



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Terveystapahtuma Klaukkalan lukiossa – voimavarat opiskelukyvyn tukena

Aho-Mantila, Olga

Kangas, Jenni

Kumpuniemi, Essi

Lasala, Heidi

2014 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Hyvinkää

Terveystapahtuma Klaukkalan lukiossa  
– voimavarat opiskelukyvyn tukena

Aho-Mantila Olga  
Kangas Jenni  
Kumpuniemi Essi  
Lasala Heidi  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Lokakuu, 2014

Aho-Mantila Olga, Kangas Jenni, Kumpuniemi Essi, Lasala Heidi

### Terveystapahtuma Klaukkalan lukiossa -voimavarat opiskelukyyn tukena

Vuosi 2014 Sivumäärä 52

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää tapahtuma Klaukkalan lukiolla lukion 2. luokkalaisille. Tapahtumassa käsiteltiin opiskelukyyn vaikuttavia tekijöitä nuorten arjessa voimavarakartan avulla. Tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen tapahtumapäivä. Tapahtumapäivän tarkoituksena oli, että lukion opiskelija pohtii omia käsityksiä opiskelukyyn vaikuttavista tekijöistä.

Tapahtuma järjestettiin Klaukkalassa Arkadian yhteislyseossa. Tapahtumaan osallistui 27 opiskelijaa. Ohjausmenetelmänä oli Suomen Mielenterveysseuran voimavarakartta. Opinnäytetyön sisältönä olivat opiskelukyky, opiskelijan elämäntilanne, terveys ja terveystietäminen sekä ohjaaminen. Tapahtuma toteutettiin ryhmäohjauksena kahdelle ryhmälle samanaikaisesti eri tiloissa. Molemmat ryhmät jaettiin vielä pienempiin ryhmiin. Tapahtumaan oli varattu aikaa yhden oppitunnin verran. Tunnin aikana opiskelijat täyttivät ohjattuina voimavarakarttaa ja jakoivat ryhmittäin ajatuksia voimavarakartasta muille. Voimavarakartan aihealueina olivat liikunta, opiskelu, ihmissuhteet, koti ja ympäristö, uni, kulttuuri ja vapaa-aika sekä ravinto. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin edellä mainittujen aiheiden lisäksi opiskelukykyä sekä ohjaamista. Tapahtuma arvioitiin Laurean Terveystapahtumapalautelomakekyselyllä. Kyselyyn vastasi 27 opiskelijaa, joista 11 oli poikia ja 16 oli tyttöjä. Palautteen avulla selvitettiin, lisäkö tapahtuma opiskelijoiden terveydestä huolehtimisen taitoja, motivaatiota huolehtia terveydestä, mitä mieltä opiskelijat olivat tapahtuman sisällöstä ja ohjaajien taidoista ohjata sekä sitä, oliko tapahtuma järjestetty hyvin.

Opinnäytetyön kehittämishaasteita olivat ryhmäohjaus ja opiskelijoiden motivointi osallistua. Opinnäytetyön tekijöiden kokemattomuus ryhmäohjauksesta näkyi keskustelun yksipuolisuudessa. Ohjaajien olisi pitänyt pystyä motivoimaan opiskelijat paremmin mukaan keskusteluun ja herättämään ryhmien sisällä kysymyksiä, jotta keskustelusta olisi saatu monipuolisempaa. Opiskelijoiden parempi motivointi olisi tuonut enemmän heidän omia näkemyksiään ja kokemuksiaan esille ja näin he olisivat saaneet tapahtumasta enemmän hyötyä.

Asiasanat: Nuoret, ohjaus, opiskelukyky, terveys, voimavarat

Aho-Mantila Olga, Kangas Jenni, Kumpuniemi Essi, Lasala Heidi

**Health event at Klaukkala High School -resources as studying ability support**

Year	2014	Pages	52
------	------	-------	----

---

The goal of the thesis project was to organize an event for the juniors of the Klaukkala High School. Aspects related to the effectiveness and ability to learn in every day life were studied using intellectual resource mapping. The goal was to plan, execute and evaluate the event. The purpose of the event is for the high school juniors to evaluate their own thoughts about issues having an effect on their ability to learn.

The event was held in Klaukkala at Arkadia High School and 27 students participated. The control method used was the Suomen Mielenterveysseura's intellectual resource mapping principles. The items covered in the thesis project were ability to learn, the current life situation of the student, health and health behaviors as well as guidance. The event was carried out to two groups of students under the guidance of a facilitator in 2 separate locations. Each group was further divided into smaller groups. The time allotted for this event was a normal class hour. During the hour students filled out under guidance the intellectual resource maps and shared ideas as a group about the intellectual resource maps with others. The topics covered in the intellectual resource maps included physical activities, studying, personal relationships, home environment and surroundings, sleep, culture, free time and nutrition. The theory section of this thesis project also included methods used for learning as well as guidance. The event was evaluated using a Laurea health event survey. The survey was completed by 27 participants. Out of the participants 11 were males and 16 were females. The survey was used to determine if the event increased the students ability to make healthy choices, motivation to take care of their health, the opinions of the students about the event, the skills of the facilitators as well as the overall thoughts about how well the event was organized.

The challenges of this thesis project event were group facilitation and how to motivate the students to participate. The inexperience of the thesis project creators in group facilitation was evident as the discussions remained very one sided. The facilitators needed to motivate the students better to participate in the conversation and bring up more questions within the groups so that the discussions would have been more comprehensive and diverse. If the students were more motivated would have helped in bringing out their own thoughts and experience hence bringing them a more beneficial from this event.

Keywords: Youth, guidance, studying ability, health, resources

## Sisällys

1	Opinnäytetyön tausta, tarve ja tarkoitus .....	6
2	Opiskelukyvyn edistäminen lukiossa .....	6
2.1	Opiskelukykymalli .....	6
2.2	Opiskelijahuolto ja opiskeluterveydenhuolto .....	8
3	Lukiolaisen elämäntilanne, terveys ja terveystyöttyminen opiskelukyvyn voimavarana .....	10
3.1	Opiskelu kehitys- ja elämänvaiheena.....	10
3.2	Opiskelijan terveys.....	12
3.3	Opiskelijoiden terveystyöttyminen opiskelukyvyn voimavarana.....	16
4	Ohjaamisen teoreettiset lähtökohdat .....	25
4.1	Ohjaamisen määrittely .....	25
4.2	Humanistinen ja konstruktivistinen oppimiskäsitys .....	26
4.3	Asiakaslähtöinen ohjaaminen .....	27
4.4	Ryhmäohjaus .....	28
4.5	Ohjausprosessi .....	29
5	Opinnäytetyön tavoitteet.....	29
6	Opinnäytetyön toteuttaminen .....	30
6.1	Suunnitteluvaihe .....	30
6.2	Tapahtuman toteuttaminen .....	33
6.3	Arviointivaihe .....	34
6.3.1	Arviointimenetelmä.....	34
6.3.2	Arvioinnin tulos .....	35
6.3.3	Itsearviointi .....	38
7	Pohdinta .....	38
7.1	Tulosten tarkastelu .....	38
7.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	40
7.3	Kehittämissuhteet tulosten perusteella .....	41
	Lähteet .....	42
	Kuviot.....	46
	Taulukot .....	47
	Liitteet.....	48

## 1 Opinnäytetyön tausta, tarve ja tarkoitus

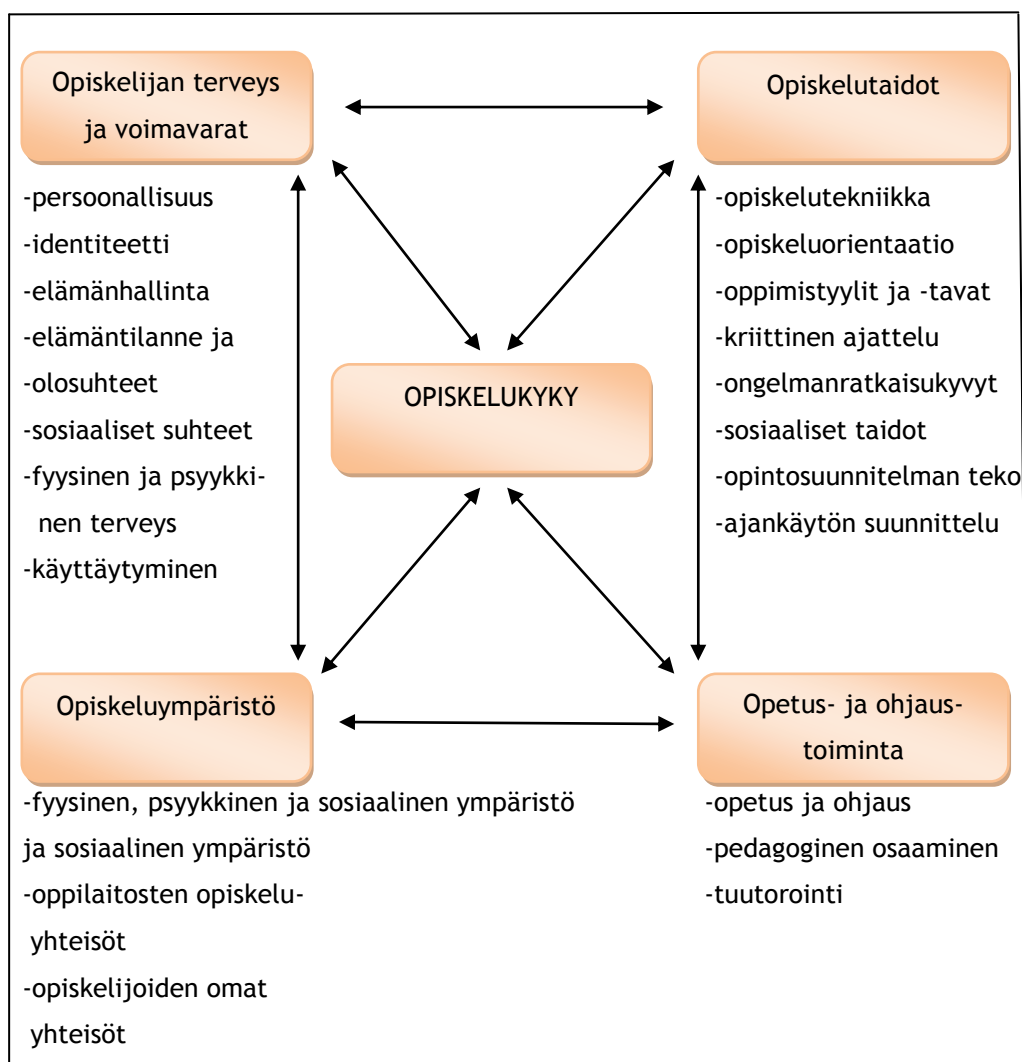
Tämän opinnäytetyön taustalla on Terveys 2015 -kansanterveysohjelman, jonka yksi tavoiteista on, että yhteistoimintaa koulujen, muiden oppilaitosten, sosiaali- ja terveydenhuollon, kuntien liikunta- ja nuorisotoimen, järjestöjen ja tiedotusvälineiden välillä lisätään huonon terveyden ja koulutuksellisen syrjäytymisen vähentämiseksi muun muassa kehittämällä tukitoimia, lisäämällä elämänhallinta- ja terveystietoutta ja vaikuttamalla liikuntatottumuksiin. (Terveys 2015 -kansanterveysohjelman väliarviointi 2012, 59). Taustalla on Klaukkalan lukion tarve ja halu kytkeä tuleva tapahtuma opetuksen sisältöön. Kouluterveyskyselyissä on todettu, että opiskelijoiden terveystottumukset eivät tue opiskelukykyä parhaalla mahdollisella tavalla. Opiskelijat tarvitsevat monenlaista tukea vahvistaakseen opiskelukykyä ja omia voimavaroja. On tärkeää tarjota opiskelijoille riittävää opastusta ja tukea opiskelukykyyn liittyvissä ongelmissa, kuten liikunta- ja ravitsemustottumuksissa sekä omassa arjen hallinnassa. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 38, 40, 196.) Suomen sosiaali- ja terveysministeriön yleisenä tavoitteena on vahvistaa lapsuus- ja nuoruusiässä pohjaa elinikäiselle terveydelle ja toimintakyvylle. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2007, 27.)

Tämä opinnäytetyö oli Klaukkalan lukion opettajien toive. He toivoivat nuorten arkeen ja opiskeluun liittyvää tapahtumaan, joka tukisi muun muassa terveystiedon opintoja. Heistä nuoret kaipaavat lisää tukea ajan hallintaan arjessa ja tietoa opiskelukykyyn vaikuttavista asioista. Esille nousevat nuorten terveys ja voimavarat arjessa. Tapahtumassa hyödynsimme Suomen Mielenterveysseuran Voimavarakarttaa (liite1). Voimavarakartan pohjalta opiskelijat voivat miettiä henkilökohtaisia voimavarojaan heidän arjessaan.

## 2 Opiskelukykyyn edistäminen lukiossa

### 2.1 Opiskelukykyymalli

Opiskelun voidaan katsoa olevan opiskelijan työtä. Opiskelussa jaksamiseen nuori tarvitsee fyysisiä ja psyykkisiä voimavaroja, lisäksi opetuksen laadun tulisi olla hyvää ja opiskeluympäristön tulisi olla riittävän viihtyisä. Opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat nuoren omat voimavarat, terveys ja kehitysvaihe. Muut tekijät kuten muun muassa persoonallisuus, elämäntilanne, itsetuntemus ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat opiskelukykyyn. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2007, 41.)



Kuvio 1: Opiskelukykymalli

Opiskelukykymallin ensimmäinen näkökulma on opiskelijan terveys ja voimavarat, joka rakentuu opiskelijasta itsestään. Jokaisella opiskelijalla on omat yksilölliset voimavaransa, joten jokaisen opiskelukykykin erilainen. Nuoren persoonallisuus, yksilöllisesti rakentunut identiteetti, elämähallintataidot, elämäntilanne, kaverisuhteet, fyysinen ja psyykinen terveys sekä käyttäytyminen joko edesauttavat tai heikentävät opiskelukykyä. Näihin asioihin nuori opiskelija pystyy itse vaikuttamaan omalla toiminnallaan. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2007, 42.)

Opiskelija pystyy itse vaikuttamaan opiskelutaitoihin, mutta ei samalla tavalla kuin esimerkiksi terveyteen. Jokaisella opiskelijalla on ajatus siitä, mitä opiskelu hänelle merkitsee. Tällöin opiskelijalla on olemassa jonkinlainen opiskeluorientaation aste. Lisäksi opiskelijalla on tieto omista tiedoistaan ja taidoistaan, joita hän pystyy hyödyntämään opiskelussa. Kriittinen ajattelu, ongelmanratkaisukyky pulmatilanteissa, esiintymistaidot ja ajankäytön suunnittelu vai-

kuttavat opiskelukykyyn. Opiskelutaidot liittyvätkin hyvin vahvasti opiskelukykyyn ja näkyvät suoraan opiskelutuloksissa. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2007, 42.)

Opetus- ja ohjaustoiminta rakentaa opiskelukykyä riippuen opetuksen laadusta ja sisällöstä. Opiskelija ei voi itse vaikuttaa opetukseen ja ohjaukseen muulla tavalla kuin siten, että on riittävän hyvässä vuorovaikutussuhteessa opettajan kanssa. Opetus- ja ohjaustoimintaan kuuluu pedagogisen osaamisen lisäksi palautteen anto ja esimerkiksi kokeiden arviointi. Tuutorointi eli opiskelijan ohjaus ja tukeminen kuuluvat opetus- ja ohjaustoimintaan. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2007, 43.)

Neljäs opiskelukykyyn vaikuttava näkökulma on opiskeluympäristö, johon kuuluu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen opiskeluympäristö eli esimerkiksi luokkahuoneen viihtyvyys, opiskeluilmapiiri ja luokan muut opiskelijat. Opiskelu yhteisöjä ovat koulun sisäiset yhteisöt ja yksittäisten opiskelijoiden yhteisöt, toisin sanoen luokkakaverit ja läheisemmät kaveripiirit, jotka osaltaan vaikuttavat opiskelukykyyn joko nostavasti tai laskevasti. Henkilökunnan luoma ilmapiiri, oikeudenmukainen kohtelu ja vaikutusmahdollisuudet luovat paremman opiskeluyhteisön ja mahdollisesti parempia oppimistuloksia. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2007, 43.)

Opiskelukyky malli on kokonaisuus. Opiskelukykyä ei voi tarkastella vain yhdestä näkökulmasta, koska jokainen ulottuvuus luo yhden osan opiskelukykyä. Neljästä näkökulmasta koostuva opiskelukyky mahdollistaa sen, että jos jollakin alueella on ongelmia tai sitä ei pysty täysipainoisesti hyödyntämään, niin toinen ulottuvuus voi kompensoida toista. Opiskelijan puutteellista opiskelukykyä voidaan yrittää parantaa esimerkiksi ohjauksen avulla. Ohjaustoiminnalla voidaan etsiä opiskelijalle sopivia työskentelytapoja. Mallissa on kyse kaikkien ulottuvuuksien hyödyntämisestä, jotta opiskelukyky olisi kokonaisvaltaista ja siitä saatava hyöty huipussaan. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2007, 43.) Tässä opinnäytetyössä keskitytään opiskelijan terveyteen ja voimavaroihin opiskelukykyyn tukena.

## 2.2 Opiskelijahuolto ja opiskeluterveydenhuolto

Opiskelijahuolto on määritelty lainsäädännössä (Laki lukiolain muuttamisesta 5:29 a; Laki ammatillisesta koulutuksesta annetun lain muuttamisesta 37 a). Opiskelijahuollolla tavoitellaan opiskelijalle hyvää oppimista, hyvää psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisääviä toimintoja. Opiskelijahuollon toteutumista ohjaavat säädökset, jotka tulevat kolmelta eri taholta: opetus-, sosiaali- ja terveystoimelta. Jokainen toimija varmistaa osaltaan opiskelijan hyvinvointia ja tekevät moniammatillista yhteistyötä keskenään. (Kunttu ym. 2011, 90.)



Opiskeluterveydenhuolto on osa opiskelijahuoltoa. Opiskeluterveydenhuolto järjestää opiskelijalle terveyden- ja sairaanhoitopalvelut. Se huomioi opiskelijayhteisön hyvinvointia. (Kunttu ym. 2011, 78.) Opiskeluterveydenhuolto perustuu terveydenhuoltolakiin (Terveydenhuoltolaki 2:17) sekä lastensuojelulakiin (Lastensuojelulaki 2:9) kirjattuihin säädöksiin. Opiskeluterveydenhuoltoon tulisi sisältyä päihde-, sosiaali- ja mielenterveystyötä. Psykologipalvelujen sekä sosiaalipalvelujen tarkoituksena on tukea yhdessä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon kanssa oppilaiden hyvinvointia sekä antaa opiskelijoille tukea opiskeluun. (Hyvinvointia useammille 2013, 75,79.)

Opiskelijaterveydenhuollon tehtävänä on edistää nuoren työ- ja opiskelijakykyä tukemalla edellä mainittuja osa-alueita. Opiskelijoiden parissa toimivan henkilöstön tulisi olla perehtyneitä opiskelijoiden elämänvaiheeseen, terveysongelmiin sekä tekijöihin, jotka vaikuttavat opiskelukykyyneen. (Hyvinvointia useammille 2013, 81-82.) Kouluterveyskyselyissä, joita on tehty vuosina 2008, 2009 ja 2010, nuoret nostavat esille kaipaavansa aikuisten huomiota ja arvostusta. Nuoret kaipaavat koululta enemmän positiivista palautetta, ongelmien esille nostamista sekä rauhallista opiskeluympäristöä. (Kinnunen 2011, 47-48.)

Asiat, joilla pyritään edistämään opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä ovat muun muassa koulun ja kodin välinen yhteistyö, opiskelijahuollon järjestäminen lukioissa (opiskelijoita edustavat oppilaskunnat), opiskeluyhteisön yhteistyön edistäminen (esimerkiksi vapaa-ajan järjestöt) sekä terveysneuvonnan ja vastaanotto toiminnan järjestäminen. Koulun olisi huolehdittava, että opiskelu ympäristö olisi turvallinen niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. (Opiskelijaterveydenhuollon tavoitteiden ja sisällön kehittämistyöryhmän muistio 2005, 28-32.) Fyysinen ympäristö koostuu muun muassa koulun opetustiloista ja -välineistä. Psykkinen ympäristö muodostuu ilmapiiristä ja asennoitumisesta. Sosiaalista ympäristöä ovat koulussa vallitseva toimintakulttuuri, ihmisten keskinäiset suhteet sekä vuorovaikutus. Kun opiskelupuitteet ovat kunnossa, on turvallinen opiskelu mahdollista sekä hyvät olosuhteet vaikuttavat opiskelukykyyneen suotuisasti. (Sulander & Romppanen 2007, 34.)

Oppilaitos voi olla nuoren mielenterveydelle joko suojaava tekijä tai riskitekijä. Suojaavat tekijät ovat rakentavia ratkaisuja tai prosesseja, jotka suojaavat vaikeuksien aikana ja auttavat tulevaisuudessa ongelmassa. Ongelmien ratkaisujen myötä nuori kasvaa ja kehittyy. Oppilaitos saattaa olla nuorelle suojaava tekijä, jos se tarjoaa sosiaalista tukea sekä kohtelee opiskelijoita oikeudenmukaisesti. Mahdollisen riskitekijän oppilaitoksesta tekee se, jos opiskelija kokee kiusaamista tai toimintakulttuuri koulussa on epäoikeudenmukainen. (Mielenterveyden edistäminen on hyvinvoivan oppilaitoksen rakentamista 2014.) Opiskeluterveydenhuollossa mielenterveystyölle toimivan pohjan luovat hyvä työnjako ja toimiva yhteistyö perusterveydenhuollon ja erikoistuneiden mielenterveyspalveluiden kanssa sekä tieto opiskelijoiden tar-

peista. On tärkeää, että nuoren mielenterveyshäiriöt tunnistetaan ja hoidon tarve arvioidaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Kunttu ym. 2011, 274.)

### 3 Lukiolaisen elämäntilanne, terveys ja terveystyminen opiskelukyvyyn voimavarana

#### 3.1 Opiskelu kehitys- ja elämänvaiheena

Nuori koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kokonaisuudesta. Fyysinen kokonaisuus koostuu muun muassa pituudesta, painosta, yleisestä olemuksesta, terveydestä, liikunnallisuudesta, elämäntavoista sekä motoriikasta. Psyykinen kehitys koostuu muun muassa itse-tunnosta, tunteiden hallinnasta, onnistumisen ja epäonnistumisen kokemuksista, luonteesta, itsenäisyydestä, tavoitteellisuudesta sekä sosiaalisista suhteista. Sosiaalinen kehitys koostuu muun muassa suhteista vanhempiin ja auktoriteetteihin, sosiaalisesta verkostosta sekä ympäristöön kiinnittymisestä. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 114-115.)

Nuoruus on kehitysaikaa, jossa käydään kolme eri vaihetta läpi: varhaisnuoruus (11-14-vuotiaat), keskinuoruus (15-18-vuotiaat) ja myöhäisnuoruus (19-25-vuotiaat) (Aaltonen ym. 2003, 18). Nuori käy monenlaisia muutoksia läpi, niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin. Nuoren kyky ajatella kehittyä kypsempään suuntaan ja sosiaaliset suhteet laajenevat. Nuoren on hyväksyttävä oman kehon muutokset sekä löydettävä pikkuhiljaa aikuinen minä ottamalla vastuuta omista valinnoistaan sekä kannettava seuraamukset niistä. Ystäväsuhdet tulevat entistä tärkeämmäksi, ja vanhemmista irtaantuminen alkaa. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 124, 125.)

Nuori asettaa itselleen kehityshaasteita, jotka vastaavat ympäristöstä tuleviin odotuksiin. Nuoren kehityshaasteita ovat omat tavoitteet, haaveet, tarpeet, voimavarat ja yksilöhistoria. Ympäristöstä tulevat taas velvollisuudet, odotukset, toimintamahdollisuudet ja tuki. Nuorella voi olla tavoitteita, jotka eivät ole realistisia, mutta ympäristöstä tuleva palaute ja oma elämäkokemus auttavat nuorta muuttamaan näkemyksiään. Kehityshaasteiden avulla hän kypsyessään aikuiseksi kykenee kohtaamaan erilaisia elämäntilanteita ja vaikeuksia, esimerkiksi parisuhteen ongelmia. (Aaltonen ym. 2003, 19, 20, 23.)

Lapsen kehittyessä nuoreksi suhde vanhempiin pysyy kuitenkin tärkeänä. Nuori saa vanhemmiltaan tukea ja neuvoja eri elämäntilanteissa. Nuori päättää pitkälti jo omista asioistaan ja menoistaan, ja vanhempien kanssa vietetty yhteinen aika vähenee. Vuorovaikutus vanhempien kanssa on neuvottelua ja kompromisseja, kun ennen vanhemmat ovat hallinneet enemmän nuoren päätöksentekoon liittyviä asioita. Vanhempien hyväksyntä ja luottamussuhteen kasvaminen auttavat nuorta itsetunnon ja persoonallisuuden kasvussa. Jos nuoren ja vanhempien välillä on kovasti ristiriitoja, saattaa se altistaa nuoren ongelmakäyttäytymiselle. (Nurmi ym.

2006, 145-146.) Perheellä on suuri vaikutus nuoren kehitykseen, motivaatioon ja hyvinvointiin. Vanhempien aktiivisuus nuoren elämässä, ajan antaminen ja rajojen asettaminen vaikuttavat nuoreen positiivisella tavalla ja auttavat nuorta saavuttamaan tavoitteitaan. (Salmela-Aro 2010, 452.)

Nuoren elämässä on muitakin ihmissuhteita kuin pelkästään oma perhe, ja ne voivat vaikuttaa tärkeällä tavalla nuoren kehitykseen. Isovanhempien, opettajien ja ystävien ja heidän perheidensä suhtautuminen nuoreen jättävät jälkensä. Läheisen ihmissuhteen avulla nuori saa mahdollisuuden omaksua myönteisen roolimallin. Tunne, että joku välittää aidosti, antaa nuorelle turvallisuudentunteen. Opettajalla voi olla keskeinen asema nuoren itsetunnon ja minäkäsityksen luomisessa. Opettajan kannustava ja myönteinen suhtautuminen voi olla tärkeää nuoren päättäessä esimerkiksi tulevaisuudesta tai muodostaessa käsitystä itsestään ihmisenä. Nuori tarvitsee ihmisen, joka uskoo hänen kykyihinsä ja arvostaa hänen mielipiteitään. (Blair 2012, 213-215, 217-218.) Salmela-Aro on selvittänyt, että mitä enemmän opettajat antavat lukion oppilaille positiivista kannustusta, motivaatiota sekä oikeudenmukaisuutta, sitä vähemmän esiintyy koulu-uupumusta (Salmela-Aro 2008, 374).

Ystävyysuhteet ja niiden merkitys nuoren elämässä korostuvat keskinuoruudessa, johon lukeutuvat 15-18-vuotiaat nuoret. Ystävien kanssa vietetään yhä enemmän aikaa. Nuorella on tarve kuulua johonkin ryhmään. Halu tulla hyväksytyksi voi olla niin voimakas, että nuori voi toimia ryhmässä jopa omien asenteidensa vastaisesti (Aaltonen ym. 2003, 87.) Nuori voi omaksua ryhmässä tapoja muiden painostuksesta, koska oma ajatusmaailma ei ole vielä vakiintunut. Ryhmässä nuori voi omaksua niin positiivisia kuin negatiivisiakin tapoja. (Nurmi ym. 2006, 149.) Ystäväverkoston omaava nuori suoriutuu yleensä paremmin opiskeluistaan kuin sellainen, jolta ystävyysuhteet puuttuvat. Nuori hakee tukea opiskelumurheisiinsa mieluiten ystäviltaan ja perheen kesken hän käy muita asioita läpi. Ystävät antavat palautetta ja tukea sekä luovat miellyttävän ilmapiirin ympärilleen. Sosiaalinen verkosto on tärkeä voimavara opiskeluun ja mahdollistaa opiskeluun liittyvien kokemusten jakamista. Kannustava opiskeluympäristö edistää oppimista. (Sulander & Romppanen 2007, 19-20.) Motivoiva kaveripiiri toimii suojaavan tekijänä koulu-uupumusta vastaan (Salmela-Aro 2010, 451).

Jokainen nuori joutuu miettimään, mitä tulevaisuudessa pitäisi tehdä. Valintoihin vaikuttavat muun muassa lapsuudessa koetut asiat, perhesuhteet, harrastukset, motivaatio sekä persoonallisuus. Ammattiin liittyviä valintoja määrittelee esimerkiksi koulumenestys. Opiskelemaan pääsemiseen vaaditaan eri koulutusaloilla erilaiset arvosanat, ja joillekin aloille riittää huonompi koulumenestys, kun taas joillekin aloille todistuksen on oltava erittäin hyvä. Myönteinen minäkäsitys johtaa yleensä hyvään koulumenestykseen, kun taas kielteinen käsitys voi taas johtaa koulutöiden välttelyyn. Nuoren minäkäsitykseen vaikuttavat kavereiden mielipiteet esimerkiksi ulkonäöstä tai vaatetuksesta sekä koulussa tai harrastuksissa menestyminen.

Stressaavat elämäntilanteet tai tapahtumat voivat vaikuttaa suuresti nuoren minäkuvaan. Minäkuva vaikuttaa paljon siihen, miten nuori ottaa palautetta vastaan tai kuinka hän myöhemmin toimii haastavissa ja vaikeissa tilanteissa. Minäkäsitys luo pohjaa identiteetin kehitykselle. (Nurmi, ym. 2006, 137, 143.)

Tikkanen käsittelee tutkimuksessaan 15 - 20-vuotiaiden toivoa. Tutkimuksessa tulee esille, että toivolla on merkitystä nuoren elämässä niin hyvinvoinnin suhteen kuin tulevaisuuden suhteenkin. Voimavaroina tuovina asioina nuoret ovat kokeneet myönteisen asennoitumisen elämään, tulevaisuuteen suuntautumisen, elämän jatkuvuuden muistamisen sekä menneen ymmärtämisen. Nuorille tärkeitä asioita ovat olleet musiikin kuuntelu, elokuvat ja lukeminen. Sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys ovat erittäin tärkeitä asioita nuoren elämässä. Nuoret kaipaavat aitoa välittämistä ja turvallisuuden tunnetta. (Tikkanen 2012, 40-41, 47, 58.)

### 3.2 Opiskelijan terveys

WHO:n eli maailman terveysjärjestön mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Terveys on kuitenkin tila, joka muuttuu koko ajan, ja siihen vaikuttavat sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö sekä ihmisen kokemukset, arvot sekä asenteet. Jokainen määrittää terveytensä omalla tavallaan, ja tämä määritelmä on tärkein. Yleisesti terveys kuitenkin jaotellaan kolmeen osa-alueeseen, jota ovat fyysinen terveys, psyykkinen terveys sekä sosiaalinen terveys. (Huttunen 2012.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan opiskelijoista noin neljäsosa (24 %) harrastaa kuntoliikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa. Opiskelijoista 9 % ei harrasta kuntoliikuntaa lainkaan tai hyvin harvoin. Hyötyliikuntaa vähintään puolituntia päivässä harrastaa miehistä 47 % ja naisista 55 %. Terveellisen syömisen perusajatuksena voidaan pitää sitä, ajatellaanko jo ruokaa hankittaessa sen terveellisyyttä. Naisista noin 70 % ja miehistä noin 50 % ajattelivat ruoan terveellisyyttä jo sitä ostettaessa. Noin 15 %:lla opiskelijoista on joitain unio ongelmia, kuten väsymystä tai nukahtamisongelmia. (Kunttu & Pesonen 2013, 91-96.)

Psyykkinen terveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. Psyykkinen terveys eli mielenterveys ei ole pysyvä tila, vaan se muokkautuu persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä koko elämän ajan. Olosuhteista ja elämäntilanteesta riippuen psyykkisen terveyden voimavarat voivat joko kasvaa tai kulua. Hyvä psyykkinen terveys on voimavara, jonka avulla ihminen pystyy kokemaan elämänsä mielekkääksi, solmimaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita sekä toimimaan tuottavina ja luovina yhteisön jäseninä. On tärkeää, että nuorten kehitysyhteisöt, kuten koulut ja oppilaitokset, tukevat nuorten mielenterveyttä. (Mielen hyvinvointi 2014.)

Persoonallisuudella tarkoitetaan ihmisen ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen muodostamaa kokonaisuutta. Persoonallisuus voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja henkiseen kokonaisuuteen. Persoonallisuus muodostuu monesta tekijästä. Fyysisessä minuudessa persoonallisuuteen vaikuttavat ihmisen oma suhde omaan kehoonsa ja sen tuoma sanaton viestintä. Sosiaalisessa minuudessa persoonallisuuteen vaikuttaa ihmisen asema kouluyhteisössä ja vapaa-ajalla. Persoonallisuus muodostuu perheen ja kasvatuksen aikana opituista malleista ajatella, tuntea ja toimia. Persoonallisuudessa on niin sanottu ydinminä, joka on ihmisen varsinainen persoona, syvin identiteetti, joka on mahdollista valita itse. Gordon Allport on määritellyt persoonallisuuden ihmisen sisäiseksi psykofyysisten rakenteiden dynaamiseksi kokonaisuudeksi. Tämä kokonaisuus vaikuttaa ihmisen sopeutumiseen omaan ympäristöönsä. Persoonallisuuden heijastuu ihmisen geeniperimä ja ympäristön vaikutukset. Persoonallisuus rakentuu ihmisen menneiden kokemusten varaan, sekä persoonallisuuteen vaikuttavat nykyhetken kokemukset ja tulevaisuuden ennakointi. Persoonallisuutta kuvastavat pysyvyys, säännönmukaisuus sekä muuttuminen ja kehittyminen. (Metsäpelto & Feldt 2009, 18-20; Dunderfelt 2006, 37-38.)

Psyykinen oireilu heikentää nuoren opiskelukykyä; arkiset rutiinit ja opiskelu vaikeutuvat, oppimisessa ja keskittymisessä voi ilmetä ongelmia, ja nuori voi vaikuttaa jaksamattomalta. Pahimmillaan psyykinen oireilu voi johtaa opintojen keskeytymiseen sekä koulutuksesta ja työelämästä syrjäytymiseen (Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy 2014). Opiskelijoiden tavallimmat psyykkiset oireet ovat uniongelmat, keskittymisvaikeudet, jännittyneisyys, masentuneisuus ja ahdistuneisuus. (Kunttu & Pesonen 2013, 41.)

Opiskelijoiden yleisimmin kokema oire korkeakouluissa on väsymys. Uni on keskeinen osa opiskelijan kokonaista hyvinvointia sekä opiskelukykyä. Unettomuus ei ole sairaus, vaan oire, johon liittyy yöheräilyä, vaikeuksia nukahtaa tai liian varhaista aamuhäätä. Uni- ja valverytmin häiriintymisen takia esimerkiksi epäsäännölliset elintavat tai työajat aiheuttavat usein unettomuutta. Opiskeluun liittyvät paineet, stressi ja huolet, jotka liittyvät ihmissuhteisiin ovat yleisimmät syyt opiskelijoiden unihäiriöihin. Tällaista unettomuutta kutsutaan toiminnalliseksi unettomuudeksi, ja se alkaa yleensä jostakin elämäntilanteen muutoksesta, johon reagoidaan unettomuudella. Moniin mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen, liittyy unettomuutta. Unettomuuden ennaltaehkäisyssä keskeisimpiä asioita ovat hyvästä psyykkisestä ja fyysisestä kunnosta huolehtiminen, säännöllisen unirytmien noudattaminen sekä nukkumista helpottavien ulkoisten olosuhteiden korjaaminen eli unihuolto. Peruslähtökohtana unettomuuden hoidossa on hyvä hoitosuhde ja seuranta, johon kuuluu mm. unipäiväkirjan pitoa sekä unettomuuteen liittyvien mahdollisten fyysisten sairauksien ja mielenterveyden häiriöiden asianmukainen hoito. (Kunttu ym. 2011, 203-205.)

Ihmisen unentarve on hyvin yksilöllistä. Koettu unentarve tarkoittaa sitä määrää, jonka verran ihminen tarvitsee yössä unta ollakseen vireä seuraavana päivänä. Noin 95 % ihmisistä kokee unentarpeensa olevan 6-10 tuntia ja niistä suurin osa kokee unentarpeekseen 7-9 tuntia. Ihminen tarvitsee unta pysyäkseen virkeänä ja toimintakykyisenä. Unen ja vireyden vaihtelua säätelee elimistön vuorokausirytmii eli niin sanottu sisäinen kello. Elimistön vuorokausirytmii vaikuttaa voimakkaasti kykyyn nukahtaa ja ylläpitää unta sekä unen rakenteeseen. (Härmä & Sallinen 2006, 10-18.) Unella on useita tärkeitä tehtäviä, jotka liittyvät aivojen palautumiseen ja vireyden ja kognitiivisten toimintojen ylläpitoon. Unella on tärkeä merkitys fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. (Härmä & Sallinen 2006, 44.) Riittävä ja hyvä uni tukee oppimista monella tapaa. Unen aikana uudet valveilla opitut taidot ja asiat kehittyvät, koska unen aikana kerrataan opittuna asioita ja näin muistijäljet voimistuvat. Unen kesto vaikuttaa oppimiseen, eli mitä pidempi uni on, sitä tehokkaampaa on oppiminen. Uni on tärkeässä osassa sekä älyllistä suoriutumista että mielialaa, jotka ovat molemmat tärkeitä opiskelussa. (Härmä & Sallinen 2006, 53-57.)

Keskittymisvaikeudet ovat yleisiä ja usein keskittymisvaikeuksien alta löytyy oppimisvaikeus. Jopa noin 25 %:lla opiskelijoista on jonkinlaisia oppimisvaikeuksia. Keskittymiseen ja oppimiseen vaikuttavat monet asiat, kuten oma olotila, unen määrä sekä ravinto. Keskittymisvaikeuden oireita ovat helposti katoava keskittyminen esimerkiksi jonkin ärsykkeen takia, omiin ajatuksiin vaipuminen kesken kaiken, vaikeus kuunnella mitä sanotaan tai kuunnella ohjeita loppuun asti. Opiskelijan tehtävissä on runsaasti huolimattomuusvirheitä, eikä hän jaksa kiinnittää niihin huomiota. Keskittymisvaikeuksille ominaista on hankaluus keskittyä ja suunnitella asioita sekä aloitekyvyttömyys tehtäviin. (Oppimisvaikeudet 2014.)

Jännittäminen on normaalia ja kuuluu ihmisenä olemiseen ja elämäntilanteiden kokemiseen. On normaalia jännittää esimerkiksi esiintymistilanteissa, uusissa ja oudoissa vuorovaikutustilanteissa tai arviointitilanteissa. Voimakasta ja jatkuvaa jännittyneisyyttä pidetään kuitenkin poikkeuksellisenä kokemuksen tapana. Jännittäminen opiskelutilanteissa on normaalia, mutta sitä ei välttämättä koeta ongelmaksi. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan jopa noin kolmasosa opiskelijoista, yliopisto-opiskelijoista 28 % ja ammattikorkeakouluopiskelijoista 32 %, koki esiintymisen olevan heille selvästi ongelma. Jännittämiseen voi liittyä monenlaisia fyysisiä, psyykkisiä tai toiminnallisia tuntemuksia, kuten hikoilua, ahdistuneisuutta, hermostuneisuutta tai sanottavassa sekoaminen ja unohtelu. Kuitenkin jännittämisen kokemus on hyvin yksilöllistä. (Kunttu ym. 2011,163.)

Masentuneisuudella tarkoitetaan alentunutta mielialaa tai tunnetilaa, joka kestää yleensä pitempään, joskus viikkoja tai jopa vuosia. Masentuneisuus voi olla elämän asenne tai luonteenpiirre, eikä sellaisenaan välttämättä psykiatrinen sairaustila. (Huttunen a 2013.) Pitkäaikaisesta masentuneisuudesta eli dystymiasta kärsivän mieliala on vähintään kahden vuoden

ajan alentunut lähes yhtäjaksoisesti. Normaalin alentuneen mielialan jaksot eivät kestä kahta viikkoa kauempaa. Pitkäaikaisen masentuneisuuden oireina ilmenee vaihtelevasti vähintään kolme oiretta. Masentuneisuuden oireita ovat unettomuus, vähentynyt energia, keskittymisvaikeudet, itkuisuus, heikentynyt itseluottamus sekä vähentynyt kiinnostus mielihyvää tuottaviin asioihin. Pitkäaikaisen masentuneisuuden oirekuva on kuitenkin lievempi kuin varsinaisessa masennustilassa. Pitkäaikainen masentuneisuus heikentää toimintakykyä ja elämänlaatua ja on siksi psyykkisesti kuluttava tila. Pitkäaikaisesta masentuneisuudesta kärsivistä noin kahden kolmasosan tila muuttuu vakavaoireiseksi masennukseksi. (Huttunen 2013b.)

Yksi yleisimmistä psyykkisistä oireista on ahdistuneisuus. Ahdistuneisuus on vaarallisilta tilanteista suojaava normaali tunnetila. Ahdistuneisuuden tunteeseen liittyy usein huolestuminen arkisista asioista ja sitä koetaan usein jokapäiväisissä tilanteissa. Ahdistuneisuus jaotellaan kolmeen kategoriaan: kohtauksittaiseen, tilannesidonnaiseen ja jatkuvaan ahdistuneisuuteen. Ahdistuneisuushäiriöstä puhutaan, jos ahdistus on voimakasta ja pitkäkestoista sekä rajoittaa psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Ahdistuneisuuden oireita ovat esimerkiksi pelko, keskittymisvaikeus, motorinen levottomuus sekä nukahtamisvaikeudet. Somaattiset oireet ovat tyypillisiä. Näitä ovat muun muassa sydämentykytys, vapina, hikoilu, pahoinvointi ja huimaus. Jatkuva ahdistuneisuus saattaa aiheuttaa jatkuvaa jännittyneisyyttä, lihassärkyä, niska- ja hartiaselän jännitystä, päänsärkyä sekä väsymystä. Keskeisimpiä ahdistuneisuushäiriöitä ovat paniikkihäiriöt, sosiaalisten tilanteiden pelko, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö sekä määräkohteiset pelot eli fobiat. (Haapasalo-Pesu & Karukivi 2012.) Ahdistuneisuushäiriöt lukeutuvat opiskelijoiden yleisimpiin mielenterveyshäiriöihin (Kunttu ym. 2011, 289).

Paniikkihäiriön oireita ovat usein alkuvaiheessa odottamattomat uusiutuvat ja kohtaukselliset paniikkitilat eli paniikkikohtaukset. Kohtauksista seuraa huoli uudesta kohtauksesta ja pelko siitä, miten kohtaukset vaikuttavat omaan terveyteen ja mieleen. Nuorilla yksittäiset paniikkikohtaukset ovat yleisempiä kuin varsinainen paniikkihäiriö. Sosiaalisten tilanteiden pelon oireita ovat voimakas pelko siitä, että joutuu kielteisen arvioinnin kohteeksi tai siitä, että oma käyttäytyminen johtaa nöyryyttäviin tilanteisiin. Sosiaaliset tilanteet saattavat aiheuttaa huomattavaa kärsimystä johtuen tilanteiden aiheuttamasta ahdistuksesta, omasta liiallisesta itsekriittisyydestä tai omien taitojen vähättelystä. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivät välttävät usein tilanteita, jossa joutuu ulkopuolisten huomion kohteeksi. Yleistyneen ahdistushäiriön oireita ovat suuri ja hallitsematon huoli monista arkisista asioista. Oireita ovat uni- ja keskittymisvaikeudet, levottomuus, päänsärky ja väsymys. Määräkohteisissa pe-loissa eli fobioissa pelätään voimakkaasti jotain yksittäistä ärsykettä, paikkaa tai tapahtumaa. Kohdattaessa pelon kohde, pelon kohteen kohtaaminen aiheuttaa voimakkaan ahdistustilan tai mahdollisesti paniikkikohtauksen. Pelko aiheuttaa usein sen, että ärsykkeen kohtaamista vältellään. (Huurre, Marttunen, Strandholm & Viialainen 2013, 19-23.)

Nuorella aikuisella yksi kehityshaaste on sosiaalisten suhteiden kehittyminen monipuolisemmaksi. Ystäväsuhteet tulevat tärkeämmiksi ja nuoren sosiaaliset taidot kehittyvät harrastusten ja sosiaalisten yhteisöjen myötä. Sosiaalinen terveys koostuu sosiaalisista taidoista ja niiden kehittymisen myötä syntyvistä ja syventyvistä ihmissuhteista. (Kunttu ym. 2011, 20.) Nuorella voi olla useita ystäviä, niin harrastusten kuin koulun kautta, mutta monilla on lisäksi vielä se paras ystävä. Läheisen ystävän kanssa nuori voi jakaa ajatuksensa, ja ystävyys sisältää paljon positiivisia tunteita, luottamusta, rehellisyyttä ja yhteenkuulumisen tunnetta. Läheinen ystävä jakaa yleensä samanlaisen ajatusmaailman ja kiinnostuksen kohteet. Ystävyysuhteet rakentavat nuoren persoonallisuutta ja identiteettiä. Hyvän ystävän puuttuminen voi vaurioittaa nuoren itsetuntoa ja vaikeuttaa sosiaalisten taitojen kehittymistä. Siksi olisi tärkeää, että nuorella olisi ystävä, jonka kanssa luoda suhde, joka kannattelee läpi elämän. (Aaltonen ym. 2003, 91, 93.)

### 3.3 Opiskelijoiden terveystyötönäminen opiskelukyvyn voimavarana

Opiskelijan terveystyötönäminen vaikuttaa opiskelukyvyn. Terveystyötönäminen koostuu muun muassa ravitsemuksesta, liikunnasta sekä unen määrästä ja laadusta. Monipuolinen ja terveellinen ravitsemus, terveyttä ylläpitävä liikunta sekä riittävä uni mahdollistavat jaksamisen arjessa. Nuoruudessa omaksuttu terveystyötönäminen vaikuttaa terveystottumuksiin aikuisiällä. Siksi olisi tärkeää omaksua terveelliset elämäntavat jo nuorena. (Kunttu ym. 2011, 190, 196, 203.)

Ravitsemus on arjen hallinnassa tärkeä tekijä, jonka avulla pystytään säätämään esimerkiksi vireystilaa ja keskittymiskykyä. Hyvä ravitsemus onkin edellytyksenä täysipainoiselle toimintakyvylle. (Ravitsemusasiat 2013.) Etenkin nuorille oikeanlainen ravitsemus on tärkeää, koska tasapainossa oleva ravinnon saanti yhdistettynä riittävään unen saantiin auttaa fyysisen ja henkisen toimintakyvyn kehittämisessä ja ylläpidossa. Nuoruudessa aloitettu terveellinen ruokavalio on perustana myöhemmän iän terveydelle. Nuoret ovat fyysisesti kooltaan erilaisia, kuluttavat energiaa eri määriä päivässä sekä kehittyvät eri tahtiin. Näitä asioita mukailen tulee koota sopiva yksilöllinen ruokavalio. Koulussa käyvien nuorten tulisi syödä kotona kuin kouluruokailussakin mahdollisimman monipuolisesti. Lisäksi säännöllinen ateriarytmi, jolloin keho saa ravintoa tasaisin väliajoin, auttaa pitämään kehon verensokeritason mahdollisimman tasaisena koko päivän. Tällöin nuori takaa itselleen hyvät mahdollisuudet koulussa jaksamiseen. (Haglund, Huupponen, Ventola, Hakala & Lahtinen 2007, 135.)

Kouluruokailun järjestämisestä määrätään opetuslaissa. Se takaa maksuttoman ruokailun toisen asteen opintojen loppuun. Kuntien tulee järjestää kouluruokailu nuorille sopivaan aikaan niin, että se sopii normaaliin päivärytmiin. Sopiva aika on kello 11 ja 12 välillä ja ruokailuun tulee jäädä aikaa vähintään 30 minuuttia. Kouluaterioiden ravintosisällön tulee olla tietynlai-



nen. Ruoka saa sisältää kokonaisenergiämäärästä enintään 30 % rasvaa, joista tyydyttyneitä eli huonoja rasvoja saa olla vain 10 %. Proteiinien määrä on 15 % ja hiilihydraattien 55 %. Lisäksi kouluruokailun tulee kattaa opiskelijan päivittäisestä energiantarpeesta kolmannes. Näiden suositusten lisäksi kouluruoan tulee sisältää erilaisia kasviksia, hedelmiä, marjoja, runsaskuituista ja vähäsuolaista leipää, kasvirasvalevitettä, perunaa, riisiä tai pastaa, vähärasvaista lihaa, kalaa vähintään kerran viikossa, vähärasvaisia ja rasvattomia maitotuotteita ja vettä. Ruokailussa opiskelijoiden tulisi noudattaa lautasmallia, joka on vuosien saatossa pysynyt melko samanlaisena; neljäsosa lihaa, kalaa tai kananmunaa, neljäsosa perunaa, riisiä tai pastaa ja puolet kasviksia, lisäksi leipäviipale, marjoja tai hedelmiä ja ruokajuoma. (Kouluruokailusuositus 2008.)

Keskeisiä tavoitteita, joita kaikki voivat pitää oman ravitsemuksensa ohjeina ovat monipuolisuus, energiansaannin ja -kulutuksen tasapainottaminen, riittävän hiilihydraattimäärän saannin turvaaminen, tyydyttyneiden eli kovien rasvojen saannin rajoittaminen minimiin, suolan kohtuullinen käyttö ja alkoholin kohtuukäyttö. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004. 19 - 21.) Suomalaisten ravintosuositusten perustana ovat pohjoismaiden vuoden 2013 ravintosuositukset (Ravitsemussuositukset kuvaavat väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintoaineiden tarvetta tai suositeltavaa saantia 2014, 8). Suositusten tavoitteena on ravitsemuksen avulla parantaa väestön terveyttä ja ne ovat tarkoitettu koko väestölle (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 8).

Suurimmat uudet linjaukset suomalaisissa vuoden 2014 ravitsemussuosituksissa ovat ruoan energiatihyysien vähentäminen, ravintoainetiheyden lisääminen ja hiilihydraattien laadun parantaminen. Tämä tarkoittaa sitä, että paljon rasvaa sisältävien ruokien, kuten perunalastujen, leivonnaisten ja lihatuotteiden, syöntiä vähennettäisiin ja näitä korvattaisiin kuitupitoisilla ruoka-aineilla, kuten kasviksilla ja täysjyväviljatuotteilla. Rasvojen laatua tulee tarkkailla yhä tarkemmin. Tyydyttyneitä eli huonoja rasvoja sisältäviä tuotteita tulisi käyttää harkiten ja niiden ohien lisätä esimerkiksi siemenien ja kasviöljyjen käyttämisestä ruokavaliossa, jolloin tyydyttymättömien eli hyvien rasvojen määrä ruokavaliossa kasvaisi. Lisäksi suolan käytön vähentäminen on yksi isoista muutoksista parempaan ravitsemukseen. Ruokia valittaessa tulisi kiinnittää huomiota vähemmän suolaa sisältävän tuotteen valintaan. Suolan saantisuositus vuorokaudessa on enintään 5 grammaa eli hieman vajaa teelusikallinen. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 30, 44-45.)

Nuoret tarvitsevat kasvaakseen, kehittyäkseen ja pysyäkseen virkeinä energiaravintoaineita, joita ovat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit. Nämä aineet toimivat suurena voimavarana nuorille, koska ne tuottavat tarvittavan energian opiskeluun ja muihin arjen aktiviteetteihin. Energiaravintoaineet ovat lisäksi kehon rakennusaineita, joita nuoret tarvitsevat normaaliin kehittymiseen ja näin ollen täysipainoiseen opiskeluun ja elämiseen. Nuorille monipuolinen

ravitsemus on tärkeää, koska he ovat kasvavassa ja kehittyvässä iässä. Keho pystyy muuntaamaan ravintoaineita toiseen muotoon tarpeen vaatiessa, esimerkiksi proteiinit hiilihydraateiksi, ellei kaikkea omasta ruokavaliosta saa, mutta jonkin aineen puuttuessa keho alkaa oireilla ja kehittää terveysongelmia. Terveysongelmien ilmaantuminen nuorena on todella huolestuttavaa. (Pakeman 2012, 71 - 72.)

Keskittymiskyky on nuorille opiskelijoille tärkeä voimavara varsinkin oppimisen kannalta. Keskittymiskykyä voidaan suoraan verrata ravinnosta saatujen hiilihydraattien tuottaman energian määrään ja sen käyttöön. Lisäksi kuitupitoisista ruoka-aineista saadut hiilihydraatit pitävät nälän poissa pidempään, jolloin epäterveellisiä välipaloja ei tarvita. Tämä on tärkeää vireystilan ylläpidossa ja on suuri voimavaranlähde nuorille opiskelijoille keskittymiskyvyn lisäksi. (Hiilihydraatit ja niiden terveysvaikutukset 2014, 17.) Kuitupitoinen ruoka pitää suolen ja vatsan toiminnan hyvänä. Lisäksi kuitu sitoo vettä ja tämän avulla puhdistaa suolta tehokkaasti. Kuidun imemä vesi imee mukaansa suolessa eläviä haitallisia bakteereja ja ehkäisee muun muassa ummetusta ja ripulia. Suolistomme bakteerit käyttävät ravinnokseen kuitua ja valmistavat tästä antibiootin kaltaisia sivutuotteita, jotka pitävät suolistoinfektioit loitolla. (Pakeman 2012, 82 - 84.) Suoliston normaali toiminta on ehdottomasti voimavarana nuorille, sillä se edistää täysipainoista ja tervettä elämää. Hyvinvoinnin sanotaan alkavan suolistosta. (Saarnia 2009, 120.)

Hiilihydraatit ovat tärkein energialähteenämme. Runsaasti hiilihydraatteja saa muun muassa kasviksista, hedelmistä, marjoista ja pähkinöistä, täysviljatuotteista ja sokerista. Hiilihydraatit jaetaan kahteen eri luokkaan sokerin vapautumisnopeuden mukaan, hitaisiin ja nopeisiin hiilihydraatteihin. Hitaita hiilihydraatteja saa muun muassa useimmista vihanneksista, hedelmistä ja täysjyväviljoista. Nopeita hiilihydraatteja saa esimerkiksi sokerista, puhdistetusta ja valkoisesta viljasta sekä banaanista, perunasta ja virvoitusjuomista. (Pakeman 2012, 72, 74 - 75.)

Hiilihydraattien laatu on määrää tärkeämpi. Suositusten mukaan hiilihydraatteja tulee energiaravintoaineista saada vähintään 45 % ja enintään 60 %. Lisätyn sokerin määrän tulee pysyä alle 10 prosentissa kaikista energiaravintoaineista. Lisätty sokeri tarkoittaa esimerkiksi leivonnaisissa ja makeisissa olevaa sokeria, ei esimerkiksi hedelmäsokeria. Kasviksista, marjoista, hedelmistä ja täysjyväviljatuotteista saatua ravintokuitua tulisi nuorten syödä vähintään 25 grammaa päivässä. (New Nordic Nutrition Recommendations 2013; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 25; Pakeman 2012, 74.)

Kunnollinen perusaineenvaihdunta perustuu kuidun saannin lisäksi proteiinien saantiin. Koska proteiinit ylläpitävät ihmiskehon lihasmassaa, pysyy aineenvaihdunta normaalina. Hyvä aineenvaihdunta edistää terveyttä ja on ehdoton voimavara nuorille. (Ruoan terveysvaikutukset

2009.) Proteiinien tuottamat voimavarat ovat ilmeisiä, sillä aineenvaihdunnan avulla proteiineista saadut ravintoaineet toimivat kehon rakennusaineina. Luusto, lihakset ja uudet solut kehon joka osassa tarvitsevat rakentua proteiineja. Nuoren kasvu on siis paljon kiinni proteiinien riittävästä saannista. Lisäksi proteiinit vaikuttavat veren hemoglobiinitasoon, hormonien rakentamiseen ja vasta-aineiden tuottamiseen kehon puolustusjärjestelmään, jotka taas vaikuttavat nuoren elämään ja opiskeluun kokonaisvaltaisesti. (Haglund, Huupponen ym. 2007, 43-48.)

Proteiinit eli valkuaisaineet rakentuvat aminohapoista ja ovat elimistömme suojaravintoaineita. Elimistö rakentaa itse valkuaisaineita ja energiaa käyttämällä kehossa olevia aminohappoja hyödykseen. Koska elimistö ei voi käyttää proteiinien valmistuksessa muita aineita kuin aminohappoja, on elintärkeää saada niitä riittävästi päivittäisestä ruokavaliosta, esimerkiksi kalasta ja siemenistä. Kasvavat lapset ja nuoret täytyy saada ravinnostaan aikuisia enemmän aminohappoja, koska jos jokin välttämätön aminohappo puuttuu, ei elimistö pysty valmistamaan puuttuvaa proteiinia. Kehon lihakset, osa luustosta, hiukset, iho ja kynnet ovat proteiinia ja näiden lisäksi proteiinit ovat yhtä energiapitoisia ravintoaineita kuin hiilihydraatitkin. Proteiinia tulisi syödä päivittäin lihatuotteita, maitotuotteita ja hedelmiä sekä vihanneksia, jotta proteiinien tarve tulisi tyydytettyä. (Haglund ym. 2007, 43-48.)

Proteiineja täytyy saada 10-20 % päivittäisistä energiaravintoaineista. Hyviä proteiinien lähteitä ovat muun muassa kanamuna, kala, kana ja muut lihatuotteet. Punaista lihaa ei tule syödä enempää kuin 500 grammaa viikossa, koska sillä on todettu olevan haitallisia terveysvaikutuksia, ja siitä seuraa muun muassa suurempi riski sairastua paksusuolensyöpään. Mahdollisimman vähärasvainen ja vähäsuolainen liha on paras vaihtoehto. (Saarnia 2014, 22, 25.)

Rasvat eli lipidit ovat tärkeä ravintoaineryhmä elimistölle. Elimistömme käyttää rasvoja moniin eri tehtäviin. Rasvat ovat suuri energianlähde, lämpötilan ylläpitäjä kehossa, solujen toimivan solukalvon ylläpitäjä, elimien suoja ja hormonien tuottaja. Lisäksi rasvaliukoisten vitamiinien imeyttäminen elimistön käyttöön, hermoston hermoratojen myeliinitoppien suojaaminen ja aivojen kehittäminen on rasvojen tehtävä. (Pakeman 2012, 90-92, 103.)

Rasvat jaetaan kahteen eri ryhmään: tyydyttyneisiin ja tyydyttymättömiin rasvoihin. Tyydyttyneet rasvat ovat niin sanottuja huonoja rasvoja, joita saadaan palmuöljystä, lihasta, einekseistä, leivonnaisista ja vaikkapa friteeratuista ruuista. Nämä rasvat nostavat elimistön huonon kolesterolin (LDL) arvoa kerryttäen verisuonten seinämiin kovaa plakkia. Tämä voi aiheuttaa ateroskleroosia eli suonten kovettumatautia. Tyydyttyneet rasvat kuuluvat tasapainoiseen ruokavaliioon, mutta niitä tulee nauttia kohtuullisesti. Tyydyttymättömät rasvat eli hyvät rasvat edistävät terveyttä ja esimerkiksi sydämen ja verisuonten toimintaa. Tämäkin on nuorille tärkeä voimavara arjesta ja opiskelusta selviytymiseen. Hyvinä rasvoja saa kasviperäisistä öljy-

jiystä, kalasta, pähkinöistä, siemenistä ja kookos- sekä oliiviöljystä. (Pakeman 2012, 90 - 92, 103.)

Tyydyttymättömät rasvat jaetaan vielä kahteen eri ryhmään: kerta- ja monitydyttymättömiin rasvahappoihin. Kertatyydyttymättömät eli transrasvahapot syntyvät esimerkiksi ruokien friteerauksessa, kun öljyn lämpötila nousee niin suureksi, että sen molekyyli rakenne muuttuu huonojen rasvojen tapaiseksi. Elimistö kuitenkin tarvitsee transrasvahappoja, sillä rypsi- ja oliiviöljyissä niitä on runsaasti ja ne ovat hyvä energianlähde. Kertatyydyttymättömien rasvahappojen vaikutukset terveyteen ovat pienet verrattuna kovien rasvojen aiheuttamiin. Monitydyttymättömiä rasvahappoja saadaan auringonkukka-, maissi- ja kalaöljystä. Nämä rasvat ovat elimistölle välttämättömiä muun muassa solujen toiminnan kannalta. Ne alentavat kolesterolia. (Haglund ym. 2007, 35-38.)

Nuorten ruokavalion tulisi sisältää kaikista yhteenlasketuista energiaravintoaineista rasvoja 25-40 % riippuen siitä, millaista rasva on. Päivittäisistä energiaravintoaineista saisi saada tyydyttyneitä rasvoja vain alle 10 %, kun taas hyviä monitydyttymättömiä rasvoja pitäisi saada 5-10 % ja kertatyydyttymättömiä 10-20 %. Näistä rasvoista tulisi ainakin 1 prosentin olla tärkeitä omega-3-rasvahappoja, jotta elimistön toiminta pysyisi normaalina. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 25.)

Jotta keho toimisi kokonaisvaltaisesti, tulee ravinnosta saada tarvittavat vitamiinit ja hivenaineet; näitä kutsutaan mikroravintoaineiksi. Vitamiinit ovat orgaanisia yhdisteitä, joita elimistö tarvitsee muun muassa aineenvaihdunnassa. Jos aineenvaihdunta ei toimi, ei elimistö toimi eikä ihminen pysty elämään. Lisäksi vitamiinit ovat tärkeitä terveyden ylläpitäjiä ja apulaisia kehon rakennusprosessissa. Vitamiinit jaetaan vesiliukoisiin ja rasvaliukoisiin. Vesiliukoisiin vitamiineihin kuuluvat C-vitamiini ja kaikki B-vitamiinit, jotka kulkevat kehossa veden mukana ja poistuvat elimistöstä virtsan mukana. Näitä vitamiineja saa esimerkiksi lihasta, maidosta, salaattista, leseistä, pinaatista ja appelsiineista. B-vitamiineihin kuuluvat lisäksi biotiini, joka huolehtii ihon ja hiusten terveydestä, sekä koliini ja inositoli, jotka vaikuttavat rasvojen ja kolesterolin hyväksikäyttöön elimistössä. Rasvaliukoisiin vitamiineihin puolestaan kuuluvat A-, E-, D- ja K-vitamiinit, joita elimistö tarvittaessa varastoi. Näitä vitamiineja saa muun muassa kalanmaksajäljystä, maidosta, täysjyväleivästä, munankeltuaisesta ja kukkakaaalista. (Pakeman 2012, 107 - 108, 110, 120 - 122, 126, 129, 131, 132.) D-vitamiinin saantisuositus on nuorille 10 mikrogrammaa päivässä ympäri vuoden. Kesällä auringonvalon avulla keho tuottaa d-vitamiinia tarpeeksi, mutta talvella tulisi saanti turvata tableteilla. (New Nordic Nutrition Recommendations 2013; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 27.)

Sukupuoli	A-vitamiini (RE)	D-vitamiini (µg)	E-vitamiini (α-TE)	B6-vitamiini (mg)	Folaatti (µg)	B12-vitamiini (µg)	C-vitamiini (mg)
Pojat	900	10	10	1,6	300	2	75
Tytöt	700	10	8	1,3	300	2	75

Taulukko 1: Vitamiinien vuorokautiset saantisuositukset nuorille (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 49.)

Hivenaineet ovat vitamiinien ohella tärkeitä kehon hyvinvoinnille ja elimistön toiminnalle. Niitä ei kuitenkaan tarvita ravinnosta läheskään yhtä paljon kuin vitamiineja ja muita ravintoaineita. Hivenaineet auttavat vitamiineja imeytymään elimistön käyttöön. Hivenaineita ovat kalsium, fosfori, kalium, natrium, magnesium, kloori, rikki, rauta, sinkki, kupari, mangaani, kromi, seleeni, jodi, pii, fluori ja molybdeeni. Nämä tunnetaan kemian tunneilla opetetusta jaksollisesta järjestelmästä. Suomen maaperä sisältää runsaasti hivenaineita, joten monipuolisesta ravinnosta saadaan niitä tarpeeksi. Runsaasti hivenaineita sisältävät siemenet, pähkinät, mausteet. Toisaalta täytyy välttää joitakin aineita, esimerkiksi elohopeaa, alumiinia, kadmiumia ja lyijyä, joiden haittavaikutuksia on tutkittu. Näitä myrkyjä löytyy elohopeapitoisissa vesissä elävistä kaloista, ruokasoodasta ja suolasta. (Pakeman 2012, 133 - 135.)

Sukupuoli	Kalsium (mg)	Fosfori (mg)	Kalium (g)	Magnesium (mg)	Rauta (mg)	Sinkki (mg)	Kupari (mg)	Jodi (µg)	Seleeni (µg)
Pojat	900	700	3,5	350	11	12	0,9	150	60
Tytöt	900	700	3,1	280	15	9	0,9	150	50

Taulukko 2: Hivenaineiden vuorokautiset saantisuositukset nuorille (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 50.)

Vesi on tärkeä ravitsemuksen peruspilari. Ihmiskehossa on keskimäärin 60 % vettä, naisilla elimistön vesipitoisuus on hieman miehiä suurempi, koska naisilla on miehiä enemmän rasvakudosta, jossa on vettä vähemmän kuin lihaksessa. (Haglund ym. 2007, 89) Vesi toimii elimistön puhdistajana ja huuhtelijana. Vesi huuhtelee elimistöstä pois myrkyllisiä aineita ja haitallisia bakteereja. Lisäksi vesi toimii B- ja C-vitamiinien liuotusaineena, näitä vitamiineja tarvitaan etenkin sairastaessa. Vettä on kehon kaikissa eritteissä ja etenkin munuaisille vesi on elintärkeää munuaishuuhtelun ja virtsanmuodostuksen kannalta. (Pakeman 2012, 104.) Elimistön lämmönsäätelyssä vesi on omiaan. Hikoilu on yksi kehon ja veden yhteistyön aikaansaannos, esimerkiksi aktiivisesti liikuttaessa kehon lämpötila nousee ja vesi pyrkii tasoittamaan

sitä hikoilemalla nestettä ulos. Jos elimistö ei saa tarpeeksi vettä, se ei pysty lämmönsäätelyyn ja tästä aiheutuu kuumetta, verenkiertohäiriöitä ja munuaisten vajaatoimintaa. Jo pienikin nestehukka saa aikaan päänsärkyä ja väsymystä. (Haglund ym. 2007, 90.)

Vettä tulisi vuorokauden aikana saada vähintään litra jo senkin vuoksi, että kehostamme haihtuu noin puolitoista litraa vettä päivän aikana muun muassa hengityksen ja ihon kautta. On väärin luulla, että tee ja kahvi täyttäsivät osa kehon tarvitsemasta vesimäärästä vuorokaudessa. Tee, kahvi ja alkoholi poistavat nestettä kehosta eli ne ovat niin sanottuja nesteenoistajia. Vihannekset ja hedelmät, jotka koostuvat suurimmaksi osaksi vedestä, eivät pysty korvaamaan itse puhdasta juomavettä. Vettä tulee juoda joka tapauksessa vähintään litra päivässä kaiken muun vettä sisältävän ravinnon lisäksi. (Pakeman 2012, 104-105.)

Nuorille liikkuminen on tärkeä voimavara ajatellen terveyttä ja sosiaalisia suhteita. Riittävä liikkuminen päivittäin ehkäisee haittavaikutuksia, sairauksia ja pitää kehon terveenä. Terveys ja hyvinvointi paranevat, koska liikunnan on todettu vaikuttavan sekä biologisten että epäsuorien vaikutusten avulla ihmisen toimintakykyyn. (Suomen ravitsemussuositukset 2014). Liikunta parantaa nuoren vointia, jaksamista ja terveyttä, vahvistaa terveellisten elämäntapojen ja tottumusten omaksumista, ylläpitää kehon terveyttä ja vähentää riskiä esimerkiksi kolesterolipitoisuuden nousuun. Näin ollen liikunnan voidaan sanoa olevan sekä terveyttä lisäävää, edistävää ja suojelevaa että sairauksia ehkäisevää. Osa liikunnan terveysvaikutuksista näkyy heti, varsinkin nuorissa, mutta suurin osa vasta vuosien kuluessa ja iän lisääntyessä. Näin ollen liikunta tai liikkumattomuus antaa monenlaisia mahdollisuuksia ja voimavaroja nuorten elämässä. Liikunnallisessa elämässä on todennäköisesti enemmän nautintoa ja hyviä elämyksiä kuin sellaisessa, jossa liikunta ei kuulu päivittäiseen arkeen. Liikunnan avulla nuoren sosiaalinen vuorovaikutus kehittyy ja minäkuva sekä identiteetti muokkautuvat omanlaisiksi. Ilman liikuntaa tärkeät elämän osa-alueet jäävät kehittymisessä jälkeen ja voivat hankaloittaa nuoren elämää. Jokapäiväinen liikunta tulisikin aloittaa jo lapsena, koska silloin päivittäiseen liikkumiseen tottuu. Tällöin nuorena liikkuminen ei todennäköisemmin ole enää niin epätavallista tai epämiellyttävää. Nuorille suositellaankin liikkumista vähintään tunnin joka päivä. (Vuori, Taimela & Kujala 2005, 145-146, 153-155.)

Uusissa suomalaisissa ravintosuosituksissa on otettu kantaa fyysiseen aktiivisuuteen ravitsemuksen ohella. Liikuntasuositusten mukaan tulisi nuorten liikkua aktiivisesti päivän aikana vähintään tunnin. Aktiivinen liikkuminen tarkoittaa sellaista liikuntaa, jossa syke nousee huomattavasti ja keho lämpenee sekä alkaa hikoilla. Aktiivisen liikunnan tulisi olla monipuolista ja sisältää sekä lihaksia kuormittavaa että aerobista liikuntaa. Lisäksi liikunnan tulisi olla vaihdellen elimistöä kuormittavaa ja vaihdellen rasittavaa, niin ettei liikunnan tempo olisi joka päivä samanlaista. Suosituksessa kehoitetaan välttämään pitkää staattista tekemistä, kuten istumista, koska sen on tutkittu olevan terveydelle haitallista. (Suomen ravitsemussuosi-

tukset 2014.) Liikuntapiirakassa määritetään hyvin se, miten ja kuinka paljon erilaista liikuntaa nuorten tulisi harrastaa. Kestävyyskuntoa parantavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa, esimerkiksi reipasta kävelyä. Lihaskuntoa parantavaa liikuntaa tulisi harrastaa kaksi kertaa viikossa ja rasittavaa liikuntaa tunti ja 15 minuuttia viikossa. (Liikuntapiirakka 2013.)



Kuvio 2: Liikuntapiirakka (Liikuntapiirakka 2013.)

Liikunnalla on lukuisia hyviä terveysvaikutuksia. Sen vaikutukset näkyvät nuorena kokonaisvaltaisesti, niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Fyysiset terveysvaikutukset kohdistuvat tuki- ja liikuntaelimistöön, sydän-, hengitys- ja verenkiertoelimistöön, painonhallintaan, veren rasva-arvoihin, aineenvaihduntaan sekä sairauksien ehkäisyyn. Liikunnan terveysvaikutukset näkyvät psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa. (Liikunnan vaikutukset 2014.)

Tuki- ja liikuntaelimistöön kuuluvat luusto, lihakset, nivelet, nivelsiteet ja jänteet. Luuston ansiosta pystymme seisomaan ja liikkumaan. Luusto suojaa tärkeitä elimiä kuten sydäntä, keuhkoja ja aivoja. Siksi on tärkeää, että luuston hyvinvoinnista pitää huolta. Luusto vahvistuu ja kehittyy, kun sitä kuormittaa. Nuorten ollessa kasvavassa iässä liikunta tekee luusta lujat ja luumassa lisääntyy. Tämä antaa varan aikuisiällä luustomassan pienenemiseen. Luuston kannalta liikunnan tulisi olla säännöllistä, koska liikunnan vaikutukset luustossa häviävät hiljalleen. Luuston lujittamiseksi ja massan kasvattamiseksi parasta liikuntaa on liikunta, joka sisältää hyppyjä, äkillisiä käännöksiä, kiertoliikkeitä ja oman kehon kannattelua. Mahdollisimman monipuolinen liikunta on luustolle parasta, koska vain ne luut, joille rasitus kasaantuu, kehittyvät. (Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittäin 2011.)

Luuston lisäksi lihakset mahdollistavat liikkumisen. Lihasten tärkein tehtävä on puolustusjärjestelmän ylläpitäminen esimerkiksi sydän- ja verisuonitauteja vastaan. Lihakset jaetaan hitaisiin ja nopeisiin niiden ominaisuuksien mukaan. Kestävyysurheilijalla on enemmän hitaita lihassoluja, jotka supistuvat hitaasti ja näin ollen eivät väsy niin nopeasti. Voimaurheilua harrastavilla taas nopeita lihassoluja on enemmän, jolloin lihakset supistuvat nopeasti ja tuottavat voimaa lyhytkestoisiin suorituksiin. Terveystieteiden kannalta hitaat lihassolut ovat parempia, koska ne antavat jonkinasteisen suojan esimerkiksi diabetekselle. Liikunta parantaa lihasten kestävyttä sekä lisää niiden tehoa ja voimaa. Liikunta vaikuttaa lihasten rakenteeseen. Eri-ikäisellä liikunnalla vaikutetaan lihakseen eri tavalla; voimaharjoittelu kasvattaa lihaksen kokoa ja voimaa, kun taas kestävyysurheilu parantaa lihasten kestävyttä. (Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain 2011.)

Sydän- ja verenkiertoelimistö mahdollistavat elämisen. Liikunta sekä madaltaa ihmisen leposykettä että alentaa verenpainetta. Lisäksi liikunta kasvattaa sydänlihaksen kokoa, jolloin sen iskutilavuus kasvaa ja verta vapautuu enemmän verenkiertoon kudoksiin ja elimiin. Tästä johtuen verenkierto ja hapen kuljetus parantuvat, mikä parantaa kuntoa ja sitä kautta hyvinvointia. Lisäksi verisuonten rakenne paranee, kun suonten seinämistä tulee kimmoisammat. Kaikenlainen aktiivinen liikkuminen ja harjoittelu kehittävät nuorten sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa, tosin eri tavoin. Tärkeintä ei kuitenkaan ole liikkumisen laatu tai tapa, vaan se, että nuori ylipäätään liikkuisi päivittäin. (Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain 2011.)

Liikunta vaikuttaa keuhkojen toimintaan ja tällä tavalla hapenottokyky paranee. Kasvuikässä keuhkojen hapenottokykyä pystyy parantamaan helpommin kuin aikuisikässä. Nuorena iässä paljon liikkuvalla nuorella onkin todennäköisesti aikuisena parempi hapenottokyky kuin nuorella, joka liikkuu satunnaisesti tai ei ollenkaan. Uinti on liikuntamuoto, joka kehittää keuhkoja tehokkaasti. (Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain 2011.)

Liikunnalla on vaikutuksensa painonhallintaan, johon vaikuttaa kehon rasvakudoksen määrä. Rasvakudos on tärkeä energianlähde liikkeessä, mutta sen määrän tulisi pysyä kuitenkin kohtuullisena. Keho käyttää rasvakudosta energianlähteenään eniten kevyessä liikunnassa, mutta jonkin verran kohtuullisesti kuormittavassa liikunnassa. Paras vaihtoehto olisi harrastaa sekä kevyttä että raskasta liikuntaa. Raskaassa liikunnassa keho ottaa rasvavarastot käyttöön hiilihydraattivarastojen loputtua. Kevyessä liikunnassa hiilihydraattivarastot säästävät ja keho käyttää niitä liikunnan jälkeen energianaan. (Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain 2011.) Painonhallinnan tärkeyttä ei voi liiaksi korostaa, sillä nuorista 16-18-vuotiaista pojista noin 23 % ja tytöistä noin 15 % on ylipainoisia. Ylipainoisten nuorten poikien määrä on kasvanut kolmessakymmenessä vuodessa 14 %, tyttöjen 10 % ja samassa ajassa lihavuuden vaikeusaste on painoindeksilukujen perusteella pahentunut. (Kautiainen 2011, 5-6.)



Liikunta kiihdyttää aineenvaihduntaa. Päivittäinen vähintään puolen tunnin kohtalaisen kuorittava liikuntasuoritus voi nostaa HDL-kolesterolipitoisuutta ja vastaavasti laskea LDL-kolesterolipitoisuutta varsinkin ylipainoisilla, joilla kokonaiskolesteroliarvo voi olla koholla. Samanaikainen kovien rasvojen käytön vähentäminen vähentää LDL-kolesterolipitoisuutta. Liikunnan aikana keho käyttää glukoosia energialähteenään. Säännöllinen liikunta parantaakin insuliiniherkkyyttä, jolloin elimistö pystyy hyödyntämään insuliinia mahdollisimman tehokkaasti. (Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittäin 2011.)

Liikunnan psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia ei pystytä mittaamaan samalla tavalla kuin fyysisiä vaikutuksia, koska ihminen kokee liikunnan omalla tavallaan. Toinen voi saada liikunnasta suunnatonta mielihyvää, kun toisesta liikkuminen on ahdistavaa ja mieltä synkentävää. Liikunnalla on kuitenkin todettu olevan monia hyviä vaikutuksia psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikunta voi ehkäistä masennuksen puhkeamisen ja voi auttaa masennuksesta selviytymistä. Varsinkin masennusoireisiin liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti. Ahdistuneiden ihmisten on todettu hyötyvän säännöllisestä ja melko pitkäkestoisesta liikunnasta. Liikunta parantaa itsearvostusta ja itsetuntoa, kun liikunta tuottaa haluttua tulosta; kehonkuva muuttuu ja ihminen tuntee itsensä voimakkaaksi ja päteväksi yksilöksi. Liikunta parantaa unta, sen laatua ja kestoa sekä vähentää stressiä. Liikunta parantaa sosiaalisia taitoja ja luo uusia sosiaalisia suhteita varsinkin ryhmäliikunnan avulla. Liikunta pitää yllä sosiaalista vuorovaikutusta ja sosiaalisia suhteita, joilla on tutkittu olevan vaikutusta mielenterveyteen. (Liikunta ja mielenterveys 2008, 4-8.)

## 4 Ohjaamisen teoreettiset lähtökohdat

### 4.1 Ohjaamisen määrittely

Ohjauksessa tuetaan ja edistetään ohjattavan oppimis-, kasvu-, työ- tai ongelmanratkaisuprosesseja niin, että ohjattavan toimijuus vahvistuu. Ohjaus on hyvää, kun se toteutuu kunnioittavassa ja rakentavassa kohtaamisessa sekä dialogisessa vuorovaikutuksessa. (Vehviläinen 2014, 12.) Ohjausprosessit liittyvät moniin ihmisen kasvuvaiheisiin esimerkiksi opiskelun tai ammatillisen oppimisen vaiheissa. Ohjausta voidaan tarvita valinta- ja siirtymätilanteissa sekä vastaavissa ongelmatilanteissa. Ohjauksen tarkoituksena on tukea erilaisia kehitys- ja kasvuprosesseja. Ohjauksen kohteena olevat prosessit ovat usein hyvin yksilöllisiä ja henkilökohtaisia, joten yhteistyön onnistuminen ohjaajan kanssa on olennainen osa ohjausprosessia. Ohjattava hakee ohjauksella ratkaisuja eri elämänvalintoihinsa. (Vehviläinen 2014, 12-13.)

## 4.2 Humanistinen ja konstruktivistinen oppimiskäsitys

Ohjausprosessi ja oppimisprosessi ovat kytkeytyneenä toisiinsa. Oppimisprosessiin liittyy aina jonkinlainen oppimiskäsitys, joka tulee huomioida ohjausprosessia suunnitellessa. Oppimiskäsityksiin vaikuttavia tekijöitä ovat muuan muassa, miten ohjattava tulkitsee oppimaansa sekä ohjattavan tiedot ja taidot (Pruuki 2014, 29). Erilaisten oppimiskäsitysten hyödyntäminen ohjauksessa on tärkeää, jotta jokaiselle ohjattavalle voidaan tarjota tarpeeksi haastava ja mielenkiintoinen ohjausympäristö (Pruuki 2014, 34). Tässä opinnäytetyössä käsitellään ainoastaan humanistista ja konstruktivistista oppimiskäsitystä ja niiden yleisimpiä piirteitä.

Humanistinen eli kokemuksellinen oppimiskäsitys perustuu oppijan kokemuksiin sekä kykyyn hyödyntää omia kokemuksiaan uuden oppimisen pohjaksi. Humanistisessa oppimisen teoriassa painopiste on yksilön kehitysprosessissa. Siinä oppija toteuttaa itseään ja oppiminen on aktiivista, kokeilevaa ja kehittävää toimintaa. Oppija arvioi ja pohtii tekemäänsä ja asettaa tavoitteensa niin, että hän saavuttaa uuden ymmärtämisen tason. Oppijalla on itsellä vastuu oppimisestaan, eli motivaatiolla on merkitystä tavoitteiden saavuttamiseksi. Kokemuksellinen oppiminen on jatkuvaa toimintaa, jossa oppija syventää jo aikaisemmin opittua tietoa. Reflektointi eli itsearviointi on olennainen osa kokemuksellista oppimisprosessia. Kokemuksellisessa oppimisessa on tärkeää tukea persoonallista ja sosiaalista kasvua sekä lisätä oppijan itsetuntemusta. Oppiminen on kokemusten muuttumista ja laajentumista. Kokemuksellinen oppiminen perustuu siis humanistiseen psykologiaan, ja näin ollen humanistisessa ja kokemuksellisessa oppimisessa on hyvin paljon samoja piirteitä. (Rauste-von Wright 1997, 17; Humanistinen/kokemuksellinen oppiminen 2014; Lindblom-Ylänne & Nevgi 2009, 204-206.)

Kokemuksellisessa oppimisessa keskeistä ovat oppijan tarpeet ja motivaatio ja se, että yhdessä pohditaan ja suunnitellaan tavoitteita ja sisältöjä. Tarkastelussa tukeudutaan oppijan kokemuksiin ja tuetaan oppijan kasvua ja itseohjautuvuutta. Opettaja tukee oppijan oppimista, mutta oppija on itse vastuussa omasta oppimisestaan. Mielekäs opiskelu tukee itseohjautuvuutta. (Humanistinen/kokemuksellinen oppiminen 2014.)

Kokemuksellisen oppimisen ohjaamisessa korostuu opettajan ja oppijan välinen vuorovaikutus. Ohjaamisessa korostetaan oppijan persoonallista kasvua ja itsensä toteuttamista. Oppija voi itse valita sopivan oppimismuodon itselleen ja opettaja ainoastaan ohjaa ja tukee oppijaa. Opetuksessa ohjattavalle annetaan vain suuntaviivat. Arvioinnissa painotetaan oppimisprosessia ja itsearviointia. (Humanistinen oppimiskäsitys ja oppimisen ohjaaminen 2014.)

Konstruktivistisen käsityksen mukaan ihminen on aktiivinen tutkija ja tiedon etsijä. Ihminen on itsenäinen ja omalaatuinen persoona, joka kykenee aktiivisesti käsittelemään tietoa. Konstruktivistiseen oppimisteoriaan sisältyy useita erilaisia näkökulmia ja ajatussuuntauksia. Konstruktivismi sisältää kaikki ne oppimisen teoriat, jossa oppija itse rakentaa ja prosessoi saa-

maansa tietoa. Konstruktivismi jaetaan kognitiiviseen ja sosiokulttuuriseen konstruktivismiin. Kognitiivinen konstruktivismi painottuu yksilön omaan sisäiseen tiedonmuodostusprosessiin, joka saa alkunsa kognitiivisesta psykologiasta. Oppimisprosessiin sisältyy oppimisen sosiaalista puolta, mutta se painottuu kuitenkin yksilön omaan tiedonrakentamiseen. Kognitiiviseen konstruktivismiin liittyy lisäksi radikaali konstruktivismi, jonka mukaan jokainen yksilö muodostaa oman subjektiivisen käsityksen asioista havaintojensa, kokemustensa ja ajattelunsa pohjalta. Radikaalissa konstruktivismissa yhteinen tietojärjestelmä ei ole mahdollinen, vaan jokaisella yksilöllä on oma ainutlaatuinen näkemys asioista. Sosiokulttuurisessa näkemyksessä korostuu oppimisen yhteisöllisyys ja sosiaalisuus. Sosiokulttuurinen oppiminen perustuu ryhmässä oppimiseen, ja kulttuurinen merkitys oppimiselle korostuvat. Konstruktivistisessa oppimisessä olennaista on omien kokemusten yhteen liittäminen opittavaan asiaan sekä kysymysten herättäminen, oma kokeilu, ongelmanratkaisu ja opitun ymmärtäminen. (Lindblom-Ylänne & Nevgi 2009, 220-221, 226-227; Konstruktivismi ja oppiminen 2014.)

Konstruktivistisessa oppimisessä korostuvia asioita ovat uuden tiedon omaksuminen hyödyntämällä aiemmin opittua tietoa. Oppiminen on oppijan oman toiminnan tulosta ja jokainen käsittelee asian omalla tavallaan. Oppimisen kriteerit ohjaavat toiminnan tavoitetta ja sosiaalinen vuorovaikutus korostuu oppimisessä. Ymmärtämisen painottaminen helpottaa mielekkään tiedon jäsentämistä. Oppimisen arviointi tulisi olla monipuolista ja ohjauksessa tulisi huomioida yksilöiden erilaiset valmiudet tiedoissa ja olla näin ollen joustavampia. (Konstruktivismi ja oppiminen 2014.)

Konstruktivistisen oppimisen ohjaamisen keskeisiä asioita ovat ohjauksessa esille tulevat tavoitteet ja ideat. Tavoitteena on, että oppijalle herää kysymyksiä ja ongelmia, jotka ovat oppimisen kannalta tärkeitä. Oppiminen voi tapahtua muuallakin kuin opetustilanteissa. Oppijalle on tärkeää antaa monipuolista palautetta ja häntä tulee ohjata itsenäiseen oppimiseen. Opeteltavista asioista tulee huomioida erilaiset näkemykset. Yhteistoiminnallinen opiskelumuoto voi tehostaa vuorovaikutusta. (Konstruktivismi ja oppimisen ohjaaminen 2014.)

#### 4.3 Asiakslähtöinen ohjaaminen

Asiakslähtöisessä ohjauksessa asiakas on aina oman elämänsä asiantuntija, kun taas ohjaaja on ohjauksen asiantuntija. Asiakas voi olla yksilö, perhe tai yhteisö. Asiakslähtöisessä ohjauksessa tulee huomioida asiakkaan taustatekijät. Taustatekijät voidaan luokitella fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin ja ympäristötaustatekijöihin. Fyysisiin taustatekijöihin kuuluvat ikä ja sukupuoli. Psyykkisiin taustatekijöihin kuuluvat terveystekijät, kokemukset, mieltymykset, oppimistyyli, oppimisvalmiudet, motivaatio, tarpeet ja odotukset. Sosiaalisiin taustatekijöihin kuuluvat kulttuuritausta, sosiaalisuus, uskonnollisuus ja eettisyys. Ympäristötaustatekijöihin kuuluvat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö. Ohjauksessa on tärkeää huo-

mioida asiakkaan käsitykset ja tulkinta asioista. Nämä muodostavat asiakkaan todellisuuden, jossa hän elää. Jotta asiakaslähtöinen ohjaaminen olisi onnistunutta, tulee ohjaajan perehtyä asiakkaan taustatekijöihin. Näin ohjaaja voi ohjata juuri hänelle sopivalla tavalla. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 26-31.)

#### 4.4 Ryhmäohjaus

Ryhmäohjaus on erikokoisissa ja eri tarkoitusta varten kootuissa ryhmissä annettavaa ohjausta. Ryhmäohjaus on tavoitteellista ja ryhmän tavoitteet määräytyvät ryhmien ja ryhmäläisten omien tavoitteiden mukaan. Ryhmän tavoitteeksi voidaan laittaa esimerkiksi ajatuksien herääminen lukiolaisten terveystietoisuudessa. Ryhmäohjauksen on todettu olevan ryhmän jäsenille voimaannuttava kokemus, joka tukee jaksamista ja tavoitteisiin pääsyä. Ryhmäohjauksella on mahdollisuus saavuttaa paremmin haluttuja tuloksia. Sopivan kokoinen ja toimiva ryhmä tukee tavoitteisiin pääsyä. Ryhmäohjauksessa ryhmän jäsenet voivat keskustella ajatuksista, joita herää ryhmäohjauksen aikana. Vuorovaikutus ryhmässä voi olla sanatonta, jolloin se tapahtuu esimerkiksi eleiden avulla. (Kyngäs ym. 2007, 104-105.)

Ryhmä tarvitsee aina jonkun ohjaajan, joka ohjaa ryhmää ja on ryhmän ulkopuolinen henkilö. Ohjaajalla tulee olla asiantuntemusta sekä ryhmäohjaustaitoja, jotta ryhmän työskentely onnistuu. Ohjaajalla tulee olla herkkyyttä, jotta hän havaitsee ryhmän tarpeet sekä huomioi ryhmän kehitysvaiheet. Ohjaajalla on vastuu ryhmästä ja sen toimivuudesta. Ohjaaja toimii ryhmän suunnannäyttäjänä ja hän huolehtii ryhmän vuorovaikutuksesta. Ryhmän ohjaaja on aina oman alansa asiantuntia. Ohjaaja välittää ryhmälle tietoa ja hän antaa palautetta ryhmän toiminnasta. Ryhmän ohjaajalla tulee olla käytännön järkeä ja hyvät kommunikointitaidot. Ohjaajalla tulee olla taitoa luoda työskentelyä tukeva oppimisympäristö sekä osata arvioida ryhmän oppimista. Ohjaajalla on vastuuta ja näin hän keskusteleo ryhmän kanssa siitä, miten ryhmän jäsenet voisivat siirtää oppimaansa jokapäiväiseen elämään. Ryhmäohjauksessa on tärkeää, että ryhmän ohjaaja auttaa ryhmän jäseniä ymmärtämään toisiaan, mikä taas mahdollistaa myönteisen ilmapiirin ja saa ryhmän jäsenet tuntemaan itsensä kuulluiksi. (Kyngäs ym. 2007, 107-110; Lipponen, Kyngäs & Kääriäinen 2006, 85.)

Ryhmän kanssa työskenneltäessä tulee ohjaajan tietää erilaisia ryhmätyömenetelmiä. Ryhmätyömenetelmän valintaan vaikuttavat ryhmän tavoite, tehtävä, ryhmän jäsenet ja ohjaajan osaaminen ja taito käyttää erilaisia ryhmätyömenetelmiä. Opetuksellisia ryhmätyömenetelmiä ovat muun muassa projektit, työryhmä, ihmishuone, porinaryhmä, parityöskentely ja aivoriihi. Edellä mainituilla menetelmillä voidaan saavuttaa erilaisia oppimistavoitteita. Esimerkiksi porinaryhmää voidaan käyttää silloin, kun halutaan alustaa jotain käsiteltävää aihetta. Porinaryhmän avulla ohjaaja voi saada nopeasti esille ryhmän jäsenten käsityksiä ja ajatuksia käsiteltävästä aiheesta, joita voidaan kehittää eteenpäin. Ryhmää ohjattaessa on

oleellista, että ryhmän ohjaaja saa ryhmän toimimaan. (Kyngäs, Kääriäinen ym. 2007, 111-112.)

#### 4.5 Ohjausprosessi

Ohjausprosessi on tavoitteellinen sekä yhteistyötä ja koordinoitua vaativa prosessi, johon liittyy luovuutta ja mahdollisesti ryhmäprosessointia. Ohjauksen päämääränä on prosessin läpikäyminen tavoilla, jotka tukevat ohjattavan oppimisprosessia. Ohjausprosessin alussa tulee määrittellä ohjauksen tarve, asettaa sille tavoitteet sekä suunnitella prosessin toiminta ja eteneminen. (Vehviläinen 2014, 92.)

Ohjausprosessin tarpeen määrittely voidaan tehdä esimerkiksi ennakkohaastattelulla tai kysymyslomakkeella (Kyngäs & Kääriäinen 2005, 10). Ohjausprosessin tavoitteet määräytyvät sen mukaan, mitä kukakin tavoittelee sekä miten näitä tavoitteita voidaan saada esille. Työskentelyssä täytyy olla yhteinen päämäärä, johon kaikki osapuolet sitoutuvat. Tavoitteisiin vaikuttavat ohjattavien aiemmat kokemukset aiheesta. Vaikka tavoitteiden uskottaisiin olevan tarkalleen tiedossa, niistä neuvottelemiseen ja keskustelemiseen on tärkeää varata aikaa, koska tavoitteet ovat aina tulkinnanvaraisia ja näkökulmasidonnaisia asioita. Tavoitteellisuus auttaa järjestelemään toimintaa sekä arvioimaan sitä. On mahdollista, että tavoitteet voivat muuttua prosessin edetessä ja siksi niitä voi joutua matkan varrella muovaamaan ja arvioimaan uudelleen. (Vehviläinen 2014, 95-97.)

Ohjauksen suunnittelussa suunnitellaan ohjauksen kulkua, mitä asioita ohjauksessa käsitellään ja miten ohjaus toteutetaan. Kun ohjauksen suunnitelma on saatu tehtyä, on vuorossa ohjauksen toteutus. Ohjauksen toteutuksessa ohjaaja toteuttaa suunnitellun ohjauksen. Tämän jälkeen arvioidaan, miten suunniteltu ohjaus on onnistunut ja onko se ollut asiakkaalle hyödyllinen. Arviointia voidaan tehdä esimerkiksi kyselylomakkeella, tai ohjaaja voi arvioida itse kuinka kokee ohjauksen onnistuneen. (Kyngäs & Kääriäinen 2005, 10.)

#### 5 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen tapahtumapäivä Klaukkalan Arkadian lukiossa toisen vuoden opiskelijoille. Tapahtumapäivän tarkoituksena on, että lukion opiskelija pohtii ja keskustelee omista käsityksistään opiskelukykyyn vaikuttavista voimavaroista. Tavoitteena on, että opiskelijat saisivat tukea opiskelukykyyn parantamiseen ja uutta tietoa voimavaroista, jotka vahvistavat opiskelukykyä.

Henkilökohtaisina tavoitteina on syventää omia ohjaustaitoja ja lisätä kokemusta ohjaamisesta. Tavoitteena on herättää rakentavaa keskustelua opiskelijoiden keskuudessa ja toimia us-

kottavina ohjaajina. Lisäksi tavoitteena on suunnitella tapahtumapäivä ja hallita päivän kulua onnistuneesti. Tavoitteena on saada käsitystä nuorten elämäntilanteesta ja heidän tämänhetkisistä voimavaroistaan.

## 6 Opinnäytetyön toteuttaminen

### 6.1 Suunnitteluvaihe

Ohjausprosessi	
Kohderyhmä	Lukion 2. luokkalaiset
Tavoitteet	Lukiolainen pohtii omia opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä
Asiasisältö	Lukiolaisen elämäntilanne, terveys ja terveyskäyttäytyminen opiskelukykyyn voimavarana
Ohjausmenetelmät	Ryhmäohjaus
Arvioiminen	Palautekyselylomake Ohjaajien itsearviointi

Taulukko 3: Tapahtuman sisältö

Aihe: Voimavarakartan tekeminen ja keskustelua sen pohjalta

Aika: 60min

Tavoitteet: Opiskelija tiedostaa omia opiskelukykyyn liittyviä voimavarojaan. Opiskelija pohtii voimavarojen merkitystä opiskelussa. Opiskelija pystyy hyödyntämään voimavarakarttaa opiskelussaan.

Asiasisältö	Ohjausmenetelmä	Aika (min)
1. Toimintapisteen tavoitteet, sisältö ja menetelmät	Ohjaajan alustus	5
2. Opiskelua tukevat voimavarat	Ohjaajan alustus	10
3. Keskeiset voimavarat ryhmäsäni	Ryhmätyö aiheesta voimavarat opiskelussa ja sen purku	30
4. Suositusten mukainen voimavarakartta	Ohjaaja esittelee ja avaa suositusten mukaan toteutetun voimavarakartan	10
5. Yhteenveto	Ryhmäporina: Miten voitte hyödyntää tätä voimavarakarttaa?	5
	Terveystapahtuma -palaute	5

Taulukko 4: Yhteenveto ohjauksen asiasisällöistä, ohjausmenetelmistä ja ajankäytöstä

### 1. Toimintapisteen tavoitteet, sisältö ja menetelmät

Asiasisällön kuvaus: Voimavarakartana hyödynnetään Suomen Mielenterveysseuran voimavarakarttaa, jonka aihealueita ovat koti ja ympäristö, ihmissuhteet, opiskelu, rentoutuminen ja uni, ravinto, liikunta sekä kulttuuri. Tavoitteena on, että opiskelija tiedostaa omat voimavaransa. Voimavarakartan avulla opiskelija pystyy palaamaan aiheisiin uudelleen ja puntaroimaan omien voimavarojensa kehitystä.

Ohjausmenetelmän kuvaus: Ohjaajat esittelevät voimavarakartan tarkoituksen ja miten sitä hyödynnetään sekä jakavat jokaiselle ryhmälle tyhjän voimavarakartan, jonka jokainen ryhmä täyttää. Kartassa on seitsemän osaa, jotka liittyvät fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Ryhmä täyttää kartan sen mukaan, miten suurena ja myönteisenä tekijänä opiskelijat kokevat kyseiset osa-alueet elämässään.

### 2. Opiskelua tukevat voimavarat

Asiasisällön kuvaus: Voimavarat koostuvat ihmissuhteista, kodista ja ympäristöstä, opiskelusta, unesta, ravinnosta, liikunnasta sekä kulttuurista ja vapaa-ajasta. Ihmissuhteissa painotetaan tasapainoa yksinolon ja yhdessä olon välillä. Koti ja lähiympäristö koostuvat viihtyisyydestä, terveellisyydestä ja turvallisuudesta. Hyvä ympäristö tukee toimintakykyä ja on tärkeä mielen hyvinvoinnille. Opiskelu on opiskelijan työtä. Parhaimmillaan opiskelu on mielekästä, antaa arkeen rytmin sekä tukee ja luo uusia ihmissuhteita. Säännöllinen päivärytmi lisää turvallisuuden tunnetta ja selviytymiskykyä. Opiskelun vastapainoksi tarvitaan lepoa ja unta. Ravinto tuo mielihyvää elämään ja on elimistön polttoaine. Säännöllinen liikunta edesauttaa fyysisen kunnon ohella psyykkistä hyvinvointia. Liikunta lisää itseluottamusta ja parantaa ajattelukykyä. Kulttuuri tuo elämyksiä elämään ja kulttuurinautinnon voi saada erilaisista asioista esimerkiksi musiikista tai teatterista.

Ohjausmenetelmän kuvaus: Ohjaajan alustus. Kerrotaan opiskelijoille, mitä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys on. Käsitellään ihmissuhteita, kotia ja ympäristöä, opiskelua, unta, ravintoa, liikuntaa sekä kulttuuria ja vapaa-aikaa.

### 3. Keskeiset voimavarat ryhmässäni

Asiasällön kuvaus: Voimavarojen lähteet ja voimavarat opiskelukyvyn tukena. Tavoitteena on, että opiskelijat keskustelevat ryhmissä heidän opiskelukykynsä vaikuttavista voimavaroista ja siitä, miten niitä voisi hyödyntää opiskelun tukena. Opiskelijoiden tulisi pohtia, mikä kartan aihealueista tukee eniten ja vähiten opiskelukykyä tällä hetkellä.

Ohjausmenetelmän kuvaus: Voimavarakartta. Lähteenä on hyödynnetty Suomen Mielenterveysseuran ”Hyvin voivan mielen karttaa”. Kartta täytetään 3-5 hengen ryhmissä valmiille karttapohjille. Tehtävänä on kartoittaa opiskelijan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kokonaisuutta. Ryhmätööhön on aikaa 15 minuuttia. Ryhmän jäsenet keskustelevat osa-alueista ja niiden merkityksestä opiskelijoiden elämässä. Ryhmät värittävät kartan osa-alueita sen mukaan, miten suurena ja myönteisenä he kokevat kyseisen osa-alueen.

Purku tapahtuu ryhmä kerrallaan. Ryhmät esittelevät voimavarakarttansa ja kertovat mitkä osa-alueet nousevat myönteisinä voimavarojen lähteinä ja tukevat opiskelukykyä. Ohjaajat esittävät tarkentavia kysymyksiä auttaen voimavarakarttojen purussa ja ohjaavat keskustelua. Ohjaajat voivat ohjata keskustelua esimerkiksi kysymyksillä ”Mikä osa-alue voisi olla toisin?”, ”Miten jotakin osa-aluetta voisi parantaa?”, ”Mitkä osa-alueet tukevat erityisesti opiskelussa jaksamista nyt?”.

#### 4. Suositusten mukainen voimavarakartta

Asiasällön kuvaus: Yleisten suositusten mukaan täytetty voimavarakartta. Voimavarakartassa värityt alueet ovat tasapainossa toistensa kanssa.

Ohjausmenetelmän kuvaus: Ohjaajat esittelevät ja avaavat opiskelijoille valmiiksi täytetyn voimavarakartan, joka on tehty yleisten suositusten pohjalta. Mahdollista keskustelua kartan pohjalta, kuten miten suositusten mukainen kartta eroaa ryhmien tekemistä voimavarakartoista.

#### 5. Yhteenveto

Asiasällön kuvaus: Ryhmien pohdinta voimavarakartan hyödyllisyydestä ja sen mahdollisesta käytöstä opiskelukyvyn tukena.

Ohjausmenetelmän kuvaus: Ryhmät keskustelevat noin kaksi minuuttia voimavarakartasta ja sen hyödyllisyydestä opiskelukyvyn tukena. Keskustelun jälkeen ryhmät esittelevät toisille ryhmille parhaan ideansa miten ja missä tilanteessa voimavarakarttaa voisi hyödyntää.



## 6.2 Tapahtuman toteuttaminen

Tämä opinnäytetyö toteutettiin Klaukkalan lukion toisen luokan opiskelijoille. Tapahtumaan kuului yksi 60 minuutin kestävä opiskelijoita osallistava tunti, johon osallistui 27 opiskelijaa. Pidimme pareittain tapahtuman kahdessa eri luokassa, joissa kummassakin oli saman verran opiskelijoita. Aloitimme tunnin klo 9.30 alkaneella alustuksella, jossa kerroimme taustamme, opinnäytetyön aiheen sekä tapahtuman kulun. Kyselimme opiskelijoilta, oliko heillä jo ennestään opiskelukykyyn vaikuttavista asioista tietoa, miten nuoret toteuttivat arjenhallintaa ja mitä opiskelu heille merkitsee. Nuoret kertoivat terveystiedon tunneille keskustelleensa opiskelukykyä ja siihen vaikuttavista asioista. Nuoret kertoivat arjen hallinnan olevan kunnossa, ja aikaa riittää muuhunkin kuin opiskeluun. Opiskelun merkitys oppilaille oli melko tärkeä. Opiskelijat kertoivat motivaation olevan opiskelussa tärkeää ja, että he haluavat tulevaisuudessa mieleisen jatko-opiskelupaikan. Opiskelukyky malli oli uutta opiskelijoille. Koulussa mallia ei ole käyty läpi. Opiskelukyky malli herätti opiskelijoissa kiinnostusta, mutta kuitenkin mallissa käsiteltävät asiat olivat ennestään tuttuja. Seuraavaksi jaoimme yhden tyhjän voimavarakartan jokaiselle ryhmälle, joissa oli 3-5 opiskelijaa. Esittelimme voimavarakartan, kerroimme kartan eri osa-alueista tarkemmin ja selitimme, kuinka kartta täytetään ja kuinka sitä voi hyödyntää. Alustus kesti noin 12 minuuttia.

Seuraavaksi opiskelijat täyttivät ryhmissä voimavarakartan. He pohtivat omia voimavaroja opiskelukykyyn tukena ja sitä, kuinka suurena voimavarana he näkevät osa-alueet arjessa. Opiskelijat värittivät kustakin lohkokosta niin paljon, kuinka suurena voimavarana opiskelukykyyn tukena he sen kokivat. Kun voimavarakartat olivat valmiit, kävimme ryhmä kerrallaan jokaisen kartan läpi ja opiskelijat saivat kertoa heidän ajatuksiaan. Esitimme muutamia keskustelua täydentäviä kysymyksiä, kun opiskelijat esittelivät karttojaan. Kysyimme esimerkiksi, että ”Mitkä osa-alueet toimivat suurimpina tai pienimpinä voimavaroina arjessa ja miksi?” Jos esimerkiksi uni ja rentoutuminen-osa-alue oli jäänyt pienemmäksi kuin muut, kysyimme, ”Kuinka monta tuntia nukutte yössä ja tiedättekö paljonko yössä pitäisi nukkua?” Herätimme keskustelua kysymällä, ”Miten heikompia osa-alueita voisi parantaa ja kartan voimavaroja tasapainottamaan toisiinsa nähden?” Kummassakin ryhmässä heräsi kysymys, miten opiskelu voi olla opiskelukykyyn voimavara. Selitimme opiskelijoille, että esimerkiksi hyvä opiskelumotivaatio lisää opiskeluissa jaksamista ja pärjäämistä, mikä taas parantaa opiskelukykyä. Esittelimme itse tekemämme tasapainossa olevan kartan, jossa käytimme pohjana 8+8+8-mallia eli 8 tuntia unta, 8 tuntia opiskelua ja 8 tuntia muuta tekemistä. Ryhmätyöskentely ja karttojen esittely kestivät 30 minuuttia.

Seuraavaksi annoimme opiskelijoille tehtäväksi miettiä omassa ryhmässään, kuinka he voisivat hyödyntää voimavarakarttaa omassa arjessaan. Opiskelijat pohtivat asiaa 2-3 minuuttia ja kävimme taas ryhmä kerralla heidän ajatuksiaan läpi. Ainakin yksi ryhmä oivalsi, että kartan

avulla voisi suunnitella arkea etukäteen ja aikatauluttaa omia tekemisiään, jotta jokainen osa-alue kuuluisi arkeen sopivassa suhteessa. Muut ryhmät eivät oikein osanneet sanoa, mihin voisivat karttaa hyödyntää. Keskusteluun käytimme aikaa 8 minuuttia. Lopuksi kysimme vielä opiskelijoilta, saivatko he tapahtumasta uutta tietoa ja voisivatko he hyödyntää sitä jatkossa. Opiskelijoilta saimme kielteisiä vastauksia ja he sanoivat käyneensä juuri tätä aihealuetta läpi terveystiedon tunnilla. Kiitimme tapahtumaan osallistumisesta ja pyysimme vielä täyttämään palautelomakkeet tapahtuman arviointia varten. Tähän kului aikaa 5 minuuttia. Yhteensä tapahtuma kesti 55 minuuttia.

### 6.3 Arviointivaihe

#### 6.3.1 Arviointimenetelmä

Määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetään useita erilaisia tilastoja, joita arvioidaan numeroiden avulla. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimuskohdetta voidaan vertailla ja luokitella sekä tarkastella syy-seuraussuhteita laskennallisten taulukoiden avulla. (Määrällinen tutkimus 2014.) Kvantitatiivinen tutkimus on otanta tietystä kohteesta, eikä näin ollen kata kaikkea tietoa tutkimuskohteesta. Kvantitatiivisen tutkimuksen peruskysymyksiä ovat miten systemaattisesti voidaan tutkittavan kohteen piirteitä mitata tai voidaanko tutkittavasta kohteesta eristää mitattavia osasia. Tutkijan on oltava hyvin perillä tutkittavasta aiheesta, jotta hän pystyy tulkitsemaan tuloksia oikein. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1999, 20-21.)

Kvantitatiivinen tutkimus antaa mahdollisuuden vertailla asioita eri tilanteissa. Määrällisellä tiedonkeruulla voidaan kuvata tutkittavan kohteen rakennetta, sitä, löytyykö rakenteesta tiettyä systematiikkaa, millaisia yhtäläisyyksiä asioista löytyy sekä millaisia muutoksia on havaittavissa. (Alkula ym. 1999, 21-22.) Yksi kvantitatiivisen tutkimuksen tiedonhankintamenetelmä on kysely. Määrällisen tutkimuksen hyvänä puolena on se, että tulos ei ole tulokinnanvarainen. Huonona puolena on se, että kysymysten asettelu voi olla väärä. Kyselyn tuloksiin vaikuttavat muun muassa, miten kysymykset on asetettu sekä kuinka pitkä kysely on. On tärkeää, että kohdejoukko ymmärtää kysymykset, jotta voidaan saada luotettavaa tietoa. Kysymykset olisi hyvä aloittaa helpoilla kysymyksillä ja vaikeuttaa niitä loppua kohden. Kohdejoukon on helpompaa vastata jo annettuihin vastauksiin, esimerkiksi ympyröidä vastaus-tyyppiset kyselyt. Avoimia kysymyksiä tulisi käyttää harkiten. Kyselyssä tulisi tulla selväksi, miksi kysely tehdään sekä selkeät ohjeet kyselyn täyttämiseksi. (KvantiMOTV, Kyselylomakkeen laatiminen.)

Tapahtuma arvioitiin keräämällä tietoa Laurean Terveystapahtuma -palautekyselylomakkeella eli kvantitatiivisena tutkimuksena. Palautekyselylomakkeen tarkoituksena oli selvittää opiske-

lijoiden mielipiteitä järjestämästämme tapahtumasta sekä siitä, millaiset ovat heidän taitonsa ja motivaationsa huolehtia terveydestä tapahtuman jälkeen. Jokainen opiskelija vastasi palautteeseen nimettömänä, ja näin kenenkään vastauksia ei voida tunnistaa.

Palautekysely koostui A-, B- ja C- osista. A-osassa selvitettiin opiskelijoiden taustatietoja eli ikää, sukupuolta ja mikä opiskeluvuosi oli menossa. B-osassa aiheena olivat lukion opiskelijoiden terveyden edistämisen taidot sekä motivaatio. Tässä osassa väittämiä oli yhteensä seitsemän, joihin kaikkiin oli viisi vastausvaihtoehtoa. Vaihtoehdot olivat 1. Täysin eri mieltä, 2. Melko erimieltä, 3. Melko samaa mieltä, 4. Täysin samaa mieltä tai 5. En osaa sanoa. C-osassa käsiteltiin väittämien avulla tapahtuman käytännön toteutusta, sisältöä sekä ohjaajien taitoa ohjata. Vastausvaihtoehtoja oli samat viisi kuin B-osassa. Väittämiä oli yhteensä 12. Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelman avulla. Tulosten analysoinnin helpottamiseksi yhdistettiin vaihtoehdot 1. ja 2. vaihtoehdoksi ”eri mieltä” ja vaihtoehdot 3. ja 4. vaihtoehdoksi ”samaa mieltä.”

### 6.3.2 Arvioinnin tulos

Laurea Terveystapahtuma -palautekyselyyn vastasivat kaikki tapahtumaan osallistuneet 27 opiskelijaa. Opiskelijat olivat 17-18-vuotiaita. Vastanneista poikia oli 11 ja tyttöjä 16. Suurin osa opiskelijoista oli toisen vuoden opiskelijoita. Opiskelijoista 56 % koki, että tapahtuma sai opiskelijat pohtimaan omaa toimintaansa sekä 82 % uskoi, että opiskelijat pystyvät hyödyntämään oppimaansa myöhemmin elämässään. Palautekyselyssä ilmeni, että 49 %:a opiskelijoista oli sitä mieltä, että tapahtuma ei lisännyt heidän terveyteen liittyviä tietojaan ja taitojaan. Toisaalta 51 % opiskelijoista koki saaneensa lisää tietoa terveydestä.

	Samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa
Tapahtuma lisäsi taitojani huolehtia terveydestäni	48 %	37 %	15 %
Tapahtuma lisäsi tietojani terveydestä	51 %	49 %	0 %
Tapahtuma sai minut pohtimaan omaa toimintaani	85 %	15 %	0 %
Uskon, että osaan käyttää oppimaani elämässäni	82 %	14 %	4 %

Taulukko 5: Terveydestä huolehtimisen taidot

Opiskelijoista 92 % suhtautui myönteisesti tapahtuman aiheeseen ja 78 % koki haluavansa muuttaa toimintaansa parempaan suuntaan tapahtuman perusteella. Palautekyselyssä ilmeni, että tapahtuma kannusti 71 % opiskelijoista huolehtimaan omasta terveydestä. Vastanneista 49 % koki kiinnostuksensa lisääntyneen tapahtuman aihetta kohtaan, kun taas 44 % opiskelijoista koki, ettei aihe ollut kiinnostava.

	Samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa
Kiinnostukseni lisääntyi tapahtuman aihetta kohtaan	49 %	44 %	7 %
Tapahtuma kannusti minua huolehtimaan terveydestäni	71 %	22 %	7 %
Suhtaudun myönteisesti tapahtuman aiheeseen	92 %	8 %	0 %
Haluaisin muuttaa toimintaani parempaan suuntaan tapahtuman perusteella	78 %	7 %	15 %

Taulukko 6: Motivaatio huolehtia terveydestä

Tapahtuman sisältö oli 78 % mielestä ajatuksia herättävää, 89 % mielestä helposti omaksuttavissa sekä 82 % mielestä käyttökelpoista heidän elämässään. Opiskelijoista 55 % ei kokenut tapahtumaa kovin tunteita herättävänä kokemuksena.

	Samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa
Tapahtuman sisältö oli tunteita herättävä	30 %	55 %	15 %
Tapahtuman sisältö oli ajatuksia herättävä	78 %	11 %	11 %
Tapahtuman sisältö oli helposti omaksuttavissa	89 %	7 %	4 %
Tapahtuman sisältö oli käyttökelpoista elämässäni	82 %	7 %	11 %

Taulukko 7: Tapahtuman sisältö

Ohjaajat olivat 89 % mielestä uskottavia ja 96 % mielestä hallitsivat ryhmätilanteet hyvin. Palautekyselystä ilmeni, että 82 % opiskelijoista koki ohjaajat kannustavina. Vastanneista 59 % oli sitä mieltä, että ohjaajat olisivat voineet toimia inspiroivammalla tavalla.

	Samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa
Ohjaajat olivat uskottavia	89 %	7 %	4 %
Ohjaajat hallitsivat ryhmätilanteet	96 %	4 %	0 %
Ohjaajat kannustivat minua osallistumaan	82 %	11 %	7 %
Ohjaajat toimivat inspiroivalla tavalla	26 %	59 %	15 %

Taulukko 8: Ohjaajien taito ohjata

Vastaaajista 85 % oli sitä mieltä, että terveystapahtuma oli ajallisesti sopiva. 67 % mielestä terveystapahtuma sisälsi mielekästä toimintaa. 63 % opiskelijoista oli sitä mieltä, että tapahtuma edellytti riittävästi omaa toimintaa ja aktiivisuutta. Opiskelijoista 41 % ei kuitenkaan kokenut tapahtumaan kovin merkityksellisenä.

	Samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa
Terveystapahtuma oli ajallisesti sopiva	85 %	7 %	8 %
Terveystapahtuma sisälsi mielekästä toimintaa	67 %	26 %	7 %
Terveystapahtuma edellytti riittävästi omaa toimintaani	63 %	19 %	18 %
Terveystapahtuma oli merkityksellinen kokemus minulle	40 %	41 %	19 %

Taulukko 9: Terveystapahtuman järjestelyt

### 6.3.3 Itsearviointi

Itsearviointi kohdistui seuraaviin asioihin: vuorovaikutustaitoihin, ohjaustaitoihin, ohjauksen vaikuttavuuteen, ryhmän hallintaan, osallistavaan ohjaukseen, ryhmähengen luontiin ja tapahtuman kulun hallintaan. Itsearviointiin vaikuttaa opiskelijoilta saatu välitön palaute, joka näkyy jo osittain tapahtuman aikana esimerkiksi opiskelijoiden eleistä, ilmeistä ja keskusteluaktiivisuudesta.

Vuorovaikutustaitoja arvioitaessa voidaan käyttää apuna sitä, miten opiskelijat osallistuvat keskusteluun sekä saadaanko luotua ryhmähenkeä ja keskustelua ryhmän sisällä. Ohjaustaitoja arvioitaessa voidaan miettiä, miten keskustelua johdateltiin ja onko tunnin tarkoitus sekä tehtävä ohjeistettu tarpeeksi hyvin ja selkeästi. Ryhmän hallinnassa kiinnitetään huomiota siihen, kuinka ryhmät saadaan jaettua, pysymään aktiivisina ja muodostamaan keskenään keskustelua käsiteltävästä aiheesta. Ryhmän aktiivointia arvioitaessa voidaan kiinnittää huomiota siihen, käyttävätkö ohjaajat keskusteluissa lisäkysymyksiä, ovatko ne keskustelua herättäviä sekä saadaanko niillä lisää keskustelua aikaiseksi. Ryhmähenkeä arvioitaessa näemme välittömästi sen, kuinka hyvin nuoret tarttuvat tehtävän antoon ja kuinka hyvin he uskaltavat tuoda ajatuksiaan esille ryhmässä. Tapahtuman kulkua pystytään arvioimaan sillä, pysytäänkö suunnitellussa aikataulussa, pystytäänkö improvisoimaan tarpeen tullen ja kuinka saadaan pidettyä keskustelua yllä.

Vuorovaikutuksemme opiskelijoiden kanssa oli sujuvaa. Opiskelijat osallistuivat keskusteluun melko aktiivisesti, mutta aktiivisen keskustelun ylläpito vaati meiltä keskustelua herättäviä kysymyksiä. Ryhmän sisällä keskusteluun vaikutti se, kuinka tuttuja ryhmän jäsenet olivat keskenään. Tapahtuman ohjeistus onnistui hyvin, ohjaus oli selkeää ja toiminnan aikana nousseisiin kysymyksiin vastasimme tarvittaessa. Palautekyselystä nousi esille, että ohjauksemme oli vaikuttavaa ja sai nuoret pohtimaan omia terveystottumuksiaan. Tämä tulikin esille tapahtumassa. Ryhmän hallinnassa onnistuimme hyvin ja se tuntui helpolta. Ryhmähenki oli tapahtumassa hyvä, koska oppilaat saivat itse vaikuttaa ryhmien kokoonpanoon. Tapahtuman kulku sujui suunnitelmien mukaisesti.

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen tapahtumapäivä. Tapahtumapäivän tarkoituksena oli, että lukion opiskelija pohtii omia käsityksiä opiskelukykyyn vaikuttavista tekijöistä sekä herättää rakentavaa keskustelua opiskelijoiden keskuudessa. Tavoitteena oli kehittää opinnäytetyöntekijöiden omia ohjaustaitoja. Opinnäy-

tetyön aihe tuli Klaukkalan lukion henkilökunnalta. Rajasimme aiheen lukion toiveiden sekä opinnäytetyön tekijöiden kiinnostuksen kohteiden mukaan.

Laurea Terveystapahtuma -palautekyselyn tulosten mukaan voidaan todeta, että tapahtuma sai opiskelijat pohtimaan omaa toimintaa ja voimavarojaan arjessa. Tapahtuma lisäsi opiskelijoiden tietoja terveydestä sekä kokemusta, että he pystyisivät hyödyntämään oppimaansa myöhemmin elämässään. Terveystapahtumassa tuli ilmi, että osa nuorista oli hyvin motivoituneita opiskeluun ja tulevaisuuteen suuntautuneita. Osa nuorista ei vielä osannut perustella valintaansa opiskella lukiossa ja tulevaisuuden suunnitelmat olivat epäselviä. Opiskeluterveydenhuollon opas (2007) kertoo, että opiskelijalla on ajatus siitä, mitä opiskelu hänelle merkitsee. Samoin oppaassa tuodaan esille, kuinka opiskelija itse pystyy vaikuttamaan omaan opiskeluunsa. Tapahtumassa nuoret nostivat esille ystävien merkityksen opiskelun tukena. Ystävien kanssa vietetään paljon aikaa niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Opiskeluun liittyviä huolia jaetaan ystävien kesken. Sosiaalinen verkosto onkin tärkeä voimavara opiskelussa, kuten olemme aikaisemmin viitanneet sivulla 11. Ystävyysuhteet ja niiden merkitys korostuvatkin keskinuoruudessa. On tutkittu, että nuori, jolla on ystävyysuhteita, suoriutuu paremmin opinnoissa, kuin sellainen, jolta ystävyysuhteet puuttuvat. Ajanvietossa korostuvat ystävien lisäksi musiikki, elokuvat ja lukeminen. Nämäkin aiheet nousivat esille tapahtumassa.

Tapahtumaan osallistuneista nuorista osa kävi opiskelun ohessa töissä. He kertoivat, että välillä arki tuntuu raskaalta, kun vapaa-aikaa on vähän ja unen määrä saattaa jäädä vähäiseksi. Osa nuorista myönsi, että pystyisivät itse kyllä vaikuttamaan unimäärään menemällä aikaisemmin nukkumaan, mutta illalla aika kuluu esimerkiksi tietokoneella olemiseen. Uni- ja valverytmin häiriintymisen takia esimerkiksi epäsäännölliset elintavat aiheuttavat usein unettomuutta. Opiskeluun liittyvät paineet, stressi ja huolet ovat yleisimmät syyt uniongelmiin. Korkeakouluissa opiskelijoiden yleisimmin kokema oire on väsymys. Tapahtumassa tuotiin esille, kuinka tärkeää on huolehtia uni- ja valverytmistä.

Ruokailutottumuksista nousi esille se, että nuoret haluaisivat syödä paremmin, mutta välillä siihen ei ole aikaa tai viitseliäisyyttä. Suurin osa oppilaista syö kouluruokaa, mutta he käyvät silti kahviosta ostamassa epäterveellisiä välipaloja. Kouluruoka on opiskelijoiden mielestä vaihtelevaa ja välillä he syövät huonommin. Ravitsemusasiat teoksessa tärkeäksi arjenhallinnassa painotettiin ravitsemusta, jonka avulla pystytään säätämään muun muassa vireystilaa ja keskittymiskykyä. Hyvä ravitsemus onkin edellytyksenä täysipainoiselle toimintakyvylle. Pakemanin (2012) mukaan nuorille monipuolinen ravitsemuksen toteuttaminen on tärkeää kasvun ja kehityksen kannalta. Nuoret tunsivat oikean ruokaympyrämallin, mutta eivät välttämättä sitä noudattaneet. Uusissa ravitsemussuosituksissa otetaan kantaa fyysiseen aktiivisuuden ravitsemuksen lisäksi. Terveiden ja sosiaalisten suhteiden kannalta liikunta olisi tärkeä voimavara nuorille. Osa tapahtuman nuorista liikkui säännöllisesti ja pitivät huolta

omasta fyysisestä terveydestään. Oli niitä nuoria, jotka eivät liikkuneet vapaa-ajasta huolimatta.

Palautekyselystä nousi ilmi, että ohjaajien toiminta oli uskottavaa ja ohjaajat hallitsivat ryhmätilanteet hyvin. Opiskelijoiden mielestä ohjaajat kannustivat hyvin osallistumaan tapahtumaan, mutta toivoivat, että ohjaajat olisivat toimineet inspiroivalla tavalla. Opiskelijat tukeutuivat ryhmätilanteissa toisiinsa, joten ohjausta oli helpompi suorittaa. Kyngäksen mukaan ryhmäohjauksen on todettukin olevan ryhmän jäsenille voimaannuttava kokemus, joka tukee jaksamista ja tavoitteisiin pääsyä. Ohjaajalla on vastuu keskustelun syntymisestä ja siitä, miten ryhmän jäsenet pystyisivät siirtämään oppimaansa jokapäiväiseen elämään.

## 7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Ohjausmenetelmänä käytettiin ryhmäohjausmenetelmää. Haimme tietoa ryhmäohjauksesta, asiakaslähtöisestä ohjaamisesta ja oppimiskäsityksistä. Tapahtuman runkona hyödynnettiin etsimäämme tietoa ohjausprosessista. Ohjausprosessi koostuu tapahtuman aiheen kartoituksesta ja tarpeesta, ohjauksen suunnittelusta ja toteutuksesta sekä tapahtuman arvioinnista (Kyngäs & Kääriäinen 2006, 10).

Opinnäytetyön asiasisältöä kerättiin monista eri lähteistä pohtien niiden luotettavuutta. Asiasisällön pohjana hyödynnettiin Terveys 2015 -kansanterveysohjelmaa, Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus vuodelta 2012 sekä englanninkielistä New Nordic Nutrition Recommendations: Focus on quality and the whole diet -suositusta. Näiden lähteiden avulla lähdettiin rakentamaan opinnäytetyön asiasisällön kokonaisuutta.

Opinnäytetyön arviointimenetelmänä käytettiin Laurea Terveystapahtuma-kyselyä, joka on kvantitatiivinen kysely. Kvantitatiivisella tutkimuksella selvitettiin, kuinka opiskelijat kokivat ohjaustaitomme, kuinka uskottavia ohjaajat olivat, kuinka ohjaajat hallitsivat ryhmätilanteet, miten opiskelijat kokivat ohjaajien kannustamisen osallistumiseen ja kokivatko opiskelijat ohjauksen inspiroivana.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat muun muassa miten opiskelijat ovat ymmärtäneet palautekyselylomakkeen kysymykset. Palautekyselylomakkeen esittelemisen ja lomakkeen täyttämiseen liittyvät ohjeistukset on tärkeää käydä yhdessä läpi ryhmän kanssa ennen lomakkeen täyttämistä. Palautekyselylomake esiteltiin opiskelijoille ja annettiin ohjeita lomakkeen täyttöön. Lisäksi vastattiin kysymyksiin, joita ilmeni lomakkeen täytön yhteydessä. Palautekyselylomakkeen esittelemisestä oli selvää hyötyä opiskelijoiden lomakkeen täytössä. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttivat opiskelijoiden motivaatio ja keskittyminen kyselyyn



vastatessa. Huomioimme, että opiskelijat käyttivät hyvin aikaa palautekyselylomakkeen täyttämiseen ja vaikuttivat keskittyneiltä. Tämä tukee tutkimuksen luotettavuutta.

### 7.3 Kehittämisehdotukset tulosten perusteella

Tässä opinnäytetyössä kehittämisehdotuksia ovat olleet seuraavat:

- Kokemattomuus ryhmän vetämisestä ja ohjausprosessista
- Motivointi tutusta aiheesta huolimatta

Meillä ei ollut juurikaan kokemusta ryhmäohjauksesta ja ryhmän vetämisestä. Ohjaajina meidän oli vaikea tuoda ohjausprosessin teoretietoa käytäntöön ja hyödyntää sitä ohjauksessa. Tapahtumassa opiskelijat kokivat ohjauksen hyvänä, mutta mielestämme ohjaus olisi voinut sujua paremminkin. Jälkikäteen ajatellen olisimme voineet esimerkiksi johdatella keskustelua useammilla lisäkysymyksillä ja panostaa vieläkin enemmän etukäteissuunnitteluun. Yksi haaste oli ajan rajallisuus, joka vaikutti keskustelun laajuuteen. Meillä ei ollut riittävästi aikaa keskustella joka aiheesta niin laajasti, kuin olisi ollut tarve. Kokemattomuus ryhmien vetämisestä näkyi niin, että hiljaisimpia oppilaita ei saatu kovin hyvin mukaan keskusteluun. Tieto keinoista motivoida oppilaita osallistumaan oli rajallinen.

Toinen kehityshaaste liittyy opiskelijoiden motivointiin tutusta aiheesta huolimatta. Miten saada opiskelijat osallistumaan toiminnalliseen tapahtumaan niin, että tapahtumasta olisi heille hyötyä? Tapahtuman aihe oli heille tuttu ja ohjaajista tuntui, että sen vuoksi opiskelijoita oli kovin vaikea saada kunnolla osallistumaan tehtäviin. Jos olisimme etukäteen tienneet, että oppilaille on jo olemassa teoretietoa aiheesta, olisimme tapahtumassa voineet käsitellä aiheita syvemmällä tasolla. Nyt aihe pohjautui perustietoon ja ajatukseen, että opiskelijoilla ei olisi tietoa aiheesta. Voimavarakartta oli kuitenkin opiskelijoille uusi asia ja he pystyisivät sitä hyödyntämään tulevaisuudessa.

## Lähteet

### Painetut lähteet

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilen, M. 2003. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Alkula, T., Pöntinen, S., Ylöstalo, P. 1999. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Helsinki: WSOY.
- Blair, L. 2012. Esikoinen, keskimäinen vai kuopus? Miten syntymäjärjestys ohjaa elämää. Helsinki: Minerva.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitseminen. 9. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Huurre, T., Marttunen, M., Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Tampere: Suomen yliopistopaino.
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2006. Hyvä uni - hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004. Ravitsemustieto. Helsinki: WSOY.
- Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta - Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell.
- Kunttu, K. & Pesonen T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö.
- Kyngäs. H. & Kääriäinen, M. 2005. Käsiteanalyysi ohjauskäsitteestä hoitotieteessä. Hoitotiede. Vol 17, 5/-05. Kuopio: Hoitotieteen tutkimusseura HTTS.
- Kyngäs. H., Kääriäinen. M., Poskiparta. M., Johansson. K., Hirvonen. E. & Renfors. T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.
- Lindblom-Yläne, S. & Nevgi, A. 2009. Yliopisto-opettajan käsikirja. Helsinki: WSOY.
- Lipponen. K., Kyngäs. H., Kääriäinen. M. 2006. Potilasohjauksen haasteet. Oulu: OYS.
- Metsäpelto. R-L & Feldt. T. 2009. Meitä on moneksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. 1. painos. Helsinki: WSOY.
- Opiskelijaterveydenhuollon tavoitteiden ja sisällön kehittämistyöryhmän muistio. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmämuistioita 2005:6. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Opiskeluterveydenhuollon opas. 2007. Sosiaali- ja terveysministeriö. Toinen painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Pakeman, S. 2012. Terveellisen ravinnon aakkoset. 4. tarkistettu painos. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Rauste-von Wright, M. 1997. Opettaja tienhaarassa- konstruktivismia käytännössä. Helsinki: WSOY.

Saarnia, P. 2009. Ruoan terveystvaikutukset. Toinen painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Sulander, J., Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa - Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Helsinki: Yliopistopaino.

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Helsinki: Gaudeamus.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2005. Liikuntalääketiede. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

#### Sähköiset lähteet

Haapasalo-Pesu, K. & Karukivi M. 2012. Unihäiriö kätkeytyy monen nuoren mielenterveysongelmiin. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 03.01.2014  
[http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=duo10638&p\\_haku=uniongelmat](http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo10638&p_haku=uniongelmat)

Hiilihydraatit ja niiden terveystvaikutukset. 2014. THL. Viitattu 19.2.2014  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114506/URN\\_ISBN\\_978-952-302-114-3.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114506/URN_ISBN_978-952-302-114-3.pdf?sequence=1)

Humanistinen oppimiskäsitys ja oppimisen ohjaaminen. 2014. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.9.2014.  
<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasitykset/humanistinen-kokemuksellinen-oppiminen/>

Humanistinen/kokemuksellinen oppiminen. 2014. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.9.2014. <http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasityksista-oppimisen-ohjaamiseen/humanistinen-oppimiskasitys-ja-oppimisen-ohjaaminen/>

Humanistinen oppimiskäsitys ja oppimisen ohjaaminen. 2014. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.9.2014.  
<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasitykset/humanistinen-kokemuksellinen-oppiminen/>

Humanistinen/kokemuksellinen oppiminen. 2014. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.9.2014. <http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasityksista-oppimisen-ohjaamiseen/humanistinen-oppimiskasitys-ja-oppimisen-ohjaaminen/>

Huttunen, J. 2012. Mitä terveys on? Duodecim. Viitattu: 17.3.2014  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903)

Huttunen, M. 2013. Masennus, masentuneisuus, masennusoire ja masennustila. Duodecim. Viitattu: 20.2.2014  
[http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00390](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00390)

Huttunen, M. 2013. Pitkäaikainen masentuneisuus. Duodecim. Viitattu: 20.2.2014  
[http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00409](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00409)

Hyvinvointia useammille - Lasten ja nuorten palvelut uudistuvat. 2013. STM. Viitattu 3.2.2014.  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=6511574&name=DLFE-28170.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-28170.pdf)

Kautiainen, S. 2011. Lasten lihavuuden yleisyys ja taustatekijät. THL. Viitattu 14.3.2014  
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/92d9e977-500d-4b37-8005-4588eae97b51>

Kouluruokailusuositus. 2008. Ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 20.1.2014  
[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu\\_2008\\_kevyt\\_nettiin.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf)

Konstruktivismi ja oppiminen. 2014. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.9.2014.  
<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasitykset/konstruktivistinen-oppiminen/>

Konstruktivismi ja oppimisen ohjaaminen. 2014. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.9.2014. <http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasityksista-oppimisen-ohjaamiseen/konstruktivismi-ja-oppimisen-ohjaaminen/>

KvantiMOTV. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 13.3.2014.  
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Liikunnan vaikutukset. 2014. Terve koululainen-hanke. UKK-instituutti. Viitattu 18.3.2014  
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>

Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittäin. 2011. Suomen Terveysliikuntainstituutti Oy. Viitattu 14.3.2014  
[http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/tyoikaisille/liikunnan\\_vaikutukset\\_elinjarjestelmiin](http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/tyoikaisille/liikunnan_vaikutukset_elinjarjestelmiin)

Liikuntapiirakka. 2013. UKK-instituutti. Viitattu 20.3.2014  
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Liikunta ja mielenterveys. 2008. Mielenterveyden keskusliitto. Verkkojulkaisu. Viitattu 20.3.2014  
<http://www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf>

Mielenterveyden edistäminen on hyvinvoivan oppilaitoksen rakentamista. 2014. THL. Viitattu 03.01.2014  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen\\_hyvinvointi/edistaminen\\_oppilaitos](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen_hyvinvointi/edistaminen_oppilaitos)

Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy. 2014. THL. Viitattu 03.01.2014  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen\\_hyvinvointi/hairioiden\\_ehkaisy](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen_hyvinvointi/hairioiden_ehkaisy)

Mielen hyvinvointi. 2014. THL. Viitattu 03.01.2014  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen\\_hyvinvointi](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/amis/mielen_hyvinvointi)

Määrällinen tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.3.2014.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

New Nordic Nutrition Recommendations: Focus on quality and the whole diet. 2013. Norden. Viitattu 20.1.2014  
<http://www.norden.org/en/news-and-events/news/new-nordic-nutrition-recommendations-focus-on-quality-and-the-whole-diet>

Oppimisvaikeudet. 2014. MLL. Viitattu: 19.3.2014  
[http://www.mll.fi/nuortennetti/koulu\\_ja\\_ty/koulu/oppimisvaikeudet/](http://www.mll.fi/nuortennetti/koulu_ja_ty/koulu/oppimisvaikeudet/)

Pruuki, I. 2014. Oppimiskäsitykset osana opetus-opiskelu-oppimisprosessi. Pro Gradu Helsingin yliopisto: Helsinki  
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/42774/oppimisk.pdf?sequence=1>

Ravitsemusasiat. 2013. THL. Viitattu 18.11.2013  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontapalvelut/teemat/ravitsemus](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/neuvontapalvelut/teemat/ravitsemus)

Ravitsemussuositukset kuvaavat väestöjen ja ihmisryhmien energian ja ravintoaineiden tarvetta tai suositeltavaa saantia. 2014. Ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 29.1.2014  
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>

Salmela-Aro, K. 2008. Motivaatio ja hyvinvointi elämän siirtymisissä. Viitattu 6.2.2014.  
[https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/henkilokunta/salmela\\_aro/motivaatio\\_ja\\_hyvinvointi](https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/henkilokunta/salmela_aro/motivaatio_ja_hyvinvointi)

Salmela-Aro, K. 2010. Koulu-uupumus sosiaalisessa kontekstissa: koulu, koti ja kaveripiiri. Viitattu 6.2.2014.  
<http://elektra.helsinki.fi/se/p/0355-1067/45/5-6/kouluuup.pdf>  
<http://elektra.helsinki.fi/se/p/0355-1067/43/5/motivaat.pdf>

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 31.1.2014  
[http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.pdf](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf)

Terveys 2015- kansanterveysohjelman väliarviointi. 2012. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 20.09.2014  
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/terveys/terveys2015.pdf>

Tikkanen, K. 2012. 15 - 20 -vuotiaiden nuorten toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen. Verkkojulkaisu. Tampere: Tampereen yliopistopaino. Viitattu 5.4.2014  
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66879/978-951-44-8736-1.pdf?sequence=1>

## Kuviot

Kuvio 1: Opiskelukykymalli .....	7
Kuvio 2: Liikuntapiirakka .....	23

## Taulukot

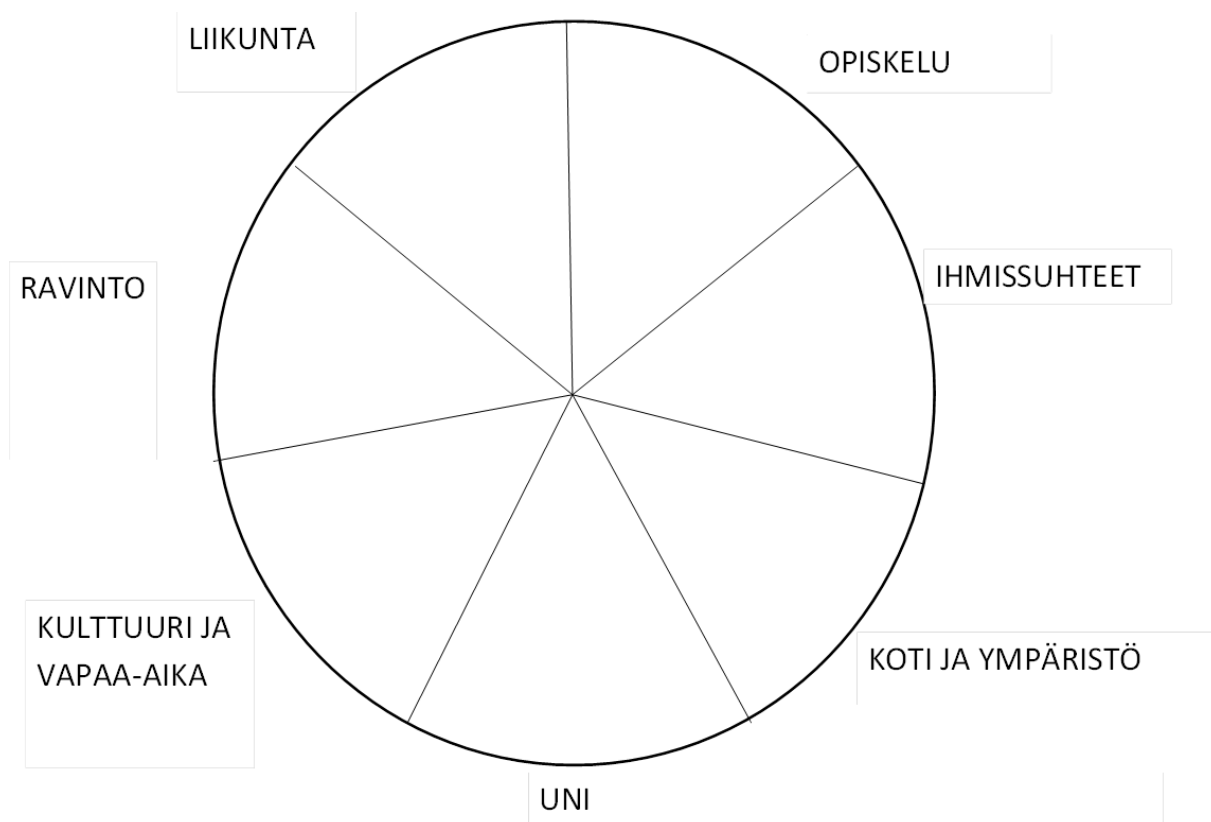
Taulukko 1: Vitamiinien vuorokautiset saantisuositukset nuorille .....	21
Taulukko 2: Hivenaineiden vuorokautiset saantisuositukset nuorille.....	21
Taulukko 3: Tapahtuman sisältö .....	30
Taulukko 4: Yhteenveto ohjauksen asiasisällöistä, ohjausmenetelmistä ja ajankäytöstä ..	31
Taulukko 5: Terveystietä huolehtimisen taidot .....	35
Taulukko 6: Motivaatio huolehtia terveydestä.....	36
Taulukko 7: Tapahtuman sisältö .....	36
Taulukko 8: Ohjaajien taito ohjata .....	37
Taulukko 9: Terveystapahtuman järjestelyt .....	37

## Liitteet

Liite 1: Voimavarakartta.....	49
Liite 2: Laurean terveystarkastus.....	50



Liite 1: Voimavarakartta



## Liite 2: Laurean terveystarkastus

### Terveystapahtuma – palaute

Arvoisa vastaaja,

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää sinun mielipiteitäsi Laurean opiskelijoiden järjestämästä Terveystapahtumasta. Kyselyn tulokset ilmaistaan opinnäytetyössä kokonaistuloksina siten, että kenenkään vastauksia ei voida tunnistaa. Tulokset julkaistaan syksyllä 2014. Vastaa jokaiseen kysymykseen ohjeiden mukaan. Kyselyyn vastataan nimettömänä. Vastaaminen on vapaaehtoista.

#### A. Taustatiedot

Vastaa seuraaviin kysymyksiin ympäröimällä sopivin vaihtoehto.

1. Ikä \_\_\_\_\_ vuotta

2. Sukupuoli

1 mies

2 nainen

3. Mikä opiskeluvuosi on menossa ? \_\_\_\_\_

#### B. Lukion opiskelijan terveyden edistämisen taidot sekä motivaatio

Seuraavat väittämät koskevat sinun näkemyksiä siitä, minkälaiset ovat sinun taitosi ja motivaatiosi huolehtia terveydestäsi tämän tapahtuman jälkeen. Vastaa kysymyksiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Ne ovat: 1. Täysin eri mieltä, 2. Melko eri mieltä, 3. Melko samaa mieltä, 4. Täysin samaa mieltä, 5 En osaa sanoa

5. Seuraavat väittämät koskevat terveydestä huolehtimisen taitojasi.

Terveydestä huolehtimisen taidot 1 Täysin eri mieltä 2 Melko eri mieltä 3 Melko samaa mieltä 4 Täysin samaa mieltä 5 En osaa sanoa

a. Tapahtuma lisäsi taitojani huolehtia

terveydestäni.

b. Tapahtuma lisäsi tietojani terveydestä.

c. Tapahtuma sai minut pohtimaan omaa

toimintaani.

d. Uskon, että osaan käyttää oppimaani elämässäni.

6. Seuraavat väittämät koskevat motivaatiotasi huolehtia terveydestäsi.

Motivaatio huolehtia terveydestä 1 Täysin eri mieltä 2 Melko eri mieltä 3 Melko samaa mieltä 4 Täysin samaa mieltä 5 En osaa sanoa

a. Kiinnostukseni lisääntyi tapahtuman

aihetta kohtaan.

b. Tapahtuma kannusti minua huolehtimaan

terveydestäni.

d. Suhtaudun myönteisesti tapahtuman

aiheeseen.

e. Haluaisin muuttaa toimintaani parempaan

suuntaan tapahtuman perusteella

C. Terveystapahtuman käytännön toteutus

Seuraavat väittämät koskevat tapahtuman käytännön toteutusta. Vastaa väittämiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Ne ovat: 1. Täysin eri mieltä, 2. Melko eri mieltä, 3. Melko samaa mieltä, 4. Täysin samaa mieltä, 5 En osaa sanoa

7. Seuraavat väittämät koskevat terveystapahtuman sisältöä.

Tapahtuman sisältö oli 1 Täysin eri mieltä 2 Melko eri mieltä 3 Melko samaa mieltä 4 Täysin samaa mieltä 5 En osaa sanoa

a. tunteita herättävä

b. ajatuksia herättävä

c. helposti omaksuttavissa

d. käyttökelpoista elämässäni

8. Seuraavat väittämät koskevat ohjaajien taitoa ohjata.

Ohjaajat 1 Täysin eri mieltä 2 Melko eri mieltä 3 Melko samaa mieltä 4 Täysin samaa mieltä 5 En osaa sanoa

- a. olivat uskottavia
- b. hallitsivat ryhmätilanteet
- c. kannustivat minua osallistumaan
- d. toimivat inspiroivalla tavalla

9. Seuraavat väittämät koskevat terveystapahtuman järjestelyjä.

Terveystapahtuma 1 Täysin eri mieltä 2 Melko eri mieltä 3 Melko samaa mieltä 4 Täysin samaa mieltä 5 En osaa sanoa

- a. oli ajallisesti sopiva
- b. sisälsi mielekästä toimintaa
- c. edellytti riittävästi omaa toimintaani
- d. oli merkityksellinen kokemus minulle