

# MITEN LAPSET VOIVAT?

## Hyvinvointikysely Laukaan viidesluokkalaisille

Minna Moilanen  
Riikka Pulkkinen

Opinnäytetyö  
11/2010

Hoitotyö  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) MOILANEN, Minna PULKKINEN, Riikka	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 15.11.2010
	Sivumäärä 40	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus ( ) saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi Miten lapset voivat? Hyvinvointikysely Laukaan viidesluokkalaisten		
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma, Sairaanhoidaja		
Työn ohjaaja(t) KATAINEN, Irmeli RAHUNEN, Eila		
Toimeksiantaja(t) Laukaan kunta		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää Laukaan viidesluokkalaisten hyvinvointia ravitsemuksen, nukkumistottumusten, harrastusten sekä ihmissuhteiden avulla. Tutkimuksella kartoitamme laukaalaisten alakouluikäisten lasten hyvinvointia heidän omasta näkökulmastaan. Tutkimuksen tavoitteena oli antaa taustatietoa Laukaan kunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman laadintaan.</p> <p>Aineiston keruu toteutettiin toukokuussa 2010 määrällisenä kyselytutkimuksena kahdessa Laukaan alakoulussa. Tutkimukseen osallistui viisi luokkaa, joissa oli yhteensä 115 oppilasta. Kyselyyn vastasi 95 oppilasta. Vastausprosentiksi saatiin 82,6. Tutkimusaineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin SPSS- ja Microsoft Excel-tilastointiohjelmia apuna käyttäen.</p> <p>Kyselyn tuloksista selvisi, että Laukaan viidesluokkalaisten lapset voivat hyvin. Tutkimuksessa selvisi, että suurin osa vastaajista syö säännöllisesti viisi ateriaa päivässä. Pikaruokien käyttö oli vähäistä, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Tutkimukseen osallistuneista hieman yli kymmenesosa koki yöunensa liian vähäiseksi ja alle viidesosalla oli nukahtamisvaikeuksia. Suurin osa vastaajista harrasti jotakin ja erilaisia harrastuksia oli runsaasti. Hieman alle puolet vastaajista harrasti liikuntaa joka päivä. Melkein kaikki vastasivat viihtyvänään kotona. Vain yksi vastaaja ilmoitti, ettei hänellä ole yhtään luotettavaa läheistä ihmistä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) hyvinvointi, alakouluikäiset, Laukaan kunta, kyselytutkimus, lasten- ja nuorten hyvinvointisuunnitelma		
Muut tiedot		



Author(s) MOILANEN, Minna PULKKINEN, Riikka	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 15112010
	Pages 40	Language Finnish
	Confidential ( ) Until	Permission for web publication ( X )
Title Well-being survey for Laukaa's fifth graders		
Degree Programme Degree Programme in Nursing		
Tutor(s) KATAINEN, Irmeli RAHUNEN, Eila		
Assigned by Municipality of Laukaa		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to obtain more information about the well-being of primary school pupils by studying nutrition, sleeping habits, hobbies and human relations. The aim of this thesis was to research children's own experience of their well-being. The purpose of thesis was also to give background information for Laukaa's welfare plan for children and youth.</p> <p>The collection of data was executed by means of a quantitative survey in May 2010. Five groups of fifth graders, a total of 115, were chosen as the target group for the study and 95 of them responded to the survey questions, which gave a return percentage of 82.6. The data were processed by using two statistics programmes: SPSS and Microsoft Excel.</p> <p>The results of the survey showed that the well-being of fifth graders in Laukaa was good. The participants ate regularly and they ate quite small amounts of unhealthy foods. One tenth of the participants felt that they did not sleep sufficiently and one fifth of them suffered from difficulties with falling asleep. Most of the fifth graders had some hobbies. Almost everyone enjoyed being at home. Only one respondent answered that he had no reliable close ones.</p>		
Keywords well-being, welfare plan for children and youth, primary school		
Miscellaneous		

## SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>HYVINVOINTI .....</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>LASTEN HYVINVOINTI.....</b>	<b>3</b>
3.1	Ravitsemus .....	3
3.2	Nukkuminen.....	5
3.3	Vapaa-aika.....	6
3.4	Ihmissuhteet .....	7
<b>4</b>	<b>LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTISUUNNITELMA.....</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....</b>	<b>10</b>
6.1	Tutkimusmenetelmä.....	10
6.2	Kohderyhmä ja aineiston keruu .....	11
6.3	Aineiston analysointi .....	12
6.4	Tutkimuksen eettiset näkökohdat.....	13
<b>7</b>	<b>TUTKIMUKSEN TULOKSET .....</b>	<b>13</b>
7.1	Viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset.....	13
7.2	Viidesluokkalaisten nukkumistottumukset.....	16
7.3	Viidesluokkalaisten vapaa-aika.....	19
7.4	Viidesluokkalaisten ihmissuhteet .....	20
<b>8</b>	<b>POHDINTA .....</b>	<b>23</b>
8.1	Tulosten tarkastelua .....	23
8.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	25
8.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimushaasteet .....	26
	<b>LÄHTEET:.....</b>	<b>29</b>

<b>LIITTEET .....</b>	<b>32</b>
-----------------------	-----------

<b>Liite 1. Hyvinvointikysely .....</b>	<b>32</b>
<b>Liite 2. Sopimus opinnäyteyhteistyöstä.....</b>	<b>36</b>
<b>Liite 3. Lupapyyntö huoltajille .....</b>	<b>38</b>

## **KUVIOT**

<b>KUVIO 1. Vastaajien päivittäiset ateriat (%) .....</b>	<b>14</b>
<b>KUVIO 2. Vastaajien hedelmien ja marjojen syönti viikoittain (%) .....</b>	<b>15</b>
<b>KUVIO 3. Vastaajien virvoitusjuomien käyttö viikoittain (%) .....</b>	<b>16</b>
<b>KUVIO 4. Vastaajien yöunen määrä (%).....</b>	<b>17</b>
<b>KUVIO 5 Vastaajien nukahtamisvaikeudet (%) .....</b>	<b>18</b>
<b>KUVIO 6. Vastaajien liikunnan määrä vapaa-aikana (%) .....</b>	<b>19</b>
<b>KUVIO 7. Vastaajien perhetilanne (%).....</b>	<b>21</b>
<b>KUVIO 8. Vastaajien läheisten ihmisten määrä (%) .....</b>	<b>23</b>

# 1 JOHDANTO

Hyvinvointi on moniulotteinen käsite. Hoitotyön opiskelijoille se on usein kiinteästi yhteydessä terveyteen. Hyvinvoiva ihminen on myös terve ihminen. Edistämällä hyvinvointia ehkäisemme sairastumista. Myös WHO:n (1947) määritelmä terveydestä mahdollisimman suurena henkisenä, sosiaalisena ja ruumiillisena hyvinvointina, kertoo terveyden ja hyvinvoinnin kiinteän yhteyden.

Kouluikäisten terveyttä ja hyvinvointia on selvitetty Suomessa laajasti erilaisien kyselyjen avulla. Nämä kyselyt ovat kuitenkin pääosin koskeneet yläkouluikäisiä. Alakouluikäisten terveystottumuksia ei ole järjestelmällisesti selvitetty. (Laaksonen, Aromaa, Asanti, Heinonen, Koivusilta, Koski, Suominen & Salanterä. 2008, 24.) Vuonna 2007 voimaan tulleessa lastensuojelulaissa säädetään kuntien tehtäväksi laatia lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma. Hyvinvointisuunnitelman tulee olla strateginen ja konkreettinen toimintaohjelma lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi. (L2007/417)

Lapsiasiavaltuutetun vuosikirjassa 2009 (2009,37) mainitaan, että nuorisolain ja lastensuojelulain säädökset tukevat lasten ja nuorten vaikuttamista heitä koskevien palvelujen kehittämisessä etenkin kunnissa. Vuosikirjasta käy myös ilmi, että eniten puutteita on alakouluikäisten vaikutusmahdollisuuksissa. Tämä ongelma tuli esiin myös Laukaan kunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaa laativassa työryhmässä.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää Laukaan viidesluokkalaisten hyvinvointia ravitsemuksen, nukkumistottumusten, harrastusten sekä ihmissuhteiden kautta. Tutkimuksella kartoitetaan laukaalaisten alakouluikäisten lasten hyvinvointia heidän omasta näkökulmastaan. Tutkimuksen tavoitteena on antaa taustatietoa Laukaan kunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman laadintaan.

## 2 HYVINVOINTI

Hyvinvointi on käsitteenä hyvin laaja ja moniulotteinen. Siihen kiinteästi kytkeytyvä käsite on terveys. Hyvinvoinnin ja terveyden määrittelyä sekä niiden yhteyttä on tutkittu monen eri tieteenalan piirissä. (Konu, 2002, 10.) WHO (1947) määrittelee terveyden mahdollisimman suureksi henkiseksi, sosiaaliseksi ja ruumiilliseksi hyvinvoinniksi, ei vain sairauden puuttumiseksi. Tämä terveyden määritelmä kertoo hyvin terveyden ja hyvinvoinnin kiinteän yhteyden sekä hyvinvoinnin eri ulottuvuudet.

Hyvinvointia voidaan tarkastella joko yhteisön tai yksilön kannalta. Hyvinvointi yksilön näkökulmasta voidaan jakaa subjektiiviseen ja objektiiviseen hyvinvointiin. Subjektiivinen hyvinvointi tarkoittaa yksilön omaan kokemukseen perustuvaa hyvinvointia, objektiivinen hyvinvointi taas ulkoisiin olosuhteisiin perustuvaa hyvinvointia. (Konu 2002, 10–11.) Subjektiivisia hyvinvoinnin osatekijöitä ovat muun muassa onnellisuus, itsensä toteuttaminen ja sosiaaliset suhteet. Objektiivisiä hyvinvoinnin osatekijöitä ovat elinolot, toimeentulo ja terveys. Subjektiiviset ja objektiiviset osatekijät vahvistavat toisiaan, mutta objektiivinen hyvinvointi ei aina takaa subjektiivista hyvinvointia. (Moisio, Karvonen, Simpurra & Heikkilä 2008, 14.) Hyvinvointia voidaan lisäksi tarkastella yleisenä hyvinvointina, tai sitä voidaan tarkastella hyvinvointina jollain tietyllä alueella, kuten työssä tai koulussa (Konu 2002, 10–11).

Hyvinvointi voidaan määritellä resurssi- tai tarvepohjaista lähestymistapaa käyttämällä. Resurssipohjaisissa hyvinvoinnin määrittelyissä hyvinvointia tarkastellaan toteutuvana asiantilana. Tarvepohjaiset määrittelyt sen sijaan tarkastelevat hyvinvointia toteutuneena asiantilana. (Marski 1996, 12–13.) Nämä määrittelytavat eivät ole toisiaan poissulkevia. Allardtin (1976) hyvinvointimalli yhdistää nämä lähestymistavat.

Allardt jakaa hyvinvoinnin kolmeen osaan: materiaaliseen elintasaan (having),

yhteisyyssuhteisiin (loving) ja itsensä toteuttamiseen (being). Allardt tarkastelee hyvinvointia tarpeentyydytyksen kautta. Ihmisillä on perustarpeet, joiden tyydyttäminen on hyvinvoinnin perusta. Elintaso (having) voidaan nähdä materiaalisena hyvinvointina, johon liittyy ihmisen tarve ravintoon, lämpöön ja turvallisuuteen. Yhteisyyssuhteet (loving) tarkoittavat ihmisen tarvetta sosiaalisiin suhteisiin. Itsensä toteuttaminen (being) on ihmisen tarve olla persoonallinen. Allardt pitää itsensä toteuttamisen vastakohtana vieraantumista, mikä tarkoittaa ihmisten tarkastelua pelkän hyödyn kannalta, esimerkiksi ihmistä pidetään vain työvoimana. (Allardt 1976, 32–46.)

### **3 LASTEN HYVINVOINTI**

Teppolan (2007, 75) tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten hyvinvointi koostuu tasapainosta eri asioiden välillä. Hänen mukaansa lasten ja nuorten hyvinvoinnin keskeisiä osatekijöitä ovat perusturvallisuus, kuuluminen sosiaaliseen yhteisöön sekä fyysisten perustarpeiden tyydyttäminen. Lasten ja nuorten hyvinvoinnissa korostuu erityisesti tuen ja huolenpidon tarve, mikä on kiinteästi yhteydessä vanhempien sekä koko perheen hyvinvointiin.

Tutkimuksessamme selvitetään lasten hyvinvointia. Koska hyvinvointi on käsitteenä hyvin laaja, olemme joutuneet rajaamaan sitä. Tutkimuksessamme hyvinvointi määräytyy lasten arkeen liittyvien asioiden, ravitsemuksen, unen, vapaa-ajan ja ihmissuhteiden kautta.

#### **3.1 Ravitsemus**

Lapsuus ja nuoruus ovat ruokatottumusten kannalta merkittävää aikaa. Ruokatottumusten muuttaminen myöhemmin on työlästä sillä lapsena opitut ruokailutottumukset vaikuttavat varsin pysyville. (Kannas 2004, 83.) Kouluikäisen lapsen ravinnontarpeeseen vaikuttavat kasvun nopeus, fyysinen aktiivisuus, lapsen liikuntaharrastukset sekä yksilölliset tekijät. Murrosiän kasvupyrähdys



nostaa ravinnontarvetta. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 74.)

Monipuolinen, kunnollinen ruoka turvaa kasvavan lapsen kaikkien ravintoaineiden saannin (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2006, 135). Kouluruokailu, kavereiden suhtautuminen ruokaan sekä kodin ruokailutottumukset vaikuttavat nuorten ruokatapoihin. Nuorten voi olla vaikea syödä tasapainoisesti, kun mainonta välittää ristiriitaisia viestejä terveydestä ja ulkonäöstä. (Parkkinen & Sertti 2006, 149.) Täysjyväviljavalmisteen, perunan, kasviksen, marjan ja hedelmän sekä lihan, kalan broilerin, munan ja maitovalmisteen muodostavat ruokavalion rungon. Erityisesti lasten tulisi lisätä kasvien, marjojen ja hedelmien osuutta ravinnossaan, suositusannos on viidestä kuuteen kourallista päivässä.

Nuoret syövät nykyään makeisia, perunalastuja ja virvoitusjuomia aiempaa enemmän. Epäterveellisiä ruoka-aineita tulisi käyttää vain rajallisesti, jottei ruokavalion laatu heikkene liikaa. Säännölliset ateriat päivän mittaan takaavat tasaisen ravinnon saannin. Aamupala on tärkeä osa päivittäistä ateriarytmiä, ja sen voimalla lapsi jaksaa työskennellä koulussa aamupäivän tunnit. (Haglund ym. 2006, 135–136.)

Perusopetuslain (L1998/628) mukaan opetukseen osallistuvalla koululaisella on tarjottava täysipainoinen maksuton ateria. Kouluaterian tulee täyttää noin kolmasosa koululaisen energiantarpeesta. Monipuoliseen kouluateriaan kuuluvat pääruoka, peruna, riisi tai pasta, salaatti, leipä ja leipärasva sekä ruokajuoma. (Haglund ym. 2006, 135–136.) Kaksi kolmesta yläasteikäisten kouluterveyskyselyyn vastanneesta jätti jonkin kouluaterian osan syömättä (Ovasainen, Virtanen 2010, 97). Lapsen tulisi kuitenkin syödä aterian kaikki osat turvatakseen täysipainoisen ravinnonsaannin. Vertailukohteena käytetään lautasmallin mukaista malliateriaa. (Haglund ym. 2006, 136.)

Koulun jälkeen lapsella tulee olla saatavilla monipuolista välipalaa, esimerkiksi maitotuotteita, täysjyväleipää, kasviksia ja hedelmiä. Kouluaterian lisäksi lapsi tarvitsee toisen lämpimän aterian päivässä. Päivän päättää terveellinen iltapa-

la. (Haglund ym. 2006, 136.)

Vuonna 2010 LATE -tutkimuksessa todettiin, että viidesluokkalaisista 16 % jätti aamupalan syömättä jonain arkipäivinä. Tutkimuksessa 94 % viidesluokkalaisista syö lounaan kaikkina arkipäivinä ja päivällisen söi 89 % viidesluokkalaisista oppilaista ja iltapalan 84 %. Napostelua oli 11 % oppilaista. Tutkimus myös osoitti, että ateriat muuttuivat epäsäännöllisemmiksi lapsen kasvaessa. Hedelmiä söi päivittäin 24 % ja marjoja 7 % viidesluokkalaisista. Lähes joka toinen viidesluokkalainen söi pizzaa kerran tai kaksi kertaa viikossa. (Ovaskainen & Virtanen 2010, 95–99.)

Lautasmalli, ruokaympyrä sekä ruokakolmio toimivat hyvinä esimerkkeinä myös lasten monipuoliseen ja terveelliseen ravitsemukseen. Lautasmallin mukaan kasviksia tulisi olla puolet lautasesta. Neljännes täytetään perunalla, riisillä tai pastalla ja viimeinen neljännes on liha-, kala-, tai munaruokaa tai kasvisruokaa. Ruokaympyrää ja ruokakolmiota käytetään suunniteltaessa ruokavaliota. Ympyrä ja kolmio on jaettu lohkoihin, joiden koot kuvastavat kunkin ruokaryhmän suositeltavaa osuutta päivittäisessä ruokavaliossa. (Parkkinen & Sertti 2006; 22–23,148.)

### **3.2 Nukkuminen**

Riittävä uni on keskeinen edellytys fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille ja terveydelle. Kouluikäisillä unen merkitys on erityisen korostunut jatkuvan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen takia. (Tynjälä & Kannas 2004, 145.) Riittävä vireystila on koululaiselle erityisen tärkeä myös oppimisen kannalta. Väsyneenä oppiminen ja muistaminen vaikeutuvat. Kouluikäisen väsymys voi ilmetä huonontuneina oppimissuorituksina, heikentyneenä keskittymiskykynä ja ärtyneisyytenä. Koululainen ei tällöin välttämättä itsekään tajua ongelmiansa johtuvan väsymyksestä. (Saarenpää-Heikkilä 2002, 346.)

Vuonna 2003 tehdyssä tutkimuksessa on selvitetty kuudesluokkalaisten väsymystä. Tutkimuksen mukaan kuudesluokkalaisista jopa neljä kymmenestä kokee olevansa väsynyt koulussa. Näistä hieman yli puolet on poikia. Useimpina koulupäivinä väsymystä kokee jopa viidesosa tutkimukseen osallistuneista ja jopa kolmannes vastanneista kokee väsymystä muutamina päivinä viikossa. Myös aamuväsymys näyttäytyy tutkimustuloksissa yleisenä. Jopa neljännes vastanneista kärsii aamuväsymyksestä jopa neljänä päivänä viikossa. Lisäksi tutkimukseen osallistujista yli puolet odottaa koulupäivän päättymistä väsymyksen vuoksi. (Pere, Riihivirta & Keskinen 2003, 3987–3990.)

Kouluikäisten lähes päivittäisenä jatkuvat nukahtamis- ja univaikeudet ovat kaksinkertaistuneet vuosina 1996–2005 tehdyn seurantatutkimuksen aikana (Rimpelä, Luopa, Räsänen & Jokela 2006, 66). Paavolan tekemän tutkimuksen mukaan uniongelmat ovat yleisempiä 8-12-vuotiailla pojilla kuin tytöillä. Tutkimuksessa selviää, että yli kolmasosalla pojista ja vajaalla kolmasosalla tytöistä on jonkinlaisia uniongelmia. Unen laadulla ja somaattisilla sairauksilla sekä mielenterveyden ongelmilla on tutkimuksen mukaan selvä yhteys. (Paavola 2004, 35–39.) Peren ym. (2003) tekemän tutkimuksen mukaan kuudesluokkalaisten nukkumaan meno ajoittuu arkisin klo 21.30–23.00 välille. Herääminen ajoittuu klo 7.00–7.30 välille. Erona tyttöjen ja poikien välillä on, että tytöt heräävät poikia aikaisemmin.

### **3.3 Vapaa-aika**

Liikunnalla on todettu olevan suuri merkitys sairauksien ehkäisyssä. Liikunnalla on keskeinen osa myös terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Liikunnan rooli eri elämänvaiheissa on erilainen. Lapsuudessa liikunta tukee kasvua ja kehitystä, edistää hyvinvointia ja terveyttä sekä synnyttää liikunnallista elämäntapaa. (Vuori, Kannas & Tynjälä 2004, 117.)

Suomessa lasten ja nuorten liikuntaharrastustutkimuksella on pitkät perinteet. Näyttäisi siltä, että viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana kouluikäisten liikuntaharrastus ei ole olennaisesti vähentynyt. Kouluikäisten liikuntaa on kui-

tenkin syytä tarkastella laajemmin kuin liikuntaharrastuksen määrällisenä muutoksena. Vaikka kokonaismäärä on pysynyt samana, on todennäköistä, että harrastukset ovat eriytyneet. Nykyään jo kouluikäisissä on huomattava joukko erittäin aktiivisesti liikkuvia, esimerkiksi nuoret urheilijat harjoittelevat enemmän kuin muutama vuosikymmen sitten. Tämä tarkoittaa sitä, että osa nuorista on passivoitunut. (Laakso 2002, 387–388.)

Alakouluikäisten liikunnan määrää on tutkittu muihin ikäryhmiin verrattuna vain vähän (Helakorpi, Patja, Prättälä, Aro & Uutela 2007). Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisemassa suomalaista terveystieteiden tutkimusta käsittelevässä selvityksessä 8-12-vuotiaalle lapsille suositeltava liikuntamäärä on noin tunti päivässä, johon tulee sisältyä vauhdikasta liikuntaa (Fogelholm & Vuori 2007). Yhdysvaltalaisen liikuntasuosituksen mukaan 6-18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi harrastaa liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivässä (Strong, Malina, Blimkie, Daniels, Dishman, Gutin, Hergenroeder, Must, Nixon, Pivarnik, Rowland, Trost & Trudeau 2005).

### **3.4 Ihmissuhteet**

Teppolan mukaan Törrösen (2001) tarkastellessa lasten ja nuorten hyvinvointia keskeiseksi asiaksi nousee lapsuus ja perheen merkitys. Lapsuuden ja nuoruuden aikaisen turvallisuuden kokeminen on tärkeää tasapainoiselle kehitykselle ja turvallisuudelle. Lasten hyvinvointia ei voida tarkastella irrallaan aikuisten hyvinvoinnista, lasten pahoinvoinnin takaa löytyy myös usein vanhempien pahoinvointi. Aikuisten ja lasten hyvinvointi muodostuu hyvästä ja turvallisesta arjesta. (Teppola 2007, 9.)

Lapset ovat onnellisia, kun he kokevat olonsa turvallisiksi (Hansson & Oscarsson 2006, 11). Vanhempien läsnäolo antaa lapsille tunteen turvallisuudesta ja luottamuksesta. Kuitenkin yhä harvemmat suomalaislapset saavat kokea vanhempiensa huolehtivan läsnäolon ja kodin turvallisen ilmapiirin avioerojen lisääntyessä. Tilastot ennustavat, että 1990-luvulla solmituista avioliitoista noin puolet päättyy eroon. Parisuhde on lapsen luottamuksen rakentumisen perus-

ta, ja jos perhe hajoaa, on lapsen luottamus vanhempiinsa vaarassa. (Pulkinen 2002, 129–130.)

Vuonna 2010 tehdyssä LATE -tutkimuksessa selvisi, että lapsista kaksi kolmesta asui avioparin perheessä ja joka viidennen lapsen vanhemmat asuivat avoliitossa. Tutkimukseen osallistuneiden lasten vanhemmista 15 % oli eronneita tai eivät koskaan olleet asuneet yhdessä. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että eronneista vanhemmista isät tapasivat lapsiaan paljon harvemmin kuin äidit, noin joka viides eronnut isä ei tavannut lastaan kuukausittain. (Ovaskainen & Virtanen 2010, 121.)

Lapsen tulee saada osakseen kunnioitusta ja rakkautta vanhemmilta ja muilta läheisiltä (Hansson & Oscarsson 2006, 11). Aikuisten tulisi muistaa, että vaikka kouluikäinen lapsi ei enää tarvitse vanhempien jatkuvaa huolenpitoa, hän kuitenkin tarvitsee edelleen vakuuttamista että hän on tärkeä. Kaksi kolmesta suomalaisesta lapsesta toivoisi vanhempien käyttävän enemmän aikaa heihin ja joka neljäs lapsi kokee, että vanhemmilla on jatkuvasti kiire. (Kinnunen 2003; 234,145.)

## **4 LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTISUUNNITELMA**

Lastensuojelulain pykälä 12 velvoittaa kuntia hyvinvointisuunnitelman tekoon:

*”Kunnan tai useamman kunnan yhdessä on laadittava lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ja lastensuojelun järjestämiseksi ja kehittämiseksi kunnan tai kuntien toimintaa koskeva suunnitelma, joka hyväksytään kunkin kunnan kunnanvaltuustossa ja tarkistetaan vähintään kerran neljässä vuodessa.”*  
(L2007/417)

Hyvinvointisuunnitelman tulee sisältää tietoa lasten ja nuorten kasvuoloista ja hyvinvoinnin tilasta, hyvinvointia edistävästä ja ongelmia ehkäisevistä toimista ja palveluista, lastensuojelun tarpeesta kunnassa, sekä siihen varattavista voimavaroista, lastensuojelun palvelujärjestelmästä, yhteistyön järjestämisestä eri viranomaisten sekä lapsille ja nuorille palveluja tuottavien yhteisöjen ja laitosten välillä sekä suunnitelman toteuttamisesta ja seurannasta. Suunnitelma on otettava huomioon kuntalain mukaista talousarviota ja – suunnitelmaa laadittaessa. (L2007/417)

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma on siis lakisääteinen väline ohjata, johtaa ja kehittää lasten ja nuorten hyvinvointityötä kunnassa. Suunnitelma kattaa laajasti eri toimialojen toiminnan ja palvelut, jotka liittyvät lasten ja nuorten kasvuoloihin ja heidän hyvinvointiinsa. Tämän vuoksi suunnitelman laadintaan osallistuu eritoimialoja ja toimijoita, joten suunnitelma voidaankin nähdä eritoimialojen yhteistyöprosessina. Suunnitelma on sekä strateginen että konkreettinen toimintaohjelma. Se sisältää konkreettiset linjaukset ja painopisteet sekä kehittämissuhteet, sekä arvoperustan ja tulevaisuuden visiot. (Tuuri, 2008.)

Suunnitelman tarkoituksena on, että lasten ja nuorten hyvinvointiin tähtäävä toiminta on suunnitelmallista, tavoitteellista ja jatkuvaa. Lisäksi suunnitelman tavoitteena on tukea toimijoiden yhteistyötä. (Tuuri 2008.) Rousun mukaan suunnitelmalla on sekä konkreettinen, että strateginen tehtävä. Strateginen tehtävä on määrittää tulevat kehityspolut sekä painopisteet, joiden mukaan toimintaa tulee kehittää. Konkreettinen tehtävä on sisältää toimet ja kehittämissuhteet, eli konkreettinen toimintaohjelma eri vuosille. (Rousu 2009, 9-10.)

Jotta suunnitelma on mahdollista tehdä, tarvitaan erilaista tietoa. Laukaan kunnassa hyvinvointisuunnitelmaa tekemään on koottu moniammatillinen työryhmä. Työryhmän jäsenet ovat lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä eri alan ammattilaisia. Koska suunnitelmassa on kyse lapsista ja nuorista, on hei-

dän äänensä tärkeä saada kuuluviin. Vaikka hyvinvointisuunnitelmaa työstävän työryhmän jäsenet ovat pitkään toimineet lasten ja nuorten parissa, ei subjektiivista hyvinvointia voida saada selville kysymättä lapsilta ja nuorilta itseltään.

## **5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää Laukaan viidesluokkalaisten hyvinvointia ravitsemuksen, nukkumistottumusten, harrastusten sekä ihmissuhteiden kautta. Tutkimuksella kartoitetaan laukaalaisten alakouluikäisten lasten hyvinvointia heidän omasta näkökulmastaan. Tutkimuksen tavoitteena on antaa taustatietoa Laukaan kunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman laadintaan.

### **Tutkimuskysymykset:**

**Millaiset ovat 5. luokkalaisten ruokailutottumukset?**

**Millaiset ovat 5. luokkalaisten nukkumistottumukset?**

**Miten 5. luokkalaiset viettävät vapaa-aikaa?**

**Millaiset ovat 5. luokkalaisten ihmissuhteet?**

## **6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **6.1 Tutkimusmenetelmä**

Opinnäytetyömme on määrällinen tutkimus. Suurimmassa osassa kysymyksiä ovat valmiit vastausvaihtoehdot, mutta osaan kysymyksistä lapset vastasivat vapaasti, eli lomake on puolistrukturoitu (Koivula, Suihko & Tyrväinen 2002, 47). Valitsimme määrällisen tutkimuksen, koska näin työhön saatiin laaja otan-

ta sekä monipuolisesti kysymyksiä eri aihealueilta. Lisäksi käyttämiemme monivalintakysymysten etuna on, että niiden analysoinnissa voi käyttää apuna tietokonetta. (Hirsjärvi ym. 2007, 190–195.) Vallin (2001, 101) mukaan kyselylomakkeella tehdyn tutkimuksen etuna on, ettei tutkijan persoonallisuus vaikuta vastauksiin, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Lisäksi luotettavuutta lisää se, että kyselylomakkeessa kysymykset pysyvät täysin samoina kaikille tutkittaville.

## 6.2 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Määrällisessä tutkimuksessa keskeistä on määritellä tutkittavien perusjoukko, josta tehdään mahdollisimman luotettava otos. Tutkittavan otoksen valinta on tehtävä huolella, jotta tulokset ovat sovellettavissa tiettyyn ryhmään. (Hirsjärvi ym. 2007, 131–135.) Jotta tutkimukseen saataisiin perusjoukosta mahdollisimman luotettavan kuva Laukaan kunnan viidesluokkalaisia, valittiin tutkimukseen osallistujiksi oppilaita eri kouluista. Koska Laukaan kunta on maantieteellisesti suurella alueella, mahtuu sinne isoja keskuskouluja, sekä pieniä kyläkouluja. Tutkimukseen saatiin osallistujia kahdesta erikokoisesta Laukaan koulusta, suuremmasta keskuskoulusta sekä pienestä kyläkoulusta. Tutkimukseen osallistui yhteensä 95 Laukaan viidesluokkalaista viidestä eri luokasta. Keskuskoulusta osallistujia oli 62 ja kyläkoulusta 33.

Arki- ja kokemustieto on yksi tietopohja, jonka avulla saadaan tietoa lasten hyvinvoinnista heidän itsensä kertomana. Kuntaliitto on laatinut tätä varten arki- ja kokemustiedon keruulomakkeen (Kuntaliitto 2009), jota käytettiin tutkimuksessa. Lomaketta muokattiin, jotta se vastaisi opinnäytetyömme tarpeita mahdollisimman hyvin. Lomakkeesta poistettiin muutamia kysymyksiä sekä lisättiin yksi avoin kysymys lomakkeen loppuun. Myös lomakkeen ulkonäköä muokattiin helppolukuisemmaksi lapsille. (LIITE 1) Tutkimuksessa päädyttiin käyttämään kuntaliiton laatimaa lomaketta, jotta tutkimus olisi helposti uusittavissa, sekä tutkimustulokset mahdollisesti vertailukelpoisia muiden kuntien kanssa. Myös valmiin lomakkeen monipuolisuus vaikutti kuntaliiton laatiman lomakkeen valintaan.



Ennen kyselyn toteuttamista hankittiin lupa tutkimuksen tekoon Laukaan koulu-toimenjohtajalta sekä tehtiin sopimus opinnäyteyhteisöstä. (LIITE 3) Koulu-toimenjohtajan kautta saatiin välitettyä myös tutkimuslupakyselyt viidesluokkalaisten vanhemmille. (LIITE 2) Kyselyt lähdettiin toteuttamaan kouluille, jotta pystyttiin vielä sanallisesti kertomaan tutkimukseen osallistuville lapsille tutkimuksen tarkoituksesta.

### **6.3 Aineiston analysointi**

Kerätyn aineiston analysointi aloitettiin kyselylomakkeiden tarkastuksella. Tarkastuksen tarkoituksena oli seuloa vastauksista epäselvät ja tyhjät vastaukset. Suurin osa kyselylomakkeista oli täytetty huolellisesti, eikä yhtään lomaketta jouduttu jättämään tämän vuoksi käyttämättä. Yksittäisiä epäselviä ja tyhjiä vastauksia lomakkeista sen sijaan löytyi, joten joitakin vastauksia jouduttiin jättämään analysoinnin ulkopuolelle. Tarkastamisen yhteydessä kyselylomakkeet numeroitiin.

Määrällisen tutkimuksen tavoitteena on tuottaa sellaista tietoa, joka on mahdollista muuttaa tilastollisesti käsiteltävään muotoon (Hirsjärvi ym. 2007, 131–135). Aineiston analysoinnissa käytettiin apuna SPSS sekä Microsoft Excel ohjelmia. SPSS:n avulla vastaukset saatiin muutettua numeeriseen muotoon, jolloin niitä oli mahdollista vertailla keskenään. Vastauslomakkeista saatiin eroteltua tyttöjen ja poikien vastaukset sekä eri koulun oppilaiden vastaukset ja vertailtua niitä. Sekä tyttöjen ja poikien että eri koulujen vastaukset olivat niin yhteneväisiä, ettei tilastollisesti merkittäviä eroja ollut. Microsoft Excelin avulla vastauksista saatiin tehtyä diagrammeja, jotka selkeyttävät tulosten tarkastelua.

Monivalintakysymysten lisäksi kyselylomakkeessa oli viisi avointa kysymystä. Nämä avoimet kysymykset käytiin läpi ja vastaukset luokiteltiin pääryhmiin. Näin selvitimme, millaisia vastauksia esiintyi eniten. SPSS:n avulla tapahtu-

neen vastausten analysoinnin ja vertailun sekä avointen kysymysten analysoinnin jälkeen tutkimuksen tuloksia vertailtiin aikaisempiin lasten hyvinvointia koskeneisiin tutkimustuloksiin.

#### **6.4 Tutkimuksen eettiset näkökohdat**

Tutkimusta tehdessä tulee ottaa huomioon eettiset näkökohdat. Erityisen tarkkana eettisyyden huomioinnissa tulee olla, kun tutkimuskohteena ovat ihmiset, vieläpä lapset. Kun tutkitaan ihmisiä, keskeistä on miettiä, kuinka heiltä pyydetään lupa tutkimukseen, millaista tietoa tutkimuksesta heille tulee välittää, sekä liittykö tutkimukseen osallistumiseen jonkinlaisia riskejä. Erityisen tärkeää on huomioida anonymiteetin säilyminen koko tutkimuksen ajan. (Hirsjärvi 2007, 24–28.)

Tutkimusta tehdessä otettiin huomioon yleiset tutkimustyötä koskevat eettiset periaatteet. Ennen tutkimuksen tekemistä hankittiin tutkimuslupa Laukaan kunnan koulutoimenjohtajalta. Lisäksi tarvittiin tutkimusluvat tutkimukseen osallistuvien lasten vanhemmilta. Tutkimukseen osallistuvien lasten henkilöllisyys pysyi salassa koko tutkimuksen ajan. Tutkimukseen kerättävä aineisto hävitettiin aineiston analyysin jälkeen. Kaikki kerätty tieto analysoitiin ja julkaistiin. (Koivula, Suihko & Tyrväinen 2002, 53–54.)

## **7 TUTKIMUKSEN TULOKSET**

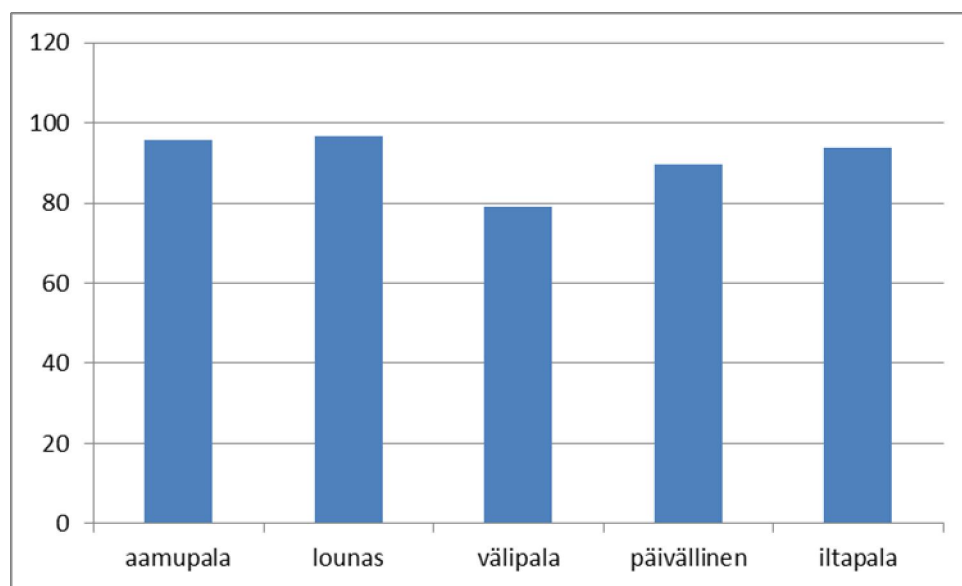
Kysely toteutettiin kahdessa Laukaan koulussa. Kyselyyn vastasi yhteensä 95 oppilasta. Isommasta keskustan koulusta vastanneita oli 62 ja pienemmästä koulusta kyselyyn vastasi 33 oppilasta. Vastanneista 55 oli tyttöjä ja 40 poikia.

### **7.1 Viidesluokkalaisten ravitsemustottumukset**

Kyselylomakkeen ensimmäinen teema käsitteli lasten ruokailutottumuksia. Ky-

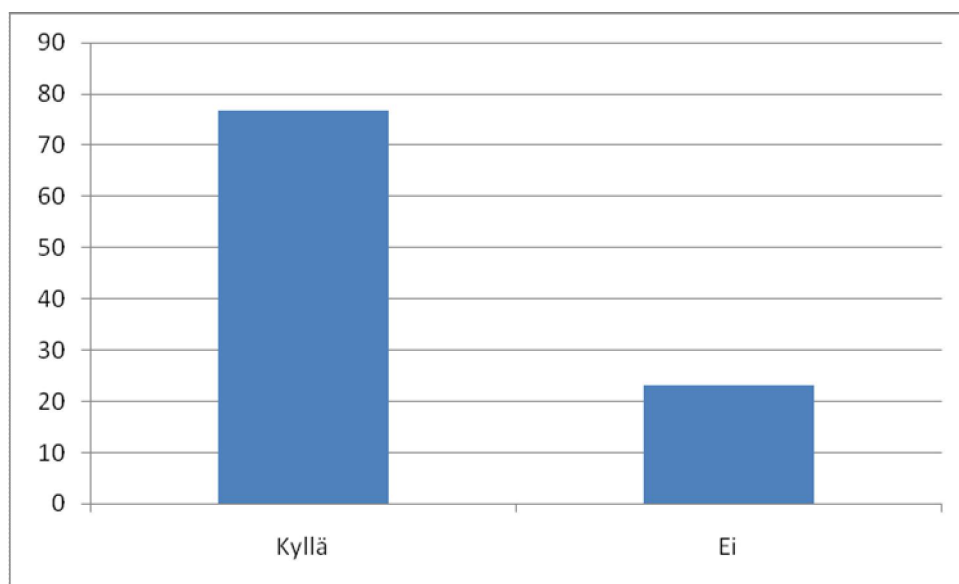
symykset liittyivät aterioiden määrään päivässä sekä ravitsemustottumusten monipuolisuuteen.

Oppilailta kysyttiin, mitä aterioita he syövät päivittäin. Vastausvaihtoehtoina olivat aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Vastanneita tähän kysymykseen oli yhteensä 95. Tulokset ovat näkyvissä alla olevassa kuviossa. (Kuvio 1)



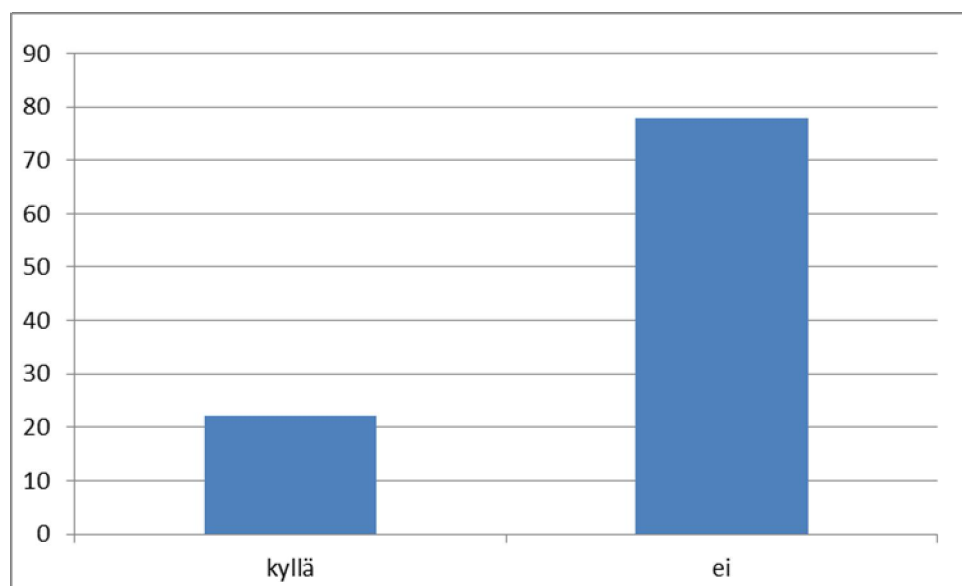
**KUVIO 1. Vastaajien päivittäiset ateriat (%)**

Seuraavaksi kysyttiin, millaisia ruokia lapset ovat tottuneet syömään useita kertoja viikossa. Kysymykseen vastanneita oli 95. Maitotuotteita viikoittain söi reilut 97 % (n=93) ja kaksi ei syönyt. Vihanneksia vastaajista söi viikoittain noin 88 % (n=84). Leipää söi hieman vajaat 95 % (n=91). Alla oleva kuvio kuvastaa vastaajien hedelmien ja marjojen syömistä. (Kuvio 2.)



**KUVIO 2. Vastaajien hedelmien ja marjojen syönti viikoittain (%)**

Lihapiirakoita viikoittain söi neljä vastaajaa ja hampurilaisia söi yksi vastaajista useamman kerran viikossa. Pizzaa ilmoitti syövän kaksi vastaajaa useamman kerran viikossa. Lisäksi kysyttiin ranskalaisten perunoiden syömisestä ja niitä söi kolme vastaajaa useamman kerran viikossa. Vastaajien virvoitusjuomien käyttöä havainnollistaa alla oleva kuvaaja. (Kuvio 3.)



**KUVIO 3.** Vastaajien virvoitusjuomien käyttö viikoittain (%)

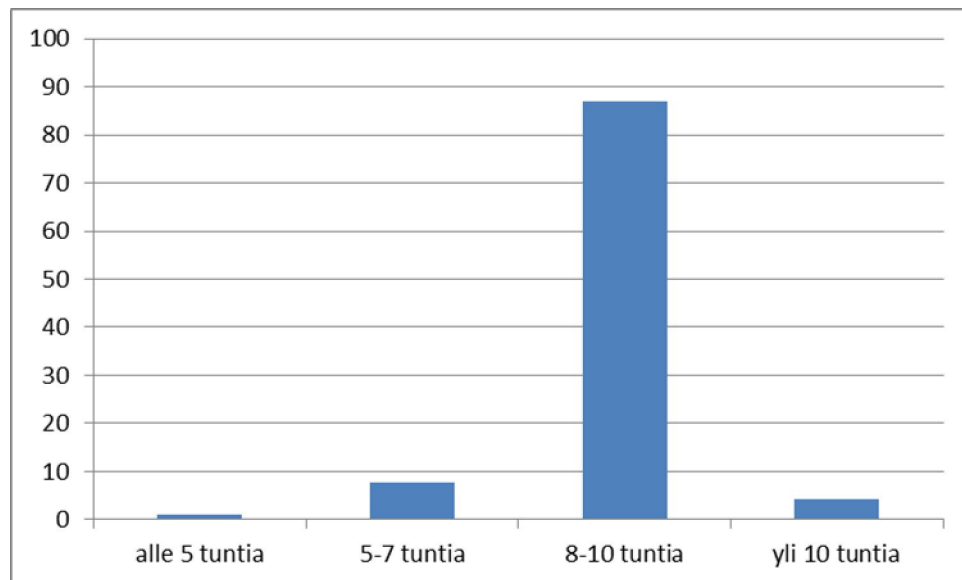
Karkkia söi 20 % (n=19) vastaajista useamman kerran viikossa. Vastaajista 80 % (n=76) kuitenkin ilmoitti, ettei karkkia niin usein tule syötyä. Sipsejä tai muuta naposteltavaa viikoittain söi yhdeksän vastaajaa.

## 7.2 Viidesluokkalaisten nukkumistottumukset

Lomakkeen toisena teemana oli nukkuminen. Nukkumiseen liittyvien kysymysten avulla selvitettiin viidesluokkalaisten unenlaatua. Kysymykset käsittelivät unen määrää, unen määrän riittävyyttä, nukahtamisvaikeuksia, yöheräilyä se-

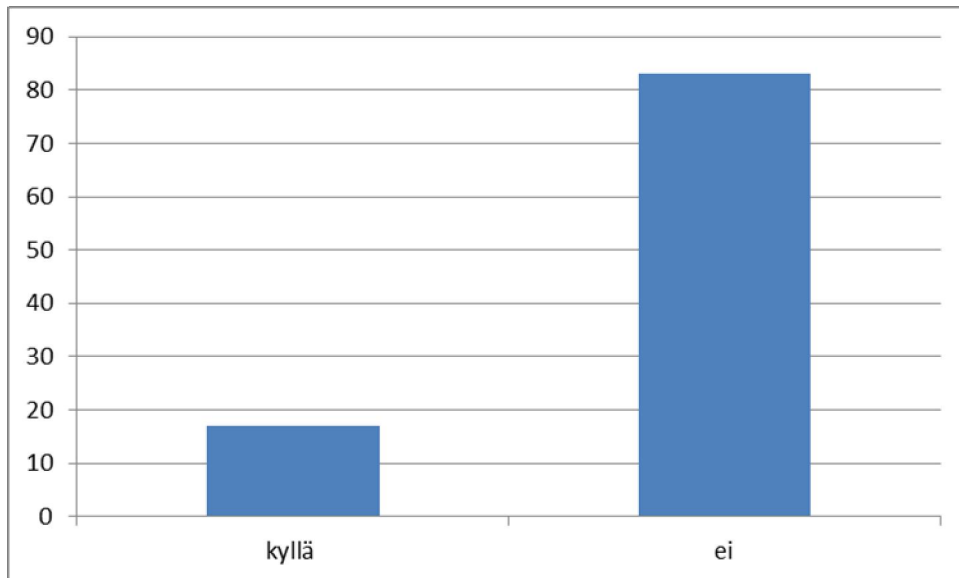
kä nukkumaanmenoaikaa arkisin.

Unen määrää koskevaan kysymykseen saatiin vastaus 92 oppilaalta. Vastaa-  
jien yöunen määrä näkyy alla olevassa kuviossa. (Kuvio 4.) Unen määrän riit-  
tävyYTEEN saatiin vastaus 94 oppilaalta. Huomattavasti suurin osa, n. 88 %  
(n=83) koki yöunensa riittäviksi. Loput vastaajista eli n. 12 % (n=11) koki nuk-  
kuvansa liian vähän.



**KUVIO 4. Vastaajien yöunen määrä (%)**

Nukahtamisvaikeuksia käsittelevään kysymykseen saatiin vastaus 89 oppilaal-  
ta. Vastausten jakautuminen näkyy alla olevasta kuviosta. (Kuvio 5.) Yöheräi-  
lyä käsittelevään kysymykseen saatiin vastaus 92 oppilaalta. Seitsemän vas-  
taajaa heräili öisin. Loput vastaajista eli reilut 92 % (n=85) eivät heräilleet öi-  
sin.



**KUVIO 5** Vastaajien nukahtamisvaikeudet (%)

**Nukahtamisvaikeuden syitä** selvitettiin erillisellä avoimella kysymyksellä.

Yleisimmäksi nukahtamista vaikeuttavaksi syyksi nousi painajaisten pelko, joka saattoi johtua pelottavan elokuvan katselusta. Tämän lisäksi nukahtamisvaikeuden arveltiin johtuvan kahvin tai energiajuomien juonnista, tietokonepeleistä, melusta, valoisuudesta, liiasta TV:n katselusta, ikävien asioiden ajattelusta tai liian aikaisesta nukkumaanmenosta. Yksi vastaajista arveli nukahtamista vaikeuttavan liian energisen olon.

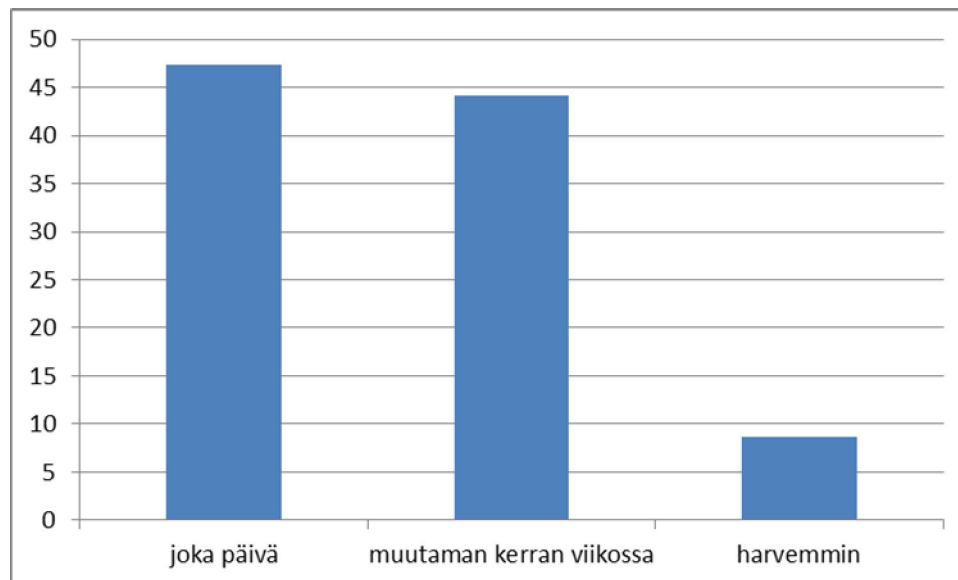
*”Jos en oo tavallaan riehunu päivällä nii on liikaa energiaa tai jotain?”*

Viimeinen nukkumiseen liittyvä kysymys selvitti oppilaiden nukkumaanmeno-aikaa arkisin. Tähän kysymykseen saatiin vastaus 93 oppilaalta. Ennen kello 21 nukkumaan ilmoitti menevänsä kaksi vastaajaa. Suurin osa vastaajista eli n. 77 % (n=72) meni nukkumaan arkisin kello 21–22. 19 % (n=18) ilmoitti nukkumaanmenoajakseen kello 22–23. Yksi vastaaja ilmoitti menevänsä nukkumaan kello 23–24.

### 7.3 Viidesluokkalaisten vapaa-aika

Kyselylomakkeen kolmas kohta käsitteli viidesluokkalaisten harrastusten ja liikunnan määrää. Näillä kysymyksillä selvitettiin, kuinka viidesluokkalaiset viettävät vapaa-aikaansa. Kysymykset käsittelivät liikunnan määrää vapaa-aikana, liikunnan määrän sopivuutta, ulkoilun määrää päivässä, harrastusten määrää viikossa, harrastusten määrän sopivuutta sekä mielipiteiden kuuntelua harrastuksissa.

Liikunnan määrää selvittävään kysymykseen saatiin vastaus 93 oppilaalta. Hieman alle puolet vastaajista harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan päivittäin. Alla olevassa kuviossa näkyy vastaajien liikunnan määrä vapaa-aikana. (Kuvio 6.) Liikunnan määrän sopivuutta selvittävään kysymykseen saatiin vastaus 95 oppilaalta. Liikunnan määränsä sopivaksi koki 89,5 % (n=85) vastaajista. Liikaa koki liikkuvansa yksi vastaajista, kun taas liian vähäiseksi liikunnan määränsä koki yhdeksän vastaajaa.



**KUVIO 6.** Vastaajien liikunnan määrä vapaa-aikana (%)

Ulkoilun määrää selvittävään kysymykseen saatiin vastaus 92 oppilaalta. Alle



tunnin päivässä ulkoili viisi vastaajista. Yhdestä kahteen tuntia päivässä ulkoili hieman yli puolet, n. 51 % (n=47) vastaajista. Loput vastaajista eli n. 44 % (n=40) ulkoili päivittäin yli kaksi tuntia.

Kyselyyn vastanneista viidesluokkalaisista huomattava enemmistö, 88 % (n=84) ilmoitti harrastavansa jotakin. Näistä harrastavista lapsista hieman yli puolet, n. 51 % kävi harrastuksissa yhdestä kahteen kertaa viikossa, 29 % (n=24) 3-4 kertaa viikossa ja loput 20 % (n=17) tätä useammin tai päivittäin. Harrastuksen määrän sopivuutta selvittävään kysymykseen vastasi 86 oppilasta. Reilusti suurin osa, jopa n. 87 % (n=75) tähän kysymykseen vastanneista koki harrastustensa määrän sopivaksi. Liian vähän omasta mielestään harrastavia kysymykseen vastanneista oli kymmenen. Yksi vastaaja koki harrastavansa liikaa.

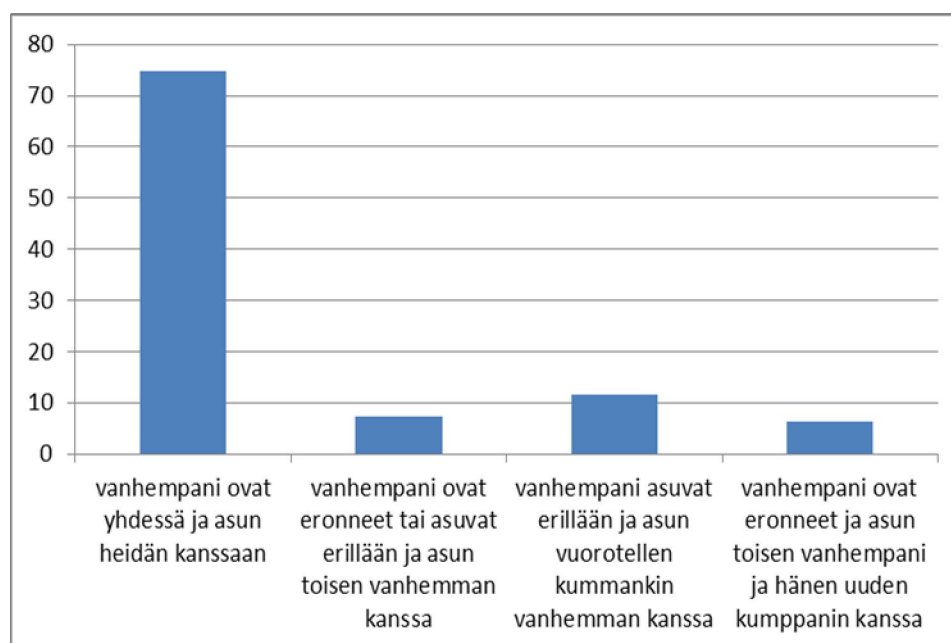
Harrastamista selvitettiin lisäksi avoimella kysymyksellä. Kysymyksellä selvitettiin, **mitä lapset harrastavat**. Selvästi yleisimmäksi harrastukseksi nousivat erilaiset liikuntaharrastukset. Pojilla yleisimpänä harrastuksena oli jalkapallo, tytöillä tanssiminen. Näiden lisäksi liikuntaharrastuksia oli hyvin monenlaisia: uintia, sählyä, jääkiekkoa, juoksua, ratsastusta, judoa, karatea, parkouria, hiihtoa, palloilukerhoa, motocrossia, lumilautailua, golfia, pyöräilyä, taitoluistelua ja voimistelua. Suosittu harrastus liikunnan ohella oli soittimen soittaminen, jota harrastivat sekä tytöt että pojat. Soittimista yleisin oli piano. Pianon lisäksi vastaajat soittivat kitaraa, oboeta, klarinettia ja saksofonia. Liikunnan ja soittamisen lisäksi vastaajat harrastivat kuvataidetta, näyttelemistä, laulamista, partiota, kieliä sekä yksi vastaajista mainitsi harrastukseksi leikkimisen.

Mielipiteiden kuuntelua harrastuksissa koskevaan kysymykseen saatiin vastaus 90 oppilaalta. Suurin osa vastanneista, jopa 93 % (n=84) koki mielipiteidensä tulevan kuulluksi harrastuksissaan. Vain kuusi vastaajaa koki, ettei heidän mielipiteitään harrastuksissa kuunnella.

#### 7.4 Viidesluokkalaisten ihmissuhteet

Viimeinen teema kyselyssä oli selvittää viidesluokkalaisten ihmissuhteisiin liittyviä kysymyksiä. Kyselylomakkeen kysymykset liittyivät perhesuhteisiin sekä kaveripiiriin. Kysymyksillä selviteltiin myös oppilaiden läheisten ihmisten määrää.

Lapsilta kysyttiin heidän perhetilanteestaan. Suurin osa vastaajista asuu yhdessä vanhempiensa kanssa. Alla olevasta kuvaajasta voi nähdä, miten loput lapset asuivat. (Kuvio 7.)



KUVIO 7. Vastaajien perhetilanne (%)

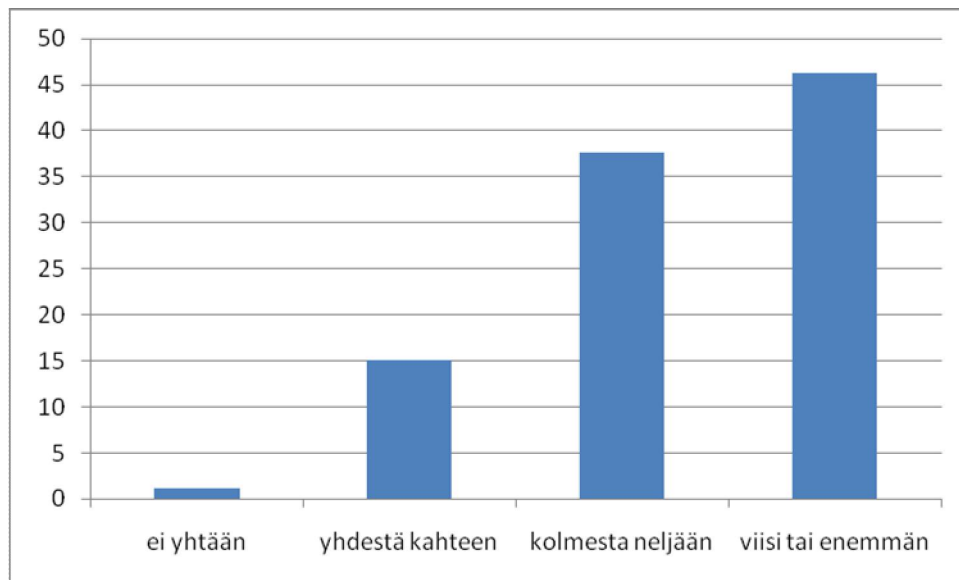
Seuraavaksi kysyttiin, pystyykö lapsi mielestään pitämään tarpeeksi yhteyttä muualla asuvaan vanhempaan, jos vanhemmat ovat eronneet tai asuvat erillään. Vastauksia saimme 26. Heistä reilut 85 % (n=22) vastasi, että mielestään yhteydenpito on riittävää, kun neljä vastaajaa haluaisi olla enemmän yhteydessä toisaalla asuvaan vanhempansa. Avoimella kysymyksellä selvitettiin, **mitä syitä on siihen, ettei lapsi voi mielestään pitää riittävästi yhteyttä**

**toisaalla asuvaan vanhempaansa.** Kysymykseen saatiin kolme vastausta. Yksi lapsista kertoi vanhemman asuvan liian kaukana, jotta riittävä yhteydenpito olisi mahdollista, toinen ei tiennyt kuka hänen isänsä on ja kolmas kertoi äidin kieltävän yhteydenpidon toiseen vanhempaansa.

Vanhempien ja muiden läheisten ajankäytöstä kysyttäessä reilut 86 % (n=78) koki, että vanhemmilla on heille riittävästi aikaa, kun 13 lasta vastasi, että vanhemmilla ei ole tarpeeksi aikaa heille. Tähän kysymykseen vastanneita oli yhteensä 91. Oppilaista hieman vajaa 98 % (n=92) koki, että muilla läheisillä on tarpeeksi aikaa heille, kun kaksi vastasi aikaa olevan liian vähän. Tähän kysymykseen vastanneita oli 94. Avoimella kysymyksellä selvitettiin lisäksi, **keiden kanssa lapset haluaisivat viettää enemmän aikaa.** Useat lapset vastasivat haluavansa olla enemmän kavereiden kanssa. Vastauksissa mainittiin myös serkut, isovelji, vanhemmat, perhe, sisko, lemmikit, kummit sekä isovanhemmat. Myös isä ja äiti mainittiin vastauksissa useamman kerran.

Kotioloista kysyttäessä yksi lapsi vastasi, että kotona ei ole mukava olla ja loput kertoivat viihtyvänsä siellä. Vastanneita kysymykseen oli 93. Seuraavaksi kysyttiin, kuunnellaanko kotona lapsen mielipiteitä. Tähän vastanneita oli 92. Heistä noin 98 % (n=90) koki, että tulevat kuulluksi kotona. Loput kaksi vastasi, ettei heitä kotona kuunnella.

Kavereiden määrää kysyttäessä vastauksia saatiin 95. Vastanneista kolme ilmoitti heillä olevan yhdestä kahteen kaveria. Neljä vastaajaa kertoi kavereita olevan 3-4 ja loput, noin 93 % (n=88) ilmoitti kaverimääräkseen viisi tai enemmän. Kaveripiirissä mielipiteitä kuunnellaan 95 %:n (n=88) mielestä, kun viisi vastaajaa koki, ettei heitä kaveripiirissä kuunnella. Läheisten ihmisten määrää kysyttäessä, yksi vastaaja vastasi, ettei hänellä ole yhtään luotettavaa läheistä. Kysymyksen tulokset ovat näkyvissä alla olevassa kuviossa. (Kuvio 8.)



KUVIO 8. Vastaajien läheisten ihmisten määrä (%)

### Mukavia asioita elämässä

Kyselylomakkeen viimeisessä kysymyksessä kysyttiin lapsilta, **mitä mukavia asioita heidän elämässään on**. Hyvin keskeisiksi vastauksiksi nousivat kaverit, perhe, lemmikkieläimet, harrastukset, koti sekä sukulaiset. Muita mainittuja asioita olivat muun muassa oma huone, lelut, koulu, ruoka, luonto, televisio, raha ja matkustaminen. Tyhjiä vastauksia oli kuusi. Näin lapset kertoivat:

*”Että vanhempani asuvat yhdessä ja en ole tarvinnut vaihtaa koulua.”*

*”Kotona on kiva olla, koulussa on kivoja kavereita.”*

*”Voi nukkua omassa sängyssä.”*

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tulosten tarkastelua

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää viidesluokkalaisten lasten hyvinvointia heidän itsensä kokemana. Hyvinvointia tarkasteltiin neljän pääteeman, ravitsemuksen, unen, vapaa-ajan sekä ihmissuhteiden kautta.

Lasten tulisi syödä kasviksia, hedelmiä ja marjoja viidestä kuuteen kourallista päivässä (Haglund ym. 2006, 135). LATE-tutkimuksessa todettiin, että vastanneista lapsista hedelmiä söi päivittäin vajaa neljäsosa (Ovaskainen & Virtanen 2010, 95–99). Vaikka tutkimus ei selvittänyt päivittäistä vihannesten, marjojen ja hedelmien osuutta lasten ruokavaliossa, se kuitenkin osoitti, että vastanneista lapsista lähes 80 % syö viikoittain hedelmiä tai marjoja ja vihanneksia jopa lähes 90 %. Pikaruokien osuus oli selvästi pienempi, sillä vain yksi vastanneista kertoi syövänsä hampurilaisia useammin kuin kerran viikossa ja pizzaa kaksi vastaajaa, kun taas LATE-tutkimuksessa pizzaa söi lähes joka toinen viidesluokkalainen kerran tai kaksi kertaa viikossa. (Ovaskainen & Virtanen 2010, 95–99.) Tutkimuksessamme yllättävää oli, että jopa reilu viidesosa vastaajista käyttää virvoitusjuomia usein.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että jopa reilut 96 % vastaajista syö lounaan kaikkina arkipäivinä, mutta päivällisen syöjien osuus oli hieman pienempi, lähes 90 %. Aamupalan jätti syömättä vain neljä vastaajista. LATE – tutkimuksessa luvut olivat melkein samat: lounaan söi 94 % vastaajista ja päivällisen 89 %, mutta aamupalan jätti syömättä jopa 16 % vastaajista (Ovaskainen & Virtanen 2010, 95–99).

Tutkimukseen osallistuneista viidesluokkalaisista vain hieman yli kymmenesosa koki yönensä liian vähäisiksi ja alle viidesosalla on nukahtamisvaikeuksia. Tämä eroaa huomattavasti Paavolan (2004, 35–39) tekemän tutkimuksen tuloksista, joiden mukaan 8-12-vuotiailla yli kolmanneksella pojista ja hieman alle kolmanneksella tytöistä on jonkinlaisia uniongelmia. Molempien tutkimusten valossa lasten nukahtamisvaikeudet näyttäytyvät merkittävänä ongelmana, sillä liian vähäisellä unella on vaikutuksia lapsen fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen sekä oppimiseen (Saarenpää-Heikkilä 2002, 346).

Viidesluokkalaisten vapaa-aika ja harrastaminen näyttäytyvät tutkimuksemme valossa hyvältä. Yli 88 % vastaajista harrasti jotakin ja reilusti suurin osa oli tyytyväinen harrastustensa määrään. Lisäksi erilaisten harrastusten määrä oli vastaajien keskuudessa suuri. Tämän antaa ymmärtää, että lasten harrastus-

mahdollisuudet Laukaan kunnassa ovat hyvät. Huolestuttavaa on, että kymmenen vastaajaa koki harrastavansa liian vähän.

Liikuntaa vapaa-ajallaan joka päivä harrastavien määrä oli lähes puolet vastaajista, yli 47 %.. Huolestuttavaa on, että kahdeksan vastaajaa kertoi liikkuvansa vapaa-ajalla vähemmän kuin muutaman kerran viikossa. Lisäksi yhdeksän vastaajaa koki liikunnan määränsä liian vähäiseksi, mikä antaa ymmärtää, että jo viidesluokkalaisilla on paineita liikuntansa riittävydestä. Nämä tulokset olivat hyvin samankaltaisia kuin Laakson (2002) tekemän tutkimuksen tulokset. Jo alakouluikäisillä on nähtävissä aktiivisesti liikuntaa harrastavien osuus, sekä vastaavasti pieni, mutta kenties kasvava passiivisten lasten osuus. Lasten liikuntasuosituksen mukaan viidesluokkalaisten tulisi harrastaa noin tunti liikuntaa päivässä. Tämä liikuntasuositus ei näyttäisi toteutuvan kyselyyn osallistuneista heidän vapaa-ajallaan kuin alle puolella vastaajista.

Kinnusen (2003, 145) mukaan, kaksi kolmesta suomalaisesta lapsesta toivoisi vanhempien käyttävän enemmän aikaa heihin ja joka neljäs lapsi kokee, että vanhemmilla on jatkuvasti kiire. Tutkimuksessamme reilu kymmenesosa vastaajista koki, ettei vanhemmilla ole heille tarpeeksi aikaa. Muilla läheisillä aikaa tuntuu olevan enemmän, sillä reilut 97 % vastaajista koki, että muilla läheisillä on riittävästi aikaa heille.

Tutkimuksessamme selvitettiin lasten perhetilannetta. Suurin osa vastaajista, reilut 74 %, vastasi vanhempien olevan yhdessä. Loput, eli noin neljäsosa vastanneista, vastasi vanhempien eronneen. Tämä eroaa vuonna 2010 tehdystä tutkimuksesta, jossa vastaajien vanhemmista 15 % oli eronneita ja kaksi kolmesta asui avioparin perheessä ja joka viides avoparin perheessä (Ovaskainen & Virtanen 2010, 121).

## **8.2 Tutkimuksen luotettavuus**

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan sen validiteetin ja reliabiliteetin kautta. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkimuksella on on-

nistuttu mittaamaan sitä, mitä oli tarkoitus mitata. Reliabiliteetilla taas tarkoitetaan tutkimuksen kykyä saada aikaa tuloksia, jotka eivät ole vain sattumanvaraisia vaan mahdollisimman pysyviä ja toistettavia. (Tuomi 2007, 149–150.)

Tutkimuksen validiteetti pyrittiin varmistamaan ottamalla tutkimukseen mukaan sekä pieni kyläkoulu, että iso keskuskoulu. Reliabiliteettiin vaikutettiin valitsemalla valmis kyselylomake, jonka ansiosta tutkimus voidaan uusida ja vastauksia vertailla muihin kuntiin. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa vastausprosentti, joka tutkimuksessamme oli erittäin hyvä, jopa 82,6 %.

Opinnäytetyötä tehdessä olemme pyrkineet luomaan luotettavaa uutta tietoa. Työtä tehdessä olemme olleet tarkkoja lähteiden valinnassa. Käytetyt lähteet on valittu niiden laatu ja ajankohtaisuus huomioon ottaen. Tutkimuksemme luotettavuutta lisää myös käyttämämme kyselylomake, joka on ammattilaisten luoma ja testaama.

### **8.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimushaasteet**

Tutkimuksen perusteella voidaan tehdä seuraavia johtopäätöksiä:

1. Suurin osa viidesluokkalaisista syö vihanneksia, marjoja ja hedelmiä viikoittain. Pikaruokien syönti on vähäistä, muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Suurin osa vastaajista syö säännöllisesti viisi ateriaa päivässä.
2. Suurin osa vastaajista nukkuu riittävän pitkät yönöt, 8-10 tuntia yössä. Tutkimukseen osallistuneista hieman yli kymmenesosa koki yönensä liian vähäiseksi ja alle viidesosalla oli nukahtamisvaikeuksia.
3. Suurin osa vastaajista harrasti jotakin ja erilaisia harrastuksia oli runsaasti. Hieman alle puolet vastaajista harrasti liikuntaa vapaa-ajallaan joka päivä.

4. Suurin osa vastaajista elää yhdessä molempien vanhempien kanssa ja melkein kaikki vastasivat viihtyvänsä kotona. Vain yksi vastaaja ilmoitti, ettei hänellä ole yhtään luotettavaa läheistä. Suurin osa vastaajista haluaisi viettää enemmän aikaa kavereidensa kanssa, mutta osa vastaajista mainitsi kaipaavansa enemmän aikaa isän ja äidin kanssa.

Tutkimuksemme tulosten valossa Laukaan viidesluokkalaisten hyvinvointi näyttäytyy erittäin hyvänä. Tutkimustulokset ovat kuitenkin vain suuntaantavia, koska tutkimukseen osallistui vain osa Laukaan viidesluokkalaisista. Pohdimme, mitä syitä osalla oppilaista oli siihen, etteivät he voineet osallistua tutkimukseen. Liittykö kieltäytyminen tutkimusaiheeseen? Olisivatko tulokset olleet erilaisia, jos vastausprosentti olisi ollut suurempi?

Pienemmän koulun vastausprosentti oli 71,7 ja keskustan koulussa 91,6. Olisi mielenkiintoista tietää, minkä takia vastausprosentti oli pienemmässä kyläkoulussa paljon pienempi kuin isommassa koulussa. Onko tämä vain sattumaa vai vaikuttaako koulun koko vastausprosenttiin? Onko pienessä kyläkoulussa opiskelevien oppilaiden vanhemmilla pelko anonyymiteetin säilymättömyydestä?

Vaikka Laukaan viidesluokkalaisten hyvinvointi on tutkimuksen mukaan hyvä, löytyy tutkimuksen tuloksista joitain haastekohtia. Kaikilla osa-alueilla on pieni määrä vastauksia, jotka antavat aiheita huoleen. Erityisesti vapaa-ajan liikunnan harrastamisen määrä näyttäytyy tutkimuksen valossa vähäiseltä. Alle puolet vastaajista liikkuu vapaa-ajallaan lasten liikuntasuosittelun mukaisesti. Mielenkiintoista olisi selvittää, täyttykö liikuntasuosittelun määrittelemä liikunnan määrä koululiikunnan kautta?

Jotta alakouluikäisten hyvinvoinnista saataisiin kattava kuva, tulisi hyvinvointitutkimusta tehdä säännöllisesti myös alakouluikäisille. Kysely olisi hyvä toistaa eri luokka-asteilla, jotta voitaisiin seurata, mihin suuntaan lapsen hyvinvointi kehittyy vuosien mittaan. Jatkossa eri osa-alueista tulisi tehdä laadullista



tutkimusta, jolloin saataisiin tarkempi käsitys lasten hyvinvoinnista. Aihealueiden riippuvuuksien tarkastelu olisi myös oleellista. Onko huonosti ruokaileva lapsi vähän liikuntaa harrastava? Vaikuttavatko vanhempien välit lapsen nukumistottumuksiin?

Opinnäytetyön tekeminen perehdytti meidät lasten hyvinvointiin käsittelemiemme aihealueiden osalta sekä lisäsi tietoa kuntapolitiikasta liittyen hyvinvointisuunnitelman tekoon. Lasten hyvinvoinnin tarkastelu ja erilaisiin hyvinvointi tutkimuksiin ja teorioihin perehtyminen lisäsi tietouttamme hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Työtä tehdessämme opimme määrällisen tutkimuksen perusteet.

## LÄHTEET:

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L., Hakala-Lahtinen, P. 2006. Ihmisen ravitsemus. 9. p., uud.p. WSOY.

Helakorpi, S., Patja, K., Prättälä R, Aro A.R. & Uutela A. 2007. Suomalaisen aikuisväestön terveystilanne ja terveys. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B1/2007. Helsinki: Kansanterveyslaitos.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 11 u.p. Jyväskylä: Gummerus.

Kinnunen, S. 2003. Anna mun olla lapsi. Jyväskylä: Gummerus.

Koivula, U-M., Suihko, K. & Tyrväinen, J. 2002. Mission: possible: Opas opin-  
näytteentekijälle. 2.u.p. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Väitöskirja. Tampereen yli-  
opisto, terveystieteiden laitos.

Kuntaliitto. 2009. Arki- ja kokemustiedon keruun lomakkeisto vanhemmille,  
kouluikäisille sekä pienille lapsille.

Laakso, L. 2002. Liikunta ja koululiikunta. Teoksessa Kouluterveydenhuolto. 2.  
u.p. Toim. P. Terho, E.-L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen.  
Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 385–403.

Laaksonen, C., Aromaa, M., Asanti, R., Heinonen, O., Koivusilta, L., Koski, P.,  
Suominen, S. & Salanterä, S. 2008. Alakouluikäisen terveys ”Koulut liikkeelle”-  
tutkimushankkeessa. Terveystieteiden tutkimus 41, 1, 24–25.

Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2009, Kaksi vuosikymmentä lapsen oikeuksia Suomessa. 2009. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2009:1. Viitattu 23.3.2010. <http://www.lapsiasia.fi>, perustietoa, Toimintasuunnitelma ja – kertomus, Vuosikirja 2009 (vuoden 2008 toiminta).

L1998/628. Perusopetuslaki. Viitattu 6.10.2010

L2007/417. Lastensuojelulaki. Viitattu 19.10. 2010

Ovaskainen, M-L. & Virtanen, S. 2010. Lasten ateriointi ja ruokavalinnat. Teoksessa Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Toim. LATE-työryhmä. Helsinki: Yliopistopaino.

Marski, J. 1996. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia 1995: Uhat, mahdollisuudet ja uudet haasteet. Kansaneläkelaitos. Helsinki: Hakapaino Oy

Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otava.

Paavonen, J. 2004. Sleep disturbances and psychiatric symptoms in school-aged children. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto.

Pere, V., Riihivirta, E. & Keskinen, S. 2003. Väsymys ja sen yhteys kouluruokailuun ja nukkumistottumuksiin peruskoulun kuudesluokkalaisilla. Lääkärilehti 58,40,3987–3991.

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otava.

Rimpelä, M., Luopa, P., Räsänen, M., & Jokela, J. 2006. Nuorten hyvinvointi 1996–2005. Teoksessa Suomalaisten hyvinvointi 2006. Toim. M. Kautto, 57–77

Rousu, S. (toim.) 2008. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman laadinta kunnissa. Opas lakisääteisen suunnitelman laadintaan. Osa 1. Suunnitelman valmistelu. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Strong, W.B., Malina, R.M. Blimkie C.J.R. Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P.A., Pivarnik, J.M., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. J. Pediatr 2005; 146 (6):732-7.

Teppola, E. 2007. Lasten ja nuorten hyvinvointistrategian toimeenpano – käsitteitä toimeenpanoa edistävästä ja estävästä tekijöistä. Pro gradu –tutkielma. Oulun yliopisto, Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos.

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Helsinki: Tammi

Tuuri, O. 2008. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman laadinta. Suomen kuntaliitto 02.06.2008. Viitattu 27.1.2010.

[http://www.kunnat.net/k\\_peruslistasivu.asp?path=1;29;353;10336;137513](http://www.kunnat.net/k_peruslistasivu.asp?path=1;29;353;10336;137513)

Tynjälä, J. & Kannas L. 2004. Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys 1986–2002. Teoksessa Koululaisten terveys ja terveystyytyminen muutoksessa, WHO-koululaistutkimus 20 vuotta. Toim. L. Kannas. Jyväskylä: Domus-Offset, 142–178.

Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Toim. J. Aaltola & R. Valli. Jyväskylä: Gummerus, 100–112.

Vuori, M., Kannas, I. & Tynjälä, J. 2004. Nuorten liikuntaharrastuneisuuden muutoksia 1986–2002. Teoksessa Koululaisten terveys ja terveystyytyminen muutoksessa, WHO-koululaistutkimus 20 vuotta. Toim. L. Kannas. Jyväskylä: Domus-Offset, 114-139.

WHO 1947. The constitution of the World Health Organisation. WHO chronicle

# LIITTEET

## Liite 1. Hyvinvointikysely

### HYVINVOINTIKYSELY KOULUIKÄISILLE

#### TAUSTATIEDOT

##### 1. Olen:

- Tyttö       Poika

##### 2. Äidinkieleni on

- Suomi       Ruotsi       Muu äidinkieli: mikä? \_\_\_\_\_



#### RUOKAILU

##### 3. Mitä näistä syöt päivittäin?

- Aamupala  
 Lounas (päiväruoka, esim. kouluruoka)  
 Välipala  
 Päivällinen (iltaruoka)  
 Iltapala  
 Muu, mikä? \_\_\_\_\_

##### 4. Mitä näistä syöt monta kertaa viikossa?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Maitotuotteita (esim. maito, piimä, jogurtti, juusto)               | <input type="checkbox"/> Pizzaa  |
| <input type="checkbox"/> Vihanneksia ja perunoita (esim. salaatti, tomaatti, kurkku, peruna) | <input type="checkbox"/> Ranskalaisia  |
| <input type="checkbox"/> Hedelmiä/marjoja  | <input type="checkbox"/> Virvoitusjuomia (esim. Coca-cola, Jaffa, Sprite)      |
| <input type="checkbox"/> Leipää  | <input type="checkbox"/> Karkkia   |
| <input type="checkbox"/> Lihapiirakoita  | <input type="checkbox"/> Sipsejä tai muuta naposteltavaa (esim. suolapähkinät) |
| <input type="checkbox"/> Hampurilaisia   | <input type="checkbox"/> Kalaa, lihaa, kana                                    |

## NUKKUMINEN

### 5. Kuinka monta tuntia nuket yössä keskimäärin?

- Alle 5 tuntia    5-7 tuntia    8-10 tuntia    yli 10 tuntia

### 6. Nukutko mielestäsi riittävästi?

- Kyllä    En

### 7. Onko sinulla vaikeuksia saada iltaisin unta?

- Kyllä    Ei

### 8. Jos sinulla on vaikeuksia saada iltaisin unta, mistä se mielestäsi johtuu?

---



---



---

### 9. Heräiletkö usein yöllä?

- Kyllä    En

### 10. Mihin aikaan menet nukkumaan arkisin (viikolla, kun seuraavana päivänä on koulua)?

- Ennen klo 21:ää    klo 21-22    klo 22-23    klo 23-24    klo 24 jälkeen

## HARRASTUKSET

### 11. Kuinka usein harrastat liikuntaa vapaa-aikana (muulloin kuin koulussa)?

- Joka päivä    Muutaman kerran viikossa    Harvemmin    En koskaan

### 12. Onko se mielestäsi:

- Sopiva määrä    Liikaa    Liian vähän

### 13. Kuinka paljon olet keskimäärin päivässä ulkona?

- En lainkaan    alle tunnin    1-2 tuntia    yli 2 tuntia

### 14. Harrastatko jotain, mitä?

---



---



---

### 15. Jos harrastat jotakin, kuinka monta kertaa viikossa?

- 1-2 kertaa    3-4 kertaa    useammin tai päivittäin

### 16. Onko se mielestäsi:

- Sopiva määrä    Liikaa    Liian vähän

### 17. Kuunnellaanko sinua ja mielipiteitäsi harrastuksissasi?

- Kyllä    Ei

## IHMISSUHTEET

### 18. Valitse mielestäsi parhaiten perheesi tilannetta kuvaileva vaihtoehto.

- Vanhempani ovat yhdessä ja asun heidän kanssaan
- Minulla on vain yksi vanhempi ja asun hänen kanssaan
- Vanhempani ovat eronneet tai asuvat erillään ja asun toisen vanhemman kanssa
- Vanhempani asuvat erillään ja asun vuorotellen kummankin vanhemman kanssa.
- Vanhempani ovat eronneet ja asun toisen vanhempani ja hänen uuden kumppaninsa kanssa
- En asu kummankaan vanhempani kanssa

### 19. Jos vanhempasi ovat eronneet tai asuvat erillään, pystytkö mielestäsi pitämään yhteyttä muualla asuvaan vanhempaasi niin usein kuin haluat?

- Kyllä       En

### 20. Jos et pysty pitämään yhteyttä muualla asuvaan vanhempaasi niin usein kuin haluat, niin miksi et pysty?

---



---



---

### 21. Koetko, että vanhemmillasi on aikaa sinulle niin paljon kuin sinä tarvitset?

- Kyllä       Ei

### 22. Onko muilla läheisilläsi riittävästi aikaa sinulle (esim. sisaruksilla, isovanhemmilla, kavereilla)?

- Kyllä       Ei

### 23. Onko sinulla mukava olla kotona?

- Kyllä       Ei

### 24. Kuunnellaanko sinua ja mielipiteitäsi kotona?

- Kyllä       Ei

### 25. Onko sinulla kavereita?

- Ei yhtään    1-2       3-4       5 tai enemmän

### 26. Montako sellaista läheistä ihmistä sinulla on, jolle voit kertoa omista asioistasi ja jotka kuuntelevat sinua (esim. äiti, isä, sisarukset, isovanhemmat, kaverit, muut tutut)?

- Ei yhtään    1-2       3-4       5 tai enemmän

### 27. Kuunnellaanko sinua ja mielipiteitäsi kaveripiirissäsi?

- Kyllä       Ei

### 28. Kenen kanssa haluaisit viettää enemmän aikaa?

---



---





## Liite 2. Sopimus opinnäyteyhteistyöstä



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU  
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

1 (2)

### SOPIMUS OPINNÄYTEYHTEISTYÖSTÄ

#### Sopijaosapuolet

Toimeksiantaja LAUKKAN KUNTA

Toimeksiantajan edustaja JUHA TOLONEN

Toimeksiantajan yhteystiedot (osoite, puhelin, sähköposti)  
PL 6, 40341 LAUKKA, 014-2675260

#### Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyötä ohjaava(t) opettaja(t)  
Eila Rahunen, Irmeli Katainen

Yhteystiedot (osoite, puhelin, sähköposti)  
eila.rahunen@jamk.fi / irmeli.katainen@jamk.fi

Opiskelija(t)  
Minna Moilanen  
Riikka Puikkinen

Yhteystiedot (osoite, puhelin, sähköposti)  
Minna: D7959@jamk.fi / 0440839719  
Riikka: D1952@jamk.fi / 0504015717

#### Opinnäytetyön aihe

Opiskelija laatii opinnäytetyön aiheesta  
5. luokkalaisten hyvinvointikysely

**Ohjaus** Ammattikorkeakoulu vastaa opinnäytetyön ohjauksesta. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.

**Dokumentointi** Työstä laaditaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys joka luovutetaan toimeksiantajalle ja ammattikorkeakoulun kirjastoon julkaistavaksi.

**Oikeudet** Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat Opiskelijalle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden teokseen sen valmistuttua. Muut mahdolliset teollisoikeudet ja tekijänoikeudet ovat toimeksiantajan omaisuutta.

**Keksinnöt** Jos opinnäytetyön tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen Jyväskylän ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia.

**Työsuhde** Mahdollisesta työsuhteesta tai työstä maksettavasta palkkiosta toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä sopivat erikseen. Opinnäytetyötä tekevät opiskelijat ovat Jyväskylän ammattikorkeakoulun tapaturmavakuutuksen piirissä mikäli heillä ei ole työsuhdetta opinnäytetyön toimeksiantajaan.

#### Opinnäytetyön julkisuus

Jyväskylän ammattikorkeakoulu noudattaa opetusministeriön suositusta, ettei opinnäytetöihin sisällytetä salassa pidettävää aineistoa ja että opinnäytteet ovat julkisia heti, kun ne on hyväksytty. Arvioitavaan opinnäytetyöhön ei sisällytetä toimeksiantajan liike- tai ammattisalaisuuksia, vaan ne jätetään työn tausta-aineistoon.



#### Luottamukselliset tiedot

Toimeksiantaja sitoutuu ohjauksellaan myötävaikuttamaan siihen, että opinnäytetyöhön ei sisällytetä luottamuksellista aineistoa. Toimeksiantajan nimeämälle edustajalle varataan mahdollisuus tutustua opinnäytetyöhön viimeistään kaksikymmentä (20) päivää ennen aiottua tarkastukseen luovuttamista. Toimeksiantajalla on oikeus vaatia muokkauksia opinnäytetyöhön, mikäli julkaiseminen vaarantaa mahdollista Toimeksiantajan patentin hakua tai muuta immateriaalioikeudellista suojaamista tai sisältää Toimeksiantajan luottamuksellisia tietoja. Kieltävä päätös tulee perustella. Opiskelijalla on oikeus saada aineisto, jonka sisällyttämiseen opinnäytetyöhön Toimeksiantaja on antanut kielteisen päätöksen, muutettavaksi yhteistyössä Toimeksiantajan kanssa ja opinnäytetyö jätettäväksi tarkastukseen sen jälkeen kun Toimeksiantajan etuja haittaavat kohdat on poistettu. Mikäli Toimeksiantaja ei edellä mainittuna määräaikana vaadi muutoksia opinnäytetyöhön, on opiskelijalla oikeus jättää opinnäytetyö sellaisenaan tarkastukseen.

#### Opinnäytetyön esitys

Opinnäytetyön esitys on aina julkinen. Työn teettäjä ja tekijä määrittävät yhdessä esityksen sisällön siten, että esitys ei loukkaa salassapitosopimusta.

#### Salassapito

Ohjaava opettaja ja opinnäytetyön tekijä ovat velvolliset pitämään luottamuksellisina ja salassa kaikki toimeksiantajan liike- ja ammattisalaisuudet. Mikäli toimeksiantaja sitä vaatii, tehdään opinnäytetyötä koskeva erillinen salassapitosopimus.

#### Vastuut

Sopijaosapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista vahingosta. Vastuun ulkopuolelle on rajattu välilliset vahingot. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.

Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samasanaista kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus astuu voimaan allekirjoitushetkellä.

#### Julkaisu

Opinnäytetyön ja sen tiivistelmän saa julkaista myös elektronisesti.

Kyllä  Ei  *Toimeksiantaja pidättää oikeuden päättää elektronisesta julkaisemisesta myöhemmin*

#### Allekirjoitukset

Paikka ja aika

Jaukkan 23. 4. 2010

Minna Molanen

Toimeksiantajan edustaja

Minna Molanen

Opinnäytetyön tekijä

Eira Raimonen

Ohjaava opettaja

EIRA RAIMONEN

Riikka Pulli

Opinnäytetyön tekijä

Ohjaava opettaja

### Liite 3. Lupapyyntö huoltajille

Hyvä vanhempi/huoltaja!

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä Laukaan kunnalle 5-luokkalaisten lasten omista näkemyksistään koskien heidän hyvinvointiaan. Laukaan kunta tekee lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaa, ja osallistumme suunnitelman tekoon kartoittamalla lasten hyvinvointia tällä hetkellä. Tavoitteenamme on saada lasten oma ääni kuuluviin.

Teemme opinnäytetyötä varten tutkimuksen, jonka aineisto kerätään kyselylomakkeella.

Tutkimuksen toteuttamista varten tarvitsemme kultakin oppilaalta vanhemman allekirjoittaman kirjallisen luvan. Oppilaan nimi tai henkilötiedot eivät missään vaiheessa tule opinnäytetyön tekijöiden tietoon. Tutkimusaineisto käsitellään vain tutkijoiden toimesta.

#### **Tutkijoita sitoo ehdoton vaitiolovelvollisuus.**

Mikäli haluatte lisätietoja tutkimuksesta, voitte ottaa yhteyttä alla oleviin osoitteisiin.

Ystävällisesti,

Riikka Pulkkinen, [riikka.pulkkinen.sho@jamk.fi](mailto:riikka.pulkkinen.sho@jamk.fi)

Minna Moilanen, [minna.moilanen.sho@jamk.fi](mailto:minna.moilanen.sho@jamk.fi)

---

Lapseni saa luvan osallistua kyselyyn:

- Kyllä
- Ei

Lapsen nimi:

Huoltajan allekirjoitus

Palautetaan opettajalle 28.4. mennessä!