

## Hyvinvointikioski

Lasten ja nuorten terveyden edistäjänä

Nina Hakulinen  
Eveliina Ylivaara

Opinnäytetyö  
Kesäkuu 2016  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

Tekijä(t) Hakulinen Nina Ylivaara Eveliina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Kesäkuu 2016
	Sivumäärä 36	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Hyvinvointikioski</b> lasten ja nuorten terveyden edistäjänä		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Sinivuo Riikka		
Toimeksiantaja(t) Riihimäen kaupunki		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyö osuuden pidimme Riihimäen Pohjoisen koulun alakoulussa. Olimme koulussa viikon 44 vuonna 2015. Viikon aikana pidimme hyvinvointikioskia, jossa keskustelimme terveyden ja hyvinvointiin liittyviä asioita.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena on edistää 6-12 vuotiaiden lasten ja nuorten hyvinvointia sekä heidän terveystietämystään. tarkoituksena on konkreettisin keinoin parantaa lasten tietämystä ravitsemukseen, liikuntaan, pelaamiseen, päihteisiin ja mielenterveyteen liittyvissä terveystieteissä.</p> <p>Koulussa opetettu teoriapohja ja käytännön kokemus ovat olleet vahva pohja tämän opinnäytetyön tekemiseen. Teoriapohjassa käytettiin hyödyksi lasten ja nuorten hoitotyöhön sekä hyvinvointiin liittyvää kirjamateriaalia. Myös internetistä löytyi paljon luotettavia lähteitä. Aineistoa saatiin lisäksi lapsille tehdystä kyselystä sekä erilaisten tehtävien kautta, joita hyvinvointi-kioskilla toteutettiin.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena järjestettiin hyvinvointikioski yhteistyössä Riihimäen kaupungin kanssa. 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 terveyden edistämiseen.</p>		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> ) Hoitotyö, hyvinvointikioski, lasten ja nuorten hoitotyö, terveydenedistäminen		

Author(s) Hakulinen Nina Ylivaara Eveliina	Type of publication Bachelor's thesis	Date June 2016 Language of publication: Finnish
	Number of pages 36	Permission for web publication: x
Title of publication <b>A well-being clinic</b> as children's and young people's health promoter		
Degree programme Nursing		
Supervisor(s) Sinivuo Riikka		
Assigned by City of Riihimäki		
Abstract  <p>The functional part of the thesis section was implemented at the Northern Elementary School in Riihimäki. The authors of the thesis spent a week (week 44) at the school in 2015. During the week the authors held a well-being clinic in which issues related to health and wellbeing were discussed.</p> <p>The purpose of this thesis was to advance 6-12-year-old children's wellbeing and health education. The aim was to use concrete means in order to improve the children's knowledge regarding nutrition, physical training, sports, intoxicants and mental health.</p> <p>The theoretical information gained in nursing studies and the related practical experiences gave a strong foundation for the implementation of the thesis. The theoretical part focused on literature dealing with children's and adolescents' care and wellbeing. In addition, the internet proved to be a reliable source of information. Material for the thesis was also provided by a survey conducted with the children as well as by the different exercises carried out in the well-being clinic.</p> <p>The output of this functional thesis was the well-being clinic implemented in cooperation with the City of Riihimäki. The number of visitors and the interest in the content of the clinic are good indicators of the fact that this kind of a concept could be used in other schools as well. The other results of the thesis included information about children's knowledge on health and their interests in improving their own wellbeing.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> )  Nursing, well-being clinic, children's and adolescents' care, health promotion		

## Sisältö

1	Johdanto.....	2
2	Lasten ja nuorten kehitys 6-13 – vuotiailla .....	2
3	Kouluikäisen terveyden tukeminen .....	3
	Fyysinen kehitys.....	4
	Leikki, viriketoiminta ja oppiminen .....	4
	Liikunta.....	5
	Lepo ja uni.....	7
	Ravitseminen.....	8
	Mielenterveyden edistämänä.....	9
	Koulun rooli mielenterveyden tukemisessa .....	10
4	Hyvinvointikioski .....	12
	Viikon aiheet .....	12
	Tiistai – ruoka.....	13
	Keskiviikko – liikunta.....	16
	Torstai – pelaaminen ja päihteet.....	18
	Perjantai – mielenterveys .....	20
5	Opinnäytetyön prosessi .....	23
	Opinnäytetyön tarkoitus.....	23
	Opinnäytetyön tavoitteet .....	24
	Suunnittelu.....	24
	Toteutus.....	24
	Arviointi.....	24
6	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	25
	Tutkimuksen eettisyyden arviointi .....	25
	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi .....	26
7	Pohdinta .....	27
	Lähteet.....	30

## 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli perustaa hyvinvointikioski Riihimäen Pohjoisen koulun alakoululle. Hyvinvointikioskin tarkoituksena oli edistää ja lisätä 6-13-vuotiaiden terveystietämystä sekä hyvinvointia. Molemmat opinnäytetyön tekijöistä suuntaavat opintonsa lasten pariin, joten tämän ikäisten parissa työskenteleminen tuntui luonnolliselta valinnalta.

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 kauneushanteet ja vaatimukset kohdistuvat tahattomasti myös lapsiin. Halusimme 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. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen sivuilta näkee hyvin, mitä kuuluu ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2015)

## 2 Lasten ja nuorten kehitys 6-13 – vuotiailla

Yleisesti katsottuna ihmisen kehitykseen vaikuttavat kolme tekijää, jotka ovat: kypsyminen eli perimä, ympäristö, oma suuntautuneisuus ja aktiivisuus. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2008, 65)

Kypsymisellä tarkoitetaan ihmisen kasvuun liittyvien valmiuksien kehittymistä synnynnäisten tekijöiden säätelemänä. Perimä säätelee kypsyä. Perimää säätelevät aivot, joten ihmisen kypsyä sääteleviä valmiuksia ei voida nopeuttaa.

Esimerkiksi lasta ei voida opettaa kävelemään ennen kuin hänen motoriset ja fyysiset valmiutensa kypsyvät vastaanottamaan kävelyyn liittyviä taitoja. Lajin ja yksilön kehitystä säätelevät perintötekijät eli geenit. Nämä sijaitsevat solun tumman 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)

### **3 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 5cm. Painoa kertyy noin 2,5kg vuodessa. Pysyvät hampaat puhkeavat 6-13 -vuotiaan iässä. (Ivanoff ym, 2001, 68)

Kouluikäinen lapsi hyppii, hiihtää, juoksee, luistelee, ui ja pyöriilee. 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 tärkeitä antaa lasten harjoittaa omia motorisia taitojaan. (Ivanoff ym, 2001, 68)

Kun kouluikäisen elinpiiri ja tietomaailma laajenevat, etenee hänen psyykkinen 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)

### **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, Kaisvuo & Uotila 2013, 49) Tässä iässä myös alkaa esiopetus. 6-7 vuotiaana lapsi on oppinut motorisen kehityksen perusvalmiudet. Tästä eteenpäin hän voi ruvet hiomaan taitojaan yksityiskohtaisemmin. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo 2001, 60) Lihasvoimat 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)

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

### **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. Kouluikään tultaessa 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, hänen 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)

## **Liikunta**

Monipuolinen ja säännöllinen liikunta on edellytys terveelle kehitykselle ja kasvulle. Liikunnan tulisi olla säännöllistä ja monipuolista. 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, M., Ojanen, T., Siven, T., Vihune, R. & Vilen, M., 231)

Päivittäinen liikunta on lapsen terveyden ja hyvinvoinnin edellytys. On tärkeä tukea lasta liikunnalliseksi aktiiviseksi jo varhain. Näin lapsi omaksuu liikunnallisen elämäntavan. (Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N, 79)

### **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 liikkumista 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. N.d)

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 koulun toiminta toteuttaa toimintaansa lakien ja OPS 2016:n hengen mukaisesti. (Liikkuva koulu. N.d) Liikkuva koulu- internetsivuilta löytää hyvin tietoa, miten toimintaan pääsee mukaan. Sivuilta löytyy myös paljon materiaalia ja ideoita, kuinka koulupäiviä saisi muokattua aktiivisemmaksi ja sitä kautta myös miellyttävämmiksi.

#### 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. Liikunta on luonnollinen osa lasten ja nuorten elämää. Liikunta tuottaa lapsille ja nuorille iloa ja elämyksiä. Jotta lasten motoriset perustaidot kehittyisivät, se vaatii 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 tärkeitä tarjota lapselle erilaisia liikuntamahdollisuuksia.

Lapsen perusoikeus on liikunnallisten perustaitojen oppiminen. Näitä taitoja lapsi käyttää omassa arjessaan ja ne turvaavat lapsen arkea. Monipuolinen liikunta myös tukee lapsen hermostollista kehitystä ja vahvistaa uusien tiedollisten asioiden oppimista. Kun lapsi saa hyvät liikuntataidot alakouluikäisenä hänellä on tulevaisuudessa lukemattomia eri harrastusmahdollisuuksia.

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 opiskelee, lukee ja kirjoittaa esimerkiksi. Joten sopivassa määrin liikkumattomuus ja lepo edistävät lasten terveyttä. (UKK instituutti n.d.)

## **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 tärkeitä turvata riittävä unen saanti. Kun lapsi nukkuu liian vähän heikentää se elimistön puolustuskykyä ja altistaa erialaisille sairauksille. Liian alhainen 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 kärsiä. 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)

## Ravitsemus

Kouluikäisenä energiantarve pienenee painokiloa kohden. Valtion ravitsemusneuvottelulautakunnan suositus olisi, että 10- vuotiaan pojan energiantarve olisi 9,2MJ/vrk ja saman ikäisen tytön 8 MJ/vrk. Koululaisten ruokahalu on yleensä hyvä, mutta liiallinen makeiden syönti voi häiritä ruokahalua. 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 elimistöön kertyvän 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 ravintosuositusten mukaan. Päivällä 2-3 aikaan lapsen olisi hyvä syödä välipala. Hyvä välipala on esimerkiksi hedelmä. Lasten ruokailussa tulisi erityisesti huomioida kasvien ja vihannesten riittävä määrä. Lisäksi pitäisi tarjoilla 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)

### Uusin ravitsemussuositus

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.

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

## **Mielenterveyden edistämänä**

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 poissa-oloihin kouluissa. Kokonaisvaltaisesti hyvinvoivat yksilöt 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 leikkipaisujen rakentamista ja erilaisten 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 mielenterveyteen kuuluu monenlaisia tekijöitä. Suurin osa mielen-terveyttä suojaavista tekijöistä rakentuu jo lapsena. Hyvä itsetunto, positiivinen asenne elämään, kyky muodostaa ihmissuhteita ja taito kohdata vastoinkäymisiä ovat esimerkiksi sellaisia. Lapsen mielenterveyttä edistävät eritoten mielekkäät toiminnot elämässä. (Mielenterveyden edistäminen 2014)

Jo pienestä pitäen lapselle on tärkeää onnistua itse. Alusta alkaen lapsi opettelee esimerkiksi kävelemään ja tämän jälkeen alkavat 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 mielenterveyden kehityksen kannalta. (Zimmer 2011, 24-26)

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

### **Koulun rooli mielenterveyden tukemisessa**

Mielenterveyden edistämiseen kuuluu niiden tunteiden, toimintojen ja ajatusten rohkaiseminen, jotka vahvistavat hyvinvointia ja positiivisen mielenterveyden edellytyksiä sekä yhteiskunnan että yhteisön rakenteiden tasolla. (Mielenterveyden edistäminen 2013)

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)

WHO korostaa koulun merkitystä terveyttä ja yhteisöllisille edistäville toiminnoille. Tärkeä rooli koululla on myös mielenterveyden edistämisessä, kuormittuneiden oppilaiden tukemisessa ja mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisyssä. (Mielenterveyden tukeminen 2013)

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 muutama oli tähtiartistejä. Riihimäen kaupungilla puolestaan toimii Huolenpitoa-hanke, jolla kehitetään koulutuksellista tasa-arvoa. Hankkeen tavoitteena on luoda ja tuoda Riihimäen kouluihin toimintamalleja, joilla pyritään mm. kehittämään turvallisempaa lähikoulua, ennaltaehkäisemään koulujen välisiä eroavaisuuksia oppimistuloksissa, kehittämään oppilaiden sosiaalisia taitoja ja aktivoimaan oppilaita harrastamaan. (Huolenpitoa-hanke 2014)

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 (ilma, vesi, oppimisympäristön materiaalit, ympäröivät maa-alueet ja tiet). (Mielenterveyden tukeminen 2013) Mielenterveyden tukemisen kehittämistyötä tulee

jatkuvasti arvioida ja toteuttaa tarvittaessa muutoksia. (Mielenterveyden tukeminen 2013)

## **4 Hyvinvointikioski**

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.

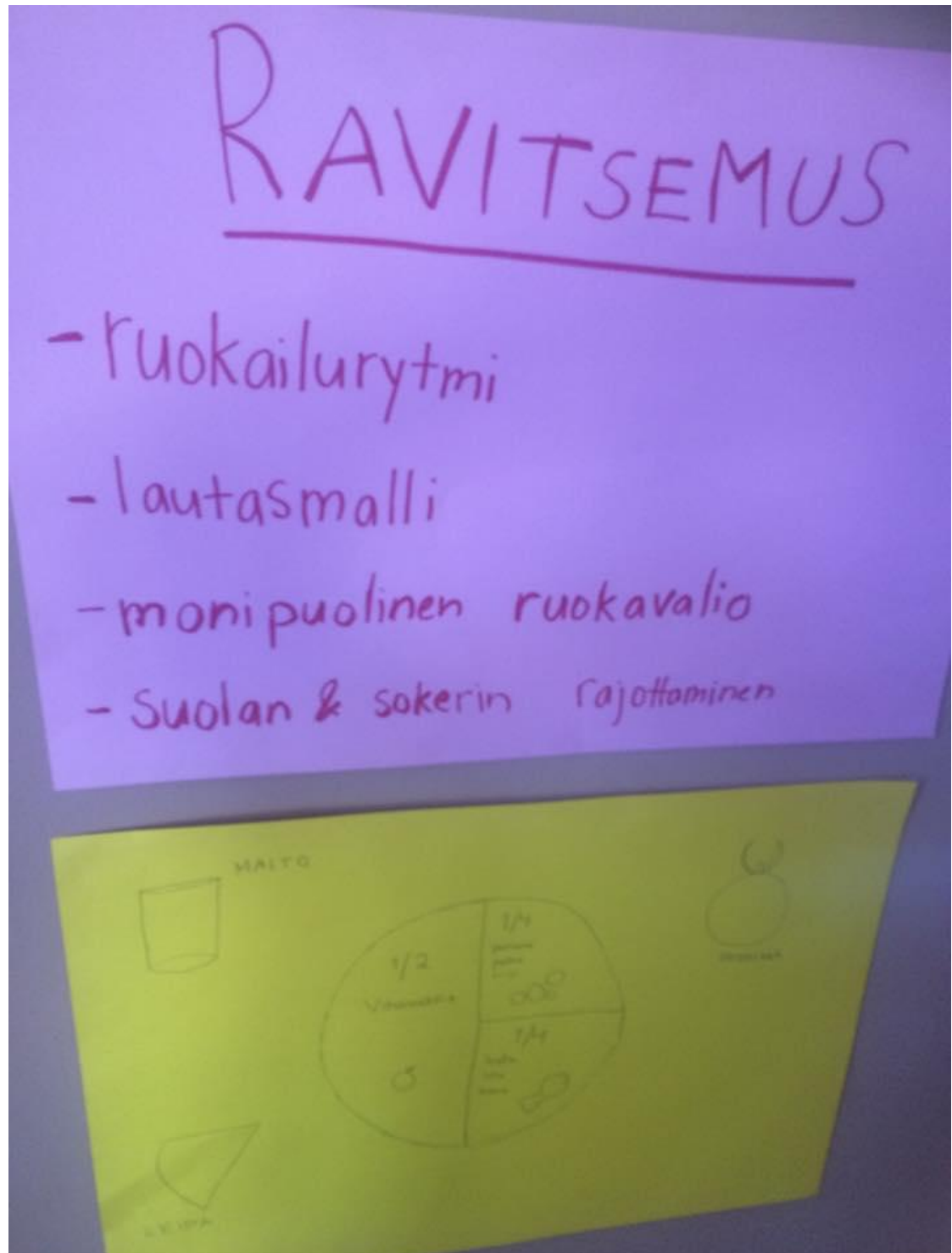
### **Viikon aiheet**

Viikon aika perehdyttiin erilaisiin aiheeseen, joista seuraavassa tarkempi kuvaus. Aiheet valittiin niiden terveyttä edistävien vaikutusten ja terveyteen vaikuttavuuden perusteella.

Päävastuu tiistain ja keskiviikon päivistä oli Eveliinalla. Ninan vastuulla olivat torstain ja perjantain päivien sisällöt. Vastuualueet jaettiin näin, koska Eveliina on osoittanut kiinnostustaan somaattiseen hoitotyöhön ja Nina mielenterveydelliseen puoleen. Toki kaikki aiheet sivuavat molempia, mutta jako oli selkeämpi näin.

## Tiistai – ruoka

Tiistaina hyvinvointikioski lähti käyntiin ruoka-aiheella.



Kuva 1. Ravitsemus.

Olimme tehneet posterin pääsanoilla ravitsemuksesta. (Kuva 1) Yhdessä lasten kanssa kävimme jokaisen kohdan lävitse ja mitä se asia sisältää. Millainen olisi oikeanlainen



ruokailurytmi ja millainen ruokailurytmi lapsilla oikeasti on. Yhdessä mietimme mitä asioita voitaisiin ravitsemuksessa parantaa ja kuinka pienillä asioilla voidaan jo muuttaa paljon. Kävimme yhdessä myös ruokaympyrää lävitse. Lapset saivat myös tehtäväkseen tehdä oman lempiruoka lautasensa. (Kuva 2)

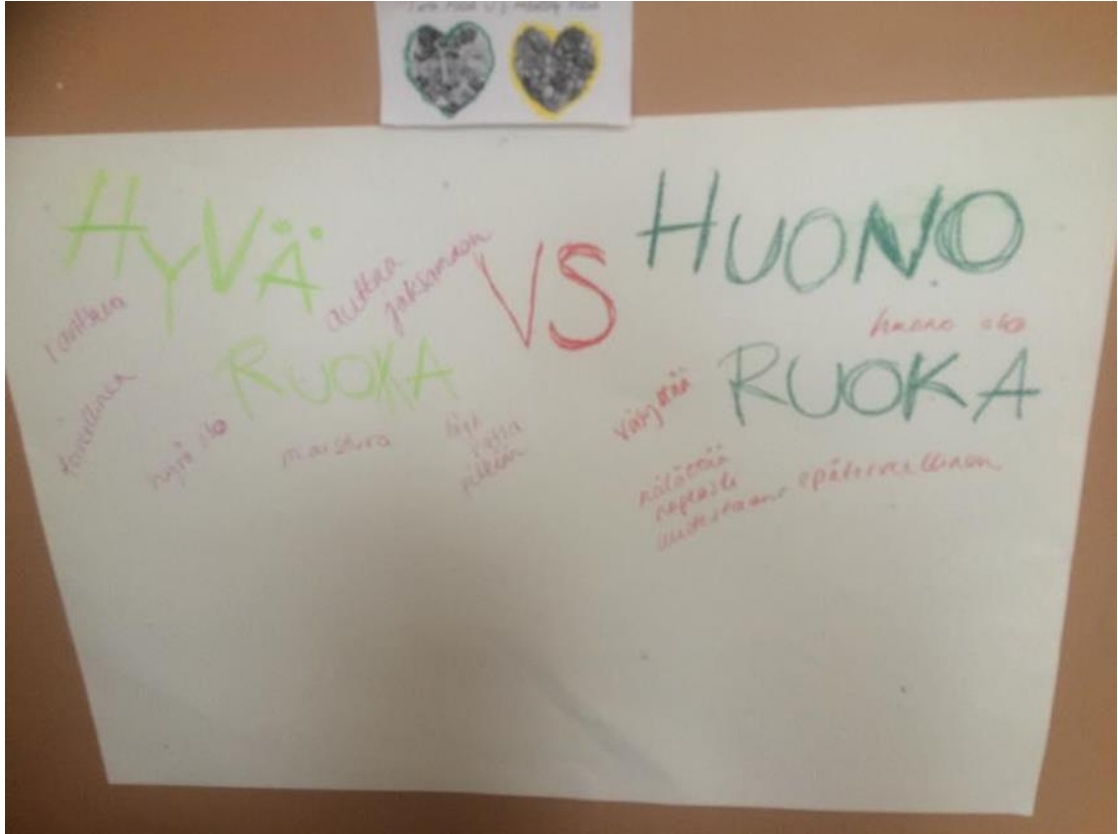


Kuva 2. Lautasmalli.

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

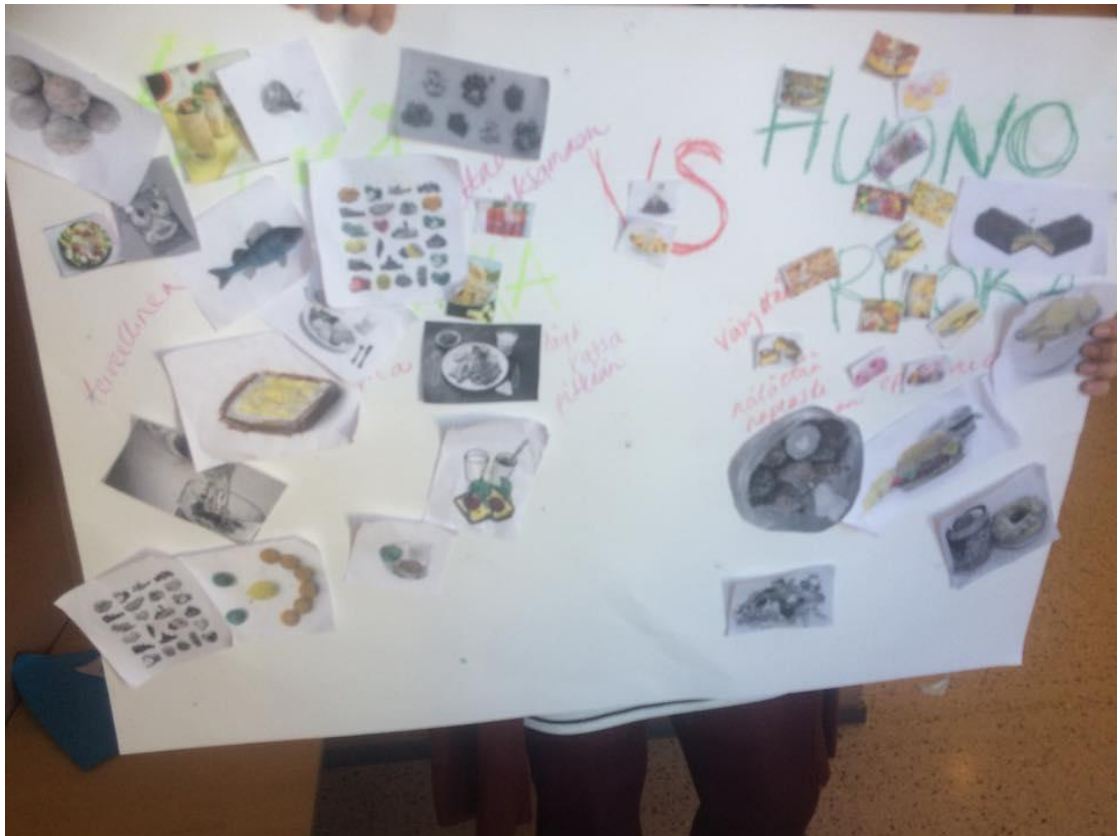
Pyrimme luomaan tehtäville luotettavan ja mukavan ilmapiirin, jossa lasten oli helppo olla ja keskustella. Yhdessä keskustellen pyrimme saamaan lapset miettimään millainen tulisi olla terveellinen ruokavalio ja kuinka lapset itse voivat vaikuttaa ravitsemukseensa. Meillä oli myös käytössä posterit, johon lapset pääsivät merkkamaan paljonko päivän aikana juovat vettä. Ai-ka monella tulos oli alle 1 litraa päivässä. Haastoimmekin lapset seuraamaan veden juontiaan ja yrittämään ainakin 1 litran päivässä juomaan vettä. Mitään tiettyä 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 ruoka vastaan huono ruoka.

Yksi tehtävä myös oli miettiä ns. huonoja ja hyviä ruokia. (Kuva 3) Tällä tehtävällä yritimme saada lapset miettimään mitkä ruuat ovat epäterveellisiä ja mitkä terveellisiä. Kuinka terveellinen ruoka vaikuttaa positiivisemmin kehoomme, kun epäterveellinen. Lapset täyttivät posterin omaten melko hyvät tiedot ruokien ravintoarvoista. (Kuva 4)



Kuva 4. Täytetty posteri.

### **Keskiviikko – liikunta**

Tavoitteenamme oli opettaa lapsille yksinkertaisia ja helppoja pihaleikkejä välitunneille. Haluaisimme myös saada lapset liikkumaan yhdessä. Tavoitteenamme oli myös, että lapset jatkossa voisivat yhdessä leikkiä näitä samoja piha-leikkejä. Leikin avulla myös lapset tutustuvat paremmin luokkalaisiinsa ja muihin koulun oppilaisiin. Halusimme tuoda lapsille vaihtoehdon välitunneille ja toivomme, että he jatkossa käyttäisivät välitunnit liikkuen. Tavoitteenamme on myös näyttää lapsille, että jokainen voi osallistua pihaleikkeihin, eikä näissä ole mitään ikärajoja. Tavoitteenamme on myös, että lapset huomaavat kuinka liikkuminen vaikuttaa positiivisesti heidän hyvinvointiinsa.

Ensimmäisenä kysyimme opettajanhuoneessa opettajilta, ketkä haluaisivat omille luokilleen ohjattua liikuntaa. Osa luokista halusikin oman ajan ohjattulle liikuntatuokiolle.

Ohjatuilla liikuntatuokiolla harrastimme lasten kanssa tavallisia ja ns perinteisiä suomalaisia pihaleikkejä. Opetimme lapsille säännöt ja pyrimme siihen, että leikit kestäisivät sen verran, että niitä voisi lyhyilläkin välitunneilla harrastaa. Pyrimme itse olemassa leikeissä ensiksi ohjaajana, jonka jälkeen lapset pääsivät myös yhdessä omatoimisesti leikkimään.

Menimme myös jokaisella välitunnilla lasten mukaan välitunneille. Halusimme päästä liikkumaan ja katsomaan heidän välitunti vietto tapoja. Leikimme lasten kanssa esimerkiksi polttopalloa, peiliä ja hippaa. Eli hyvinkin yksinkertaisia ja kaikille sopivia leikkejä. Aluksi lapset hieman arkailivat, eivät uskaltaneet lähteä mukaan. Loppupäivän välitunneilla saimme kuitenkin paljon lapsia liikkumaan ja kertomaan omista välitunnin vietto tavoista. Moni lapsista sanoikin, että olisi mukava viettää välitunti leikkien ja liikkuen. Haastoimme lapset kokeilemaan pihaleikkejä tulevaisuudessakin.

Lapset tiesivät erittäin paljon niin sanottua teoretietoa liikkumisesta. Lapset tiesivät kuinka liikuntaa voi eri tavalla harrastaa ja esimerkiksi koulumatkat on 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. Keskusteluiden perusteella oli paljon oppilaita, jotka joko harrastivat paljon tai eivät ollenkaan. Muutama oppilas harrasti ehkä suositusten ylikin, joka myöskään ei ole hyvä asia.

Halusimme päivän aikana saada lapset huomaamaan, että jokainen voi liikkua. Ei tarvitse olla nopea ja ketterä, siltikin voi osallistua liikuntaan. Yhdessä liikkumalla lapsille myös tuli parempi olo, joka heijastuu myös oppimiseen.

## 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 minikäänlaista ongelmaa päihteiden kanssa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että valistus kyseisestä aiheesta olisi haitaksi. Tietämys ei ole ikinä huono asia.

Hyvinvointikioskillä jako tehtiin niin, että Eveliina puhui pelaamisesta ja Nina päihteistä ja itsenäisenä pisteenä oli kyselyyn vastaamista. Pisteelle tuli torstaina kaikenikäisiä lapsia muun muassa 4.-luokkalaiset ja 5.-luokkalaiset.

Pelaamista käsiteltiin pisteellämme erilaisista näkökulmista. Mietittiin yhdessä lasten kanssa pelaamisen hyötyjä ja haittoja sekä mitä muuta kivaa voi tehdä vapaa-aikanaan. Oli tärkeää ottaa esille myös se puoli, että pelaamisesta voi olla jopa hyötyä. Pelatessaan muun muassa lapsen kielitaito kehittyy, silmän ja käden koordinaatiokyky kasvaa, vuorovaikutustaidot paranevat ja mieli kehittyy. Toisaalta pelaamisen haittoja ovat esimerkiksi riippuvuustekijät, ikärajojen noudattamatta jättäminen, liiallinen ruutu-aika sekä velvollisuuksien noudattamatta jättäminen. Lapset olivat innokkaita puhumaan pelaamisestaan ja käyttämästään ruutuajasta. Ruutuajallahan tarkoitetaan kaikkia ruutuja, joita käyttää päivän aikana esimerkiksi tietokone, puhelin, tabletti ja televisio. Suositeltu ruutu-aika alakouluikäisille lapsille on 2 tuntia päivässä. (Ruutu-aika nd) Joidenkin lasten kohdalla tämä ei toteutunut, eli vanhemmat eivät kiinnittäneet huomiota ruutuajan käyttöön.





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 antamalla positiivisilla kommentteilla. Luokan opettajat seurasivat tilannetta sivusta ja antoivat palautetta, että lapset olivat suorittaneet tehtävänsä pisteelle 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 itselleen luokkatilasta. Opettajien palaute oli, että tämänkaltaisia harjoituksia tulisi koulussa olla enemmän esimerkiksi oppituntien välissä. Lapset olivat keskittyneet harjoitukseen. Rentoutumisella on monia fysiologisia vaikutuksia. Rentoutuminen lisää muun muassa myös itsetuntemusta ja kehonhallintaa. 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 tiettyjä lauseita itseän sopivilla asioilla ja näin tutustua paremmin omaan itseän. 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 kuuluksi 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, 3.-5. luokkalaisten, kanssa taas käytiin keskustelua tunnekorttien avulla. Tunnekorteissa oli erilaisia tunteita, muun muassa rakkaus, viha, pelko, inho, nolous, 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, rakkaudestaan ystäviään tai perhettään kohtaan, jännityksestään, kun täytyy pitää esitelmiä tai noloista tilanteistaan. Pienryhmässä puhuminen tuntui olevan helppoa. Lapset luottivat toisiinsa ja heille vieraaseen aikuiseen kertoessaan henkilökohtaisia asioitaan.

## 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, -ohjelma tai turvallisuusohje. Lisäksi toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voi olla jokin tapahtuma, kuten konferenssi tai kokous. Opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi viestinnän keinoin. (Vilkkä & 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. 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. (Vilkkä, & 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 tietoja ja taitoja työelämään ja sen tarpeisiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 10, 16–17.)

### Opinnäytetyön tarkoitus

Tarkoituksena on parantaa lasten tietämystä ravitsemukseen, liikuntaan, pelaamiseen, päihteisiin ja mielenterveyteen liittyvissä terveystieteissä.

## **Opinnäytetyön tavoitteet**

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on edistää 6-12 vuotiaiden lasten ja nuorten hyvinvointia.

## **Suunnittelu**

Alku syksystä 2015 yhdessä HAMK:in opettaja Päivi Sanerman kanssa idea selkiytyi ja ajatukseksi muodostui tehdä opinnäytetyö yhteistyössä Riihimäen kaupungin kanssa. Muutaman viikon aikana ajatus hyvinvointikioskista selkiytyi. Yhteistyöpalaveri pidettiin Riihimäellä syksyn aikana, jossa kerrattiin hieman toteutusta, tavoitteita ja tarkoitusta.

Palaverin jälkeen jäi muutama viikko aikaa suunnitella hyvinvointikioskin viikon teemoja ja jokaiselle päivälle omat toimintansa. Viikolla 44 pidettiin hyvinvointikioski tiistaista perjantaihin. Loppuseminaari oli huhtikuussa.

## **Toteutus**

Aluksi suunniteltiin yhdessä Riihimäen kaupungin ja Päivi Sanerman kanssa viikon sisältöä. Jokaisesta päivästä oli tarkoitus tulla mielenkiintoinen ja erilainen. Päivien sisällöistä haettiin teorianietoja, jotta olisi mahdollista ohjata alakouluikäisiä terveyteen liittyvissä asioissa. Viikon jälkeen kirjoitettiin opinnäytetyön raporttia. Teoriatietoa löysimme lasten ja nuorten hoitotyöhön liittyvästä kirjallisuudesta, erilaisista tutkimuksista ja artikkeleista. Teoriatietoa löytyikin kiitettävästi ja työssä päästiin hyvin alkuun.

## **Arviointi**

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 lasten mielestä tarpeellinen. Toivottavaa on, että lapset saivat hyviä eväitä kioskilta myös jatkoon. Viikon aikana kioskillä kävi paljon ihmisiä ja lapsia ja nuoria saatiin ohjattua terveyteen liittyvissä asioissa.

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

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.

## **6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

### **Tutkimuksen eettisyyden arviointi**

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

Tutkimusetiikan mukaisesti tutkijan on pyrittävä tarpeettomien epämukavuuksien ja haittojen minimointiin. Haitat voivat olla emotionaalisia, fyysisiä, taloudellisia tai sosiaalisia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013,218) Hyvinvointiviikon aikana pyrimme minimoimaan kaikki mahdolliset haitat. Osallistujien annettiin rauhassa perehtyä tehtäviin ja au-toimme osallistujia tarpeen mukaan. Emme kyselleet julkisesti henkilökohtaisia terveyteen liittyviä asioita. Emme halunneet, että lapset joutuisivat epämukavalle alueelle ja tämän myötä tutkimustulokset voisivat olla vääristyneitä.

Yksi tutkimuksen lähtökohdista on asiakkaiden itsemääräämisoikeus. Tutkimuksen tulee olla vapaaehtoinen ja on turvattava, että asiakkaalla on mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218) Osallistujat saivat itse tulla hyvinvointiviikon aikana pisteelle. Emme pakottaneet ketään osallistumaan tehtäviin ja viikon aiheisiin. Osallistujat saivat myös jättää tehtävät tekemättä, jos ne

tuntuivat pakottavilta tai epämukavilta. Pyrimme luomaan hyvinvointikioskille mukavan ja luotettavan ilmapiirin ja kerroimme, että pisteelle osallistuminen on vapaaehtoista.

Osallistumisen tulee perustua tietoiseen suostumukseen. Tutkittavan on siis tiedettävä täysin, millainen tutkimus tulee olemaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013,218) Aina aluksi kerroimme osallistujille, mitä tulemme tekemään ja millainen hyvinvointikioski on. Kerroimme tehtävänannot ja autoimme epäselvissä tilanteissa.

Tutkimuksen eettisyyden kannalta on tärkeää myös oikeudenmukaisuus. Tämä tarkoittaa, että tutkimukseen osallistuvia on kohdeltava tasa-arvoisesti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013,221) Kohtelimme kaikkia tasa-arvoisesti. Jokainen sai osallistua hyvinvointiviikon aiheisiin.

Ennen toiminnallisen osuuden pitämistä haimme tutkimuslupaa opinnäytetyöllemme Jamk:sta sekä Hamk:sta.

### **Tutkimuksen luotettavuuden arviointi**

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi kohdentuu muun muassa tutkimuksen tarkoitukseen. Tutkimuskysymysten tulisi olla selkeitä ja tutkimuksen tarkoitus perusteltu. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013,202) Olemme kuvailleet selkeästi tutkimuskohteemme.

Luotettavuuden arvioinnissa käytetään myös tulkintaa. Miten prosessi on kuvattu ja miten aineistoa on tulkittu. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013,203) Tutkijalla on myös tutkimuksessa eettinen vastuu. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013,203) Sitouduimme itse tutkimukseen ja toimimme eettisten ohjeiden mukaisesti. Keräämämme teoriatieto oli luotettavaa ja otimme käyttöömme ainoastaan luotettavia lähteitä, kuten hoitotyön kirjallisuutta.

## 7 Pohdinta

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 lähtökohdiana. Tulevaisuudessa tarvittavien sivistys ja laaja-alaisen osaamisen taitojen merkityksen korostaminen ja oppiaineiden välisen yhteistyön vahvistaminen kuuluvat uudistuksiin. Oppiminen toteutettaisiin monipuolisessa 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. Toisena asiana on muuttuva maailma. Teknologia, ympäristö, globalisoituminen ja yhteisöjen monimuotoisuus muuttuvat koko ajan. Tämä vaikuttaa oleellisesti lasten työympäristöihin. Kolmantena asiana on muuttuva opetus, joka pitää sisällään oppimiskäsityksen. Opetuksen taustalla on aina jokin oletus siitä, millaista oppiminen on ja mitä opettaminen on. Neljäntenä asiana on muuttuva sivistyskäsitys 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. Uuden opetussuunnitelma uudistuksen myötä lisätään tunteja liikuntaan, musiikkiin, kuvataiteeseen ja yhteiskuntaoppiin. Muutos näkyy toimintatavoissa sekä – rakenteissa. Oppivassa yhteisössä irrottaudutaan 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 inklusiivisesta koulusta. Yhteinen koulu on jokaisen kansalaisoikeus. Perustuslain mukaan kaikkia lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti. Erilliskohtelu 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. Inklusio on ihmisen elämänsä kattava ajattelutapa. Ajattelutapa vaatii koulutusjärjestelmämme kehittämistä monella eri tasolla. 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-aika kehittämään paremmaksi oppilaille sekä henkilökunnalle. (Opetushallitus, 2010.)

Terveyskioskeja on Suomessa matalankynnyksen hoitajatasoisena palveluna. Terveyskioskeilta asiakkaat odottavat helppoa pääsyä hoitoon, nopeaa palvelua ja apua tavallisimpien sairauksien hoidossa. Terveyskioskien rooli Suomen terveydenhuollossa on vasta muotoutumassa. Terveyskioskit voisivat toimia yhtenä mallina ja innoittajana uusien kustannustehokkaiden palvelumuotojen kehittämisessä. (Puheloinen 2013)

Aiempien tutkimusten mukaan terveyskioskit ovat osoittautuneet tarpeellisiksi 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 päivähoito-järjestelmää.

Ylipäättään kioskille tulijoiden määrästä ja heidän kiinnostuksestaan kyseisiin aiheisiin voisi sanoa, että tämän kaltaisille tempauksille olisi muissakin kouluissa varmasti käyttöä. Ylipäättään sellaiselle palvelulle, että lapset voisivat jutella jollekin aikuiselle, joka kuuntelee heitä. Moni lapsi tuli kioskille vain istuskelemaan ja juttelemaan erilaisista asioista.

Vaikka alkuperäisenä suunnitelmana oli käydä viikon aikana useilla eri ala-kouluilla, oli näin jälkeinpäin ajateltuna järkevin vaihtoehto käyttää koko viikko yhdellä alakoululla. Terveyskioskia pidettiin päivittäin tiistaista perjantaihin kello 10-14. Kiinnostus kioskia kohtaan oli niin suurta, että järkevää olisi ollut myös olla vaikka pidempiäkin päiviä. Aikataulun takia kaikki halukkaat eivät päässeet osallistumaan kioskin toimintaan.



## Lähteet

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

Bellanca, J. & Brandt, R. 2010. 21st century skills.

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

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)

Helsingin sanomat. 2015. Lasten ja nuorten mielenterveys. Viitattu: 4.3.2016.  
<http://www.hs.fi/kotimaa/a1422510920728>

Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2001. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. 3. uud. p. Helsinki:Wsoy

Karppinen, S-L. & Rautakorpi, J. 2012. Opinnäytetyö. Terveyskioskin hyödyt ja haasteet. Viitattu: 2.2.2016.  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43579/Terveyskioskien%20hyodyt%20ja%20haasteet.pdf?sequence=1>

Karling, M., Ojanen, T., Siven, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2008. Lapsen aika. 11. uud. p. Helsinki:Wsoy.

KiVa Anti-Bullying Program. 2012. KiVa-koulu-hanke. Viitattu: 5.4.2016.  
<http://www.kivakoulu.fi/hanke>

Liikkuva koulu. N.d. Liikkuva koulu. Viitattu: 1.2.2016.  
<http://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. N.d. Kohota itsetuntoa. Viitattu 2.5.2016  
<http://www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/hyva-mina/kohota-itsetuntoa/>

Opetushallitus. 2012. Liikkuva koulu. Viitattu: 5.5.2016.  
<http://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu>

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

Opetushallitus.2010. Miten edistää inklusiota? Viitattu: 1.3.2016.

[http://www.edu.fi/erityinen\\_tuki/yhteinen\\_koulu\\_kaikille/miten\\_edistaa\\_inklusioa](http://www.edu.fi/erityinen_tuki/yhteinen_koulu_kaikille/miten_edistaa_inklusioa)

Puheloinen, M. 2013. Integroitu kirjallisuuskatsaus - terveystieteiden toiminnan 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>

Riihimäen kaupunki. n.d. Huolenpitoa- eli HUPI-hanke. Viitattu: 3.3.2016.

<http://www.riihimaki.fi/palvelut/sivistyspalvelut/perusopetus/perusopetuksen-hankkeet/huolenpitoa-hanke/>

Riihimäen kaupunki. 2014. Huolenpitoahanke. Viitattu 7.3.2016.

<http://www.riihimaki.fi/palvelut/sivistyspalvelut/perusopetus/perusopetuksen-hankkeet/huolenpitoa-hanke/>

Ruutuaika. Liikkeellä ilman kolhuja. TEKO- terve koululainen. Viitattu 6.3.2016  
<http://tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuositukset/ruutuaika>

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)

Saari, S. 2012. Opinnäytetyö. Päivähoitoikäisen lapsen varhaisen tuen tarpeen tunnistaminen ja varhaisen tuen järjestäminen litin kunnassa. Viitattu: 1.2.2016.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43746/Saari\\_Salme.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43746/Saari_Salme.pdf?sequence=1)

Salonen, H. 2014. Opinnäytetyö. Terveyskioski hyvinvoinnin edistäjänä case: Hyvinkään kaupunki. Viitattu: 12.12.2015.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80459/Salonen\\_Heli.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80459/Salonen_Heli.pdf?sequence=1)

Sosiaalitaito. 2005. Varhaista tukea lapselle: tuen tarve ja tukemisen tavat lapsiryhmässä. Viitattu: 3.3.2016.  
[http://www.sosiaalitaito.fi/ep/tiedostot/erityislastentarhanopettaja\\_luentorunko.pdf](http://www.sosiaalitaito.fi/ep/tiedostot/erityislastentarhanopettaja_luentorunko.pdf)

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

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

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2015. Hyvinvointi. Viitattu: 7.4.2016.  
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Mielen terveyden edistäminen. Viitattu 6.3.2016 <https://www.thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Mielen terveyden edistäminen kouluissa. 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)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Suomalaiset ravitsemussuosituksien. Viitattu: 12.4.2016.  
[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuosituksien\\_2014\\_fi\\_web.3.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuosituksien_2014_fi_web.3.pdf)

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

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

Vilppunen, S. 2016. Opinnäytetyö. Asenteesta mahdollisuuksiin: terveyden edistämisen hankkeisiin osallistumista edistävät ja estävät tekijät. Viitattu: 3.2.2016.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/105066/vilppunen\\_suvi.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/105066/vilppunen_suvi.pdf?sequence=1)

Väänänen, M. 2011. Opinnäytetyö. Terveyskioski lapsiperheen hyvinvoinnin edistäjänä. Viitattu: 5.2.2016.

[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)

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)

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