, että olennaiseen ja syventävään oppimiseen voidaan kiireettömämmin keskittyä. (Opetushallitus n.d.)

Opetushallinto on myös listannut neljä asiaa opetussuunnitelman uudistuksen avaimiksi. Ensimmäisenä on oppilaan muuttuva rooli. Yhdessä tekeminen ja oppilaan oma osallistuminen nostetaan tärkeään asemaan. Työskentely olisi tutkivaa ja luovaa. (Opetushallitus n.d.)

Toisena asiana on muuttuva maailma. Teknologia, ympäristö, globalisoituminen ja yhteisöjen monimuotoisuus muuttuvat koko ajan. Tämä vaikuttaa oleellisesti lasten työympäristöihin. (Opetushallitus n.d.)

Kolmantena asiana on muuttuva opetus, joka pitää sisällään oppimiskäsityksen. Opetuksen taustalla on aina jokin oletus siitä, millaista oppiminen on ja mitä opettaminen on. (Opetushallitus n.d.)

Neljäntenä asiana on muuttuva sivistyskäsite ja osaaminen. Eettisyyttä, kestävyyttä ja laaja-alaisuutta painotetaan. Vuorovaikutus, oppimisen taidot ja tiedonhallinnan osaaminen ovat myös tärkeitä. (Halinen 2015)

Uudistuksen ytimessä mietitään, miten tähän kaikkeen päästään. Miten koulu toimii entistä paremmin oppimisympäristönä ja kasvuyhteisönä, joka vahvistaa oppilaiden kykyä toimia toistensa kanssa ja edistää koulutyön mielekkyyttä? Miten huolehditaan hyvästä osaamisen tasosta ja laaja-alaisen osaamisen kehittymisestä ja luodaan edellytykset kestäväan elämäntapaan? OPS-uudistuksen myötä lisätään tunteja liikuntaan, musiikkiin, kuvataiteeseen ja yhteiskuntaoppiin. (Halinen 2015)

Muutos näkyy toimintatavoissa sekä –rakenteissa. Oppivassa yhteisössä irtotaudutaan istuvasta elämäntavasta, koska fyysinen aktiivisuus edistää oppimista. Oppilaat kehittyvät dialogin avulla ja yhdessä tekemällä. Samalla oppilaat oppivat toisiltaan asioita ja pääsevät itse konkreettisesti osallistumaan. Oppivan yhteisön tulisi kannustaa oppimiseen ja yrittämiseen. Oppivassa yhteisössä oppilas myös hyödyntää palautetta ja tietoa, jota muilta saa. (Halinen 2015)

OPS-uudistuksessa keskusteltiin myös ajattelutavasta, jossa korostetaan kaikkien vammaisten henkilöiden oikeutta kuulua tavallisiin yhteisöihin eli

inklusiivisesta koulusta. Yhteinen koulu on jokaisen kansalaisoikeus. Perustuslain mukaan kaikkia lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti. Erilliskohdeltu on syrjintää, eikä sitä voida hyväksyä. Suomen lainsäädännön mukaan ketään ei saa opettaa erillään sukupuolen, alkuperän, vammaisuuden tai jonkun muun syyn nojalla. Yhteinen koulu rakentaa hyvää yhteiskuntaa ja merkitsee hyvää opetusta. (Opetushallitus 2010)

Osallistavan koulun ja osallistavan kasvatuksen piirteitä on kuvailtu seuraavassa koulutasolla, opetusryhmätasolla, valtakuntatasolla ja kuntatasolla. Pyritään lisäämään kaikkien oppilaiden osallistumismahdollisuuksia paikallisten koulujen kulttuurien, yhteisöjen ja opetussuunnitelmien tarjoamaan toimintoihin. Kaikkien oppilaiden oppimista ja osallistumista tulisi tukea koulussa. Koulua pyritään koko ajan kehittämään paremmaksi oppilaille sekä henkilökunnalle. (Opetushallitus 2010)

Tässä yhteydessä olisi järkevää myös mainita ”21st century skills”. Tällä tarkoitetaan taitoja, joita koulussa opetetaan, joita nykyihmisen tulisi tietää ja osata. Kouluympäristön on muututtava siihen tahtiin, jolla yhteiskunta kehittyy. Oppilaille tulisi opettaa taitoja, jotka valmentavat heitä elämään. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi kriittinen ajattelu sekä ongelmien ratkonta. Nämä ja monet muut taidot valmentaisivat lapsia kansalaisuuteen, jatkokoulutukseen sekä työelämään. (21st century skills 2010)

Opetuksessa tärkeää olisi ottaa huomioon holistinen maailmankatsomus. Taustalla on myös ajatus siitä, että koulussa opitaan myös elämää, ei vain koulua, varten. Uusi opetussuunnitelma tukee tätä ajatusta, koska halutaan kehittää opetussysteemiä nykyajan tasoa vastaavaksi. (21st century skills 2010)

## 8 JATKOKEHITTELYEHDOTUKSET

Hyvinvointikioskin toiminta ei ollut täydellistä, joten kehityksen paikkoja löytyy. Kehitysideat liittyvät kioskin toimintaan yleisesti, suunnitteluun ja toteutukseen. Mietintään on otettu myös, kuinka kioskia voisi hyödyntää arjessa. Tarkoituksena on antaa myös kehitysideoita muille, jotka suunnittelevat hyvinvointikioskin perustamista. Lopuksi pohditaan, kuinka saatuja tuloksia voisi edistää.

### 8.1 Kioskin toimintaan liittyvät kehitysideat

Kioskin toiminnan suunnitteluun olisi voinut käyttää enemmän aikaa. Aikaa oli tällä kertaa vähän, koska opinnäytetyön tekijöiden tarkoitus oli valmistua erilaisessa aikataulussa. Tarkemmin olisi pitänyt miettiä ja arvioida kioskille tulijoiden määrä, jotta kaikki halukkaat olisivat päässeet mukaan kioskille. Olisi ollut tärkeää ottaa huomioon myös eri-ikäisten lasten huomioiminen pisteellä. Toki nytkin eri-ikäiset lapset saivat tehdä erilaisia asioita, mutta esimerkiksi päihdepäivänä pienimmät lapset eivät juurikaan hyötyneet pisteen tarjonnasta.

Toteutuksessa olisi pitänyt ottaa paremmin huomioon erilaiset tarvittavat materiaalit. Postereiden suunnittelu etukäteen olisi ollut kannattavaa, jotta ulkoasu olisi ollut hienompi.

Jos kioskia suunnittelee toteuttavansa yläkouluikäisille, voisi olla järkevää ottaa yhdeksi teemaksi seksuaaliterveys. Nuorille tehdyn palvelukartoituksen mukaan tällainen teema olisi toivottu.

## 8.1 Tulosten hyödyntäminen arjessa

Lasten pitäisi saada enemmän valistusta haitallisista tai ikärajasuositusten ulkopuolisista peleistä ja niiden vaikutuksesta heidän kehitykseensä. Lapsen aivot eivät ole vielä kehittyneet vastaanottamaan tietoa, joka peleistä saadaan ja siksi niissä on ikärajasuositukset, joita tulisi noudattaa. Näin siksi, koska lapset kertoivat pelottavista peleistä, joita pelaavat vanhemmilta salaa.

Lasten osaamiseen ja asioiden oivaltamiseen pitäisi luottaa enemmän. Lapsen positiivinen kehitys kaipaa haasteita, ilon ja onnistumisen tunteita. Lapset hoitivat itse yhden pisteen toiminnan hyvinvointikioskilla ja sivusta seuranneiden opettajien mukaan pisteen toteutus meni hyvin ja lapset hoitivat velvollisuutensa. Lapsiin pitäisikin luottaa enemmän ja antaa heidän itsensä tuntea itsensä tärkeiksi osaksi perheen toimintaa. Uusi opetussuunnitelma osaltaan tulee hyödyntämään kaikkia saatuja tuloksia.

## 8.2 Ideoita suunnitteluun

Mielenkiintoista olisi nähdä, kuinka hyvinvointikioski toimisi, kun uusi opetussuunnitelma on otettu käyttöön. Koska nyt saadut tulokset puolsivat uutta opetussuunnitelmaa, olisi hyvinvointikioski järkevää uusina samalla koululla, jotta näkisi pitäisivätkö tulokset edelleen paikkansa vai olisiko edelleen kehitettävää. Tässä tapauksessa myös kioskin toimintaa olisi hyvä päivittää.

Hyvinvointikioskia suunnitellessa olisi järkevää olla pidempi aika yhdellä koululla. Yhteen teemaan voisi käyttää aina viikon, jotta ehtisi kunnolla paneutua aiheeseen ja kaikki halukkaat pääsisivät osallistumaan. Luokille voisi antaa myös varattavia aikoja, jolloin myös kioskin pitäjät osaisivat varautua tulijoihin. Yksi vaihtoehto olisi myös kiertää esimerkiksi yksi luku-kausikouluilla, jotta saadaan suurempi otanta tuloksiin. Mielenkiintoista olisi nähdä, kuinka eri paikkakunnat, sijainnit ja alueet vaikuttaisivat tuloksiin.

Opetushenkilökunnalle, ja miksei oppilaillekin, voisi järjestää pihaleikkikoulun, jossa opeteltaisiin vanhoja ja uusia pihaleikkejä. Aikuisten esimerkiksi lasten elämässä ei voi liikaa korostaa. Koululle ensimmäisenä päivänä mentäessä niin lapset kuin aikuisetkin seisoivat ulkona tekemättä mitään. Lapset innostuivat paljon kaikista opetetuista leikeistä ja intoutuivat leikkimään niitä myös itsenäisesti.

### 8.3 Saatujen tuloksien edistäminen

Omalta osaltaan uusi opetussuunnitelma edistää ja tukee saatuja tuloksia. Niin kuin myös uutta opetussuunnitelmaa on kehitetty, myös ihmisten on kehitettävä itseään.

Lapsilta ei voida odottaa suuriakaan muutoksia, jos heitä ohjaavat aikuiset eivät sitoudu muuttuvaan maailmaan ja anna lapsille parhaita mahdollisia eväitä matkalle. Lasten kanssa liikkuminen, vuorovaikuttaminen ja aidon läsnäolon tarjoaminen heille, edistää kokonaisvaltaisesti terveyttä.

## 9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen eettisyys on koko tieteellisen toiminnan ydin. Tutkimusetiikka ja sen kehittäminen ovat olleet keskeisiä aiheita hoitotieteellisesti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211).

### 9.1 Tutkimuksen eettisyyden arviointi

Tutkimusetiikan mukaisesti tutkijan on pyrittävä tarpeettomien epämukavuuksien ja haittojen minimointiin. Haitat voivat olla emotionaalisia, fyysisiä, taloudellisia tai sosiaalisia (Kankkunen ym. 2013, 218). Hyvinvointiviikon aikana pyrittiin minimoimaan kaikki mahdolliset haitat. Osallistujien annettiin rauhassa perehtyä tehtäviin ja osallistujia autettiin tarpeen mukaan. Julkisesti ei kysely henkilökohtaisia terveyteen liittyviä asioita. Tarkoituksena ei ollut saattaa lapsia epämukavuusalueelle, jolloin tutkimustulokset olisivat saattaneet vääristyä.

Yksi opinnäytetyön lähtökohdista on asiakkaiden itsemääräämisoikeus. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista ja on turvattava, että asiakkaalla on mahdollisuus kieltäytyä osallistumisesta (Kankkunen ym. 2013, 218). Osallistujat saivat itse tulla hyvinvointiviikon aikana pisteelle. Ketään ei pakotettu osallistumaan tehtäviin ja viikon aiheisiin. Osallistujat saivat myös jättää tehtävät tekemättä, jos ne tuntuivat pakottavilta tai epämukavilta. Hyvinvointikioskille pyrittiin luomaan mukava ja luotettava ilmapiiri. Pisteelle osallistuminen oli täysin vapaaehtoista.

Osallistumisen tulee perustua tietoiseen suostumukseen. Tutkittavan on siis tiedettävä täysin, millainen tutkimus tulee olemaan (Kankkunen ym. 2013,218). Osallistujille kerrottiin aluksi, mitä tullaan tekemään ja millainen hyvinvointikioski on. Tehtävänannot kerrottiin selkeästi ja epäselvissä tilanteissa autettiin.

Tutkimuksen eettisyyden kannalta on tärkeää myös oikeudenmukaisuus. Tämä tarkoittaa, että opinnäytetyön tuotokseen osallistuvia on kohdeltava tasa-arvoisesti (Kankkunen ym. 2013, 221). Kaikki osallistujia kohdeltiin tasa-arvoisesti. Jokainen sai mahdollisuuden osallistua hyvinvointiviikon aiheisiin.

Anonymiteetti on huomioitava myös tutkimustyössä. Tutkimustietoja ei siis saa luovuttaa kenellekään ulkopuoliselle (Kankkunen ym. 2013, 221). Tutkimustietoja säilytettiin ainoastaan opinnäytetyöntekijöillä. Niitä ei ole annettu ulkopuolisille. Ennen toiminnallisen osuuden pitämistä haettiin tutkimuslupaa opinnäytetyölle.

## 9.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi kohdentuu muun muassa tutkimuksen tarkoitukseen. Tutkimuskysymysten tulisi olla selkeitä ja tutkimuksen tarkoitus perusteltu (Kankkunen ym. 2013, 202). Tutkimuskohde on selkeästi kuvattu. Tutkimuskysymykset pyrittiin pitämään selkeinä kokonaisuuksina, joiden ympärille hyvinvointiviikko toteutettiin.

Tutkimuksessa tulee selvittää myös, miksi on käytetty kvalitatiivista tutkimusta (Kankkunen ym. 2013, 202). Lähteitä käyttäen on perusteltu, miksi on päädytty kvalitatiiviseen tutkimukseen ja miksi juuri tämä menetelmä sopii tutkittavaan ilmiöön.

Luotettavuuden arvioinnissa käytetään myös tulkintaa. Miten tutkimusprosessi on kuvattu ja miten aineistoa on tulkittu (Kankkunen ym. 2013, 203). Hyvinvointiviikon aikana tehtiin muistiinpanoja ja havaintoja tehtiin aina päivän päätteeksi.

Tutkijalla on myös tutkimuksessa eettinen vastuu (Kankkunen ym. 2013, 203). Opinnäytetyöntekijät sitoutuivat tutkimukseen ja toimivat eettisten ohjeiden mukaisesti.

## 10 POHDINTA

Tässä osuudessa pohditaan opinnäytetyön epäonnistumisia, onnistumisia, hyvinvointikioskin toimintaa sekä muita opinnäytetyön tekemiseen liittyviä seikkoja. Kuinka paljon yhteistyökumppaneiden mukana oleminen vaikutti työn syntymiseen ja lopulliseen muotoon sekä millainen oli opettajan vaikutus?

Tähän työhön on kaikkien vaiheiden ajan sisältynyt paljon pohdintaa. Alussa jo oli paljon ajatusten vaihtoa opinnäytetyön tekijöiden kesken sekä koko työryhmän kesken. Opinnäytetyön tekijä pohti ennen työn tekoa; onnistuuko kioskin toiminta, tuleeko kioskille ketään ja kuinka lapset ottavat heidät vastaan. Työryhmässä pohdittiin työn arvoa. Työtä kohtaan oli paljon odotuksia.

Työn aloittaminen oli helppoa. Lasten kanssa työskenteleminen oli luontevaa. Suunnitteluvaiheessa viikon teemat selkiytyivät nopeasti ja keskittyivät tärkeimpiin koululaisen hyvinvointiin vaikuttaviin seikkoihin. Hyvinvointikioskin pitäminen ja koululla oleminen tuntui loppuviikosta siltä, että siellä olisi oltu aina. Lapset tulivat tutuiksi. Työn kirjoittaminen, tulosten

hakeminen ja valmiiksi saattaminen olivat hankalimmat paikat. Välillä tuntui lähes mahdottomalta ymmärtää saatuja tuloksia. Tämä siksi, että kaikki mitä koululla koettiin, nähtiin ja tehtiin, sisälsivät jonkinlaisia tuloksia.

Yhteistyökumppaneiden arvo työlle oli suuri. Riihimäellä tavattiin useita kertoja, muutaman kerran myös niin, ettei tällä työllä ollut mitään uutta annettavaa. Työryhmässä saatiin hyviä ideoita. Tästä syystä myös paine tehdä työstä hyvä ja kattava tuntui välillä jopa taakalta. Lopputuloksena syntyi kuitenkin kelvollinen työ, jonka tekemiseen on nähty vaivaa.

Opettajalta saatiin hyvin tukea koko matkan ajan. Parasta työn tekemisessä oli, että tällä työllä oli jokin merkitys ja että suurin osa työstä oli toiminnallista. Lapsien kohtaaminen ja tapa, jolla he vastaanottivat kioskin, oli upeaa. Lapset kaipasivat aikuisen huomioita ja hakeutuivat seuraan.

Opinnäytetyöstä, joka ei ollut vain pakollinen tehdä, mutta myös mielenkiintoinen, heräsi paljon ajatuksia tulevaisuudelle. Opinnäytetyön tekijä sai uusia näkökulmia esimerkiksi omassa työssään toimimiseen. Kaikkien parhaiten mieleen jäi ”21st century skills”, josta ilman työryhmää ei olisi tiedetty.

Yhteenvetona kaikesta todettakoon, että kioskin toiminta oli melko hyvää, yhteistyökumppaneiden panos ja arvo koko työlle merkittävä ja toivottavasti lopullinen anti kaiken työn arvoinen.



## LÄHTEET

- Engelhardt S., Pekkola J. & Salenius M-L. 2013. Hyvän tuulen palvelu - Kotkan terveystioski hyvinvoinnin edistäjänä: Kotkan terveystioskikokeilun arviointi 2011–2012. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.7.2016. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69541/Kyamk\\_B91\\_sisus.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69541/Kyamk_B91_sisus.pdf?sequence=1)
- Halinen, I. 2015. Uudistuva perus- ja lisäopetus. Opetushallitus. Helsinki. Viitattu: 1.3.2016. [https://www.avi.fi/documents/10191/2826845/Uudistuva\\_perus\\_+ja\\_lis%C3%A4opetus\\_Halinen\\_05022015.pdf/bda77d7b-bc31-48cf-becf-4fd7c7b9af01](https://www.avi.fi/documents/10191/2826845/Uudistuva_perus_+ja_lis%C3%A4opetus_Halinen_05022015.pdf/bda77d7b-bc31-48cf-becf-4fd7c7b9af01)
- Heikkinen, L. 2013. Lapsen mielenterveys ja liikunta – kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.8.2016. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69347/Heikkinen\\_Lauri.docx.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69347/Heikkinen_Lauri.docx.pdf?sequence=1)
- Huolenpitoa-hanke. 2014. Riihimäen kaupunki. Viitattu 7.3.2016. <http://www.riihimaki.fi/palvelut/sivistyspalvelut/perusopetus/perusopetuksen-hankkeet/huolenpitoa-hanke/>
- Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2001. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. 3. uud. p. Helsinki: Wsoy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: SanomaPro.
- Kanniainen, M. & Tornberg, R. 2011. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.8.2016. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/28675/Oulu\\_Kanniainen\\_Tornberg\\_2011.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/28675/Oulu_Kanniainen_Tornberg_2011.pdf?sequence=1)
- Karling, M., Ojanen, T., Siven, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2008. Lapsen aika. 11. uud. p. Helsinki: Wsoy.
- Karppinen, S-L. & Rautakorpi, J. 2012. Terveystioskien hyödyt ja haasteet. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Laurea-ammattikorkeakoulu.
- KiVa-koulu-hanke. 2012. KiVa Anti-Bullying Program. Viitattu 2.5.2016. <http://www.kivakoulu.fi/hanke>
- Kohota itsetuntoa. Nuorten netti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 2.5.2016. <http://www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/hyva-mina/kohota-itsetuntoa/>
- Koivisto, K. & Rautakorpi, P. 2013. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen koulyhteisöissä. e/Pooki 10/2013. Viitattu 5.8.2016. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64265/www\\_oamk\\_fi\\_epooki\\_10\\_2013.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64265/www_oamk_fi_epooki_10_2013.pdf?sequence=1)

Laanterä, S., Laitinen M-L. & Liimatainen T. 2014. Ehkäisevän ja matalan kynnyksen hyvinvointipalvelumallin kehittäminen Mikkelin seudulle. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.7.2016. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87785/URNISBN9789515884831.pdf?sequence=1>

Liikkuva koulu. 2012. Opetushallitus. Viitattu 15.6.2016. <http://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu>

Mielenterveyden edistäminen. 2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 6.3.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Mielenterveyden edistäminen kouluissa. 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 7.3.2016. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN\\_ISBN\\_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1)

Mononen, R. & Ruuska, J. 2011. Nuorten palvelukartoitus. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.6.2016. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36903/Mononen\\_Raisa\\_Ruuska\\_Jonna.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36903/Mononen_Raisa_Ruuska_Jonna.pdf?sequence=1)

Opetushallitus. 2010. Miten edistää inklusiota? Viitattu: 1.3.2016. [http://www.edu.fi/erityinen\\_tuki/yhteinen\\_koulu\\_kaikille/miten\\_edistaa\\_inklusiota](http://www.edu.fi/erityinen_tuki/yhteinen_koulu_kaikille/miten_edistaa_inklusiota)

Opetushallitus. n.d. Opetussuunnitelman perusteiden uudistamisen tavoitteet. Viitattu: 1.3.2016. <http://www.oph.fi/ops2016/tavoitteet>

Puheloinen, M. 2013. Integroitu kirjallisuuskatsaus - terveystieteiden mallit ja toteutukset. Viitattu 5.3.2016. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69843/Puheloinen%20Minna.pdf?sequence=1>

Repo, P. 2015. Lasten ja nuorten mielenterveyttä voi parantaa arkisilla teoilla. Helsingin sanomat. Viitattu 7.3.2016. <http://www.hs.fi/kotimaa/a1422510920728>

Ruutu-aika. Liikkeellä ilman kolhuja. TEKO- terve koululainen. Viitattu 6.3.2016. <http://tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksia/ruutu-aika>

Räsänen, H. Kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät. Viitattu: 1.3.2016. [http://www.hamk.fi/verkostot/kudos/menetelmat/Documents/4\\_Kvalitatiiviset\\_tutkimusmenetelmaet.pdf](http://www.hamk.fi/verkostot/kudos/menetelmat/Documents/4_Kvalitatiiviset_tutkimusmenetelmaet.pdf)

Sadutus. Lapset kertovat. Edu. Helsinki. Viitattu 4.5.2016. [http://www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/Sadutus/sadutus\\_paa.htm](http://www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/Sadutus/sadutus_paa.htm)

Salonen, H. 2014. Terveyskioski hyvinvoinnin edistäjänä. Laurea ammattikorkeakoulu. Hyvinkää. Viitattu 15.6.2016. [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80459/Salonen\\_Heli.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80459/Salonen_Heli.pdf?sequence=1)

Sorvali, J. & Vilske, O. 2014. Alakouluikäisen mielenterveyden tukeminen, katsaus kirjallisuuteen. Opinnäytetyö. Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.8. 2016 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/74868/Oula\\_Vilske.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/74868/Oula_Vilske.pdf?sequence=1)

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. 1.–2. painos. Helsinki: SanomaPro.

Syödään yhdessä. 2016. Ruokasuositukset lapsiperheille. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.7.2016 [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)

Terve koululainen. n.d. Liikutasuositukset. Viitattu: 1.12.2015. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuositukset>

Tiedätkö milloin ja miten sinun tulisi juoda vettä. Askel terveyteen. Viitattu 8.3.2016. <http://askelterveyteen.com/milloin-ja-miten-tulisi-juoda-vetta/>

UKK-instituutti. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Viitattu 1.12.2015. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

Vilen, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Siven, T., Neuvonen, S. & Kurvinen, A. 2007. Lapsuus erityinen elämänvaihe. 1.–2. painos. Helsinki: Wsoy.

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

Vuokila-Oikkonen, P. 2012. Mielenterveyden edistäminen peruskoulun alakoulussa, yläkoulussa, lukiossa, ammatillisessa koulutuksessa ja ammattikorkeakoulussa. e/Pooki 9/2012. Viitattu 5.8. 2016 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53446/Mielenterveyden\\_edistaminen.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53446/Mielenterveyden_edistaminen.pdf?sequence=1)

Väänänen, M. 2011. Terveyskioski lapsiperheen hyvinvoinnin edistäjänä. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.5.2016. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36299/minna\\_vaananen.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/36299/minna_vaananen.pdf?sequence=1)

Wallén, M. 2014. Rentoutusharjoituksia erityistä tukea tarvitseville lapsille. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.4.2016. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70850/Marleena\\_Wallen.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70850/Marleena_Wallen.pdf?sequence=1)

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Keuruu: VK-kustannus oy.

21st century skills. 2010. Solution tree press. Yhdysvallat. Viitattu 30.5.2016. [https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=aGYXBwAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=21st+century+skills&ots=wag4x\\_1-0O&sig=UVbuYf-c13QBHxEHDH6SukBDu3M&redir\\_esc=y#v=onepage&q=21st%20century%20skills&f=false](https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=aGYXBwAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=21st+century+skills&ots=wag4x_1-0O&sig=UVbuYf-c13QBHxEHDH6SukBDu3M&redir_esc=y#v=onepage&q=21st%20century%20skills&f=false)

## HYVINVOINTIKYSELY

Oletko yleensä iloinen ja energinen?

- Kyllä
- En osaa sanoa
- En

Onko sinulla yksi tai useampi hyvä ystävä?

- Kyllä
- En osaa sanoa
- Ei

Miten käytät vapaa-aikaasi?

Millaisena koet oman hyvinvointisi?

Monta tuntia nukut yössä?

Mitkä näistä aterioista syöt päivän aikana?

- Aamupala
- Välipala
- Lounas
- Päivällinen
- Iltapala

Mitä mielestäsi kuuluu kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin?

Onko sinulle tarjottu päihteitä?

- Kyllä, mitä?
- Ei

Oletko kokeillut päihteitä?

- Kyllä, mitä?
- En

Kuinka monta tuntia päivästä vietät ruudun ääressä? (tietokone, tabletti, puhelin, tv)

Harrastatko liikuntaa?

- Kyllä
- En

Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä oman hyvän olosi kannalta?

KIITOS!