

KUNTODOPING

Toiminnallinen opetustapahtuma

Elisa Pietikäinen ja Sari Vähä

Hyvinvointi palveluiden kehittämistehtävä
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden osasto (AMK)

KEMI 2015

SISÄLLYSLUETTELO

TIIVISTELMÄ	3
ABSTRACT	4
1 JOHDANTO	5
2 LASTEN JA NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	7
3 KUNTODOPING.....	9
4 OPETUS JA OHJAUS	12
5 PROJEKTIN KUVAUS.....	15
5.1. Projektin tarkoitus ja tavoitteet	15
5.2. Rajaus, liittymät ja organisointi	16
5.3. Toteuttaminen ja työskentelyn kuvaus	18
5.4. Tulosten ja prosessin arviointi	20
5.5. Luotettavuuden tarkastelu ja eettisyys	21
6 POHDINTA	23
LÄHTEET	26
LIITTEET	28

TIIVISTELMÄ

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU, Sosiaali- ja terveysala

Koulutusohjelma:	Hyvinvointi palvelujen osaamisala
Opinnäytetyön tekijä(t):	Elisa Pietikäinen & Sari Vähä
Opinnäytetyön nimi:	Kuntodoping- Toiminnallinen opetustapahtuma
Sivuja (joista liitesivuja):	49 (22)
Päiväys:	29.4.2015
Opinnäytetyön ohjaaja(t):	Raija Luutonen & Annette Suopajarvi
<p>Ennakoiva neuvonta on keskeistä nuorten terveyden ja päihitteettömyyden edistämisessä. Ennakoivassa neuvonnassa tuetaan nuoria tunnistamaan muutoksen tarve. Tämän projektin tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kohderyhmän koululaisille suunnattu toiminnallinen opetustapahtuma. Tavoitteena oli lisätä koululaisten oikeaa tietoa kuntodopingin aiheuttamista terveyshaitoista. Tavoitteena oli myös löytää opetustapahtumaan koululaisille mielekkäitä ja aktiivisia toimintatapoja, pelkkä tiedon antaminen ei takaa toimivia lopputuloksia. Projektin jäsenten henkilökohtaiset tavoitteet olivat oman ammatillisen kasvun tukeminen sekä oppia suunnittelemaan ja toteuttamaan opetustapahtumia.</p> <p>Terveydenhoitajan opintoihin sisältyy opinnäytetyön lisäksi kehittämistehtävä, joka toteutettiin projektityönä. Projekti tehtiin yhteistyössä Tornion Raumon yläkoulun sekä Ammattiopisto Lappian kanssa. Projektiraportin teoriaosassa käsiteltiin lasten- ja nuorten terveyden edistämistä sekä kuntodopingia. Lisäksi käsiteltiin myös opetustapahtuman suunnittelua ja opetusmenetelmiä.</p> <p>Ensimmäinen opetustapahtuma pidettiin Tornion Raumon yläkoululla, yhdelle ryhmälle yhdeksännen luokan koululaisia. Toinen opetustapahtuma toteutettiin Ammattiopisto Lappian Kemin toimipaikassa, yhdelle 1.vuosikurssin opiskelijaryhmälle. Opetustapahtuman alkumotivointina käytiin keskustelua yleisesti kuntodopingista sekä terveellisistä elämäntavoista. Opetustapahtuman luento sisälsi tietoa kuntodopingaineiden aiheuttamista terveyshaitoista. Luentoa seurasi pienryhmäyöskentelyä sekä toiminnallinen osuus. Opetustapahtuman lopuksi oppilaat antoivat kirjallisen palautteen tapahtumasta.</p> <p>Koululaisilta ja opiskelijoilta saamamme palautteen mukaan toiminnallinen opetustapahtuma oli onnistunut. He olivat kokeneet opetustapahtuman selkeäksi, tehtävät toimiviksi sekä aiheet mielenkiintoisiksi. Suurin osa osallistujista oli kokenut kuntodopingaiheen käsittelyn tarpeelliseksi.</p>	
Asiasanat: terveyden edistäminen, kuntodoping, opetus, ohjaus.	

ABSTRACT

LAPIN UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES, Social and Health Care

Degree programme:	Degree programme in nursing, Public health nurse (AMK)
Author(s):	Elisa Pietikäinen & Sari Vähä
Thesis title:	Fitness doping- functional occasion of teaching
Pages (of which appendixes):	49 (22)
Date:	29.4.2015
Thesis instructor(s):	Raija Luutonen & Annette Suopajarvi
<p>Proactive counseling is essential when promoting young people's health and intoxicant-free life. In proactive counseling young people are supported in recognizing the need for change. The purpose of this project was to design and carry out a functional teaching event for the schoolchildren in the target group. The aim was to increase school children's knowledge of the health effects of fitness doping. In addition, the aim was to find meaningful and active policies for the schoolchildren in the teaching event, the mere provision of information does not guarantee effective results. The project members' personal goals were to support their own professional growth and to learn how to design and implement educational events.</p> <p>In addition to the thesis, public health nurse studies include a development task which was carried out as project. The project was carried out in cooperation with the Tornio Raumo middle school and Lappia Vocational College. The theoretical part of the project report covers children's and youth health promotion, as well as fitness doping. In addition a planning a teaching event and teaching methods for the educational event were covered in the theoretical part.</p> <p>The first teaching event was held in Tornio Raumo Middle School, for one group of ninth grade pupils. The second educational event was conducted in Lappia Vocational College Kemi premises, for one group of first year students. At the beginning of the education event there was a general discussion about fitness doping and a healthy lifestyle. The lecture part of the educational event consisted information about the health effects of fitness doping substances. Lecture was followed by work in small groups as well as a functional part. At the end of the event the students gave written feedback on the event.</p> <p>Based on the feedback we received from the school children and students, the functional teaching event was a success. In their experience the teaching event was clear, functional tasks were practical and the topics were considered interesting. Most of the participants had felt that covering the subject of fitness doping was necessary.</p>	
Keywords: health promotion, fitness doping, teaching, guidance	

1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan yksilön terveys koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Omaan terveyteensä jokainen voi vaikuttaa positiivisesti tai negatiivisesti omilla elämäntavoillaan. Terveys on arkielämän voimavara, terveyden edistäminen on siinä tärkeässä roolissa. Hyvän terveyden kivijalka valetaan jo lapsuuden ja nuoruuden aikana, siksi lapsiin ja nuoriin kohdistuva terveyden edistäminen on erittäin tärkeää ja kauaskantoista työtä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006 A, 13- 15, 64, hakupäivä 23.4.2013).

Terveyden edistämisen päämääränä on, että lapset ja nuoret omaksuisivat terveelliset elämäntavat tärkeäksi osaksi omaa elämäänsä. Yhteisön terveyden edistämisessä pyritään saavuttamaan yleisesti kaikkien lasten ja nuorten hyvinvointia tukeva opiskelukulttuuri. Yhteisöllinen terveyden edistäminen tukee ja edistää samalla myös yksilön terveyden edistämistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006 B, 88–89, hakupäivä 23.4.2013).

Kehittämistehtävä on jatkoa opinnäytetyöhön ”Kuntodoping, Länsi-Pohjan alueen ammattiopiston ja lukion toisen vuosikurssin opiskelijoiden tiedot kuntodopingin aiheuttamista terveyshaitoista” (Pietikäinen & Vähä 2014), jossa opiskelijoiden tietoa kuntodopingin aiheuttamista terveyshaitoista selvitettiin kyselylomakkeen avulla. Opinnäytetyö oli määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus, jossa kysyttiin Länsi- Pohjan alueen ammattiopisto ja lukion toisen vuosikurssin opiskelijoiden tietoja kuntodopingin aiheuttamista terveyshaitoista. Opinnäytetyö käsitteli kuntodopingia, lasten ja nuorten terveyden edistämistä sekä ennaltaehkäisevää päihdetyötä.

Kehittämistehtävän projektin tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kohderyhmän koululaisille suunnattu toiminnallinen opetustapahtuma. Tavoitteena oli lisätä koululaisten oikeaa tietoa kuntodopingin aiheuttamista terveyshaitoista. Tavoitteena oli myös löytää opetustapahtumaan koululaisille mielekkäitä ja aktiivisia toimintatapoja, pelkkä tiedon antaminen ei takaa toimivia lopputuloksia. Projektin jäsenten henkilökohtaiset tavoitteet olivat oman ammatillisen kasvun tukeminen sekä oppia suunnittelemaan ja toteuttamaan opetustapahtumia.

Tämän raportin viitekehys koostuu lasten ja nuorten terveyden edistämisestä, kuntodopingaineista sekä opetuksesta ja ohjauksesta. Raportissa käytettiin tutkittuun tietoon perustuvia lähteitä, tutkimuksia ja artikkeleita. Kuntodopingaineiden rajauksena käytettiin Mikko Salasuo ja Mikko Piispan tutkimuksen kuntodoping määritelmää. Opetus ja ohjaus ovat terveydenhoitajan tärkeitä työmenetelmiä ennaltaehkäisevässä työssä, joten tämä työmenetelmä koettiin hyväksi. Projektin toteutus osioissa käydään läpi tämän projektin eri vaiheet. Lopuksi pohditaan tämän prosessin yhteyttä ammatillisuuden kasvuun sekä arvioidaan projektin onnistumista.

2 LASTEN JA NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Terveydenedistämisestä on Suomen perustuslaissa pykälä 19, joka velvoittaa julkisen vallan edistämään Suomen väestön terveyttä (Suomen perustuslaki 731/1999 1:19 §, hakupäivä 2.2.2014). Terveyden edistämisen tärkeys yksilölle sekä yhteiskunnalle korostuu myös Suomen hallituksen terveyden edistämisen politiikkaohjelmasta. Hyvä terveys koostuu monista eri osa-alueista, joihin panostamalla tuotetaan hyvinvointia. (Terveyden edistämisen politiikkaohjelma 2007, hakupäivä 2.2.2014).

Ennakoiva neuvonta on keskeistä nuorten terveyden ja päihteettömyyden edistämisessä. Ennakoivassa neuvonnassa tuetaan nuoria tunnistamaan muutoksen tarve. Tutkimuksen mukaan koulu- ja opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajan valmiuksia tunnistaa nuorten taustatekijät ja voimavarat tulisi edistää. (Pirskanen 2007, 50,107). A-klinikkasäätiön mukaan terveydenhuollossa ei useinkaan tunnisteta tunnusmerkkejä dopingaineiden käytöstä. Terveydenhuollon ammattilaisen pitäisi rohjeta ottaa puheeksi dopingaineet kuntoilijan kanssa. (Tenhunen 2010, hakupäivä 5.3.2014).

Ennaltaehkäisevä päihdetyö on jatkuvaa työtä, tuloksia ei synny hetkessä. Peruskouluissa päihdetyötä tukee kolme tekijää, terveystiedon opetussuunnitelma, koulun päihdeohjelma sekä lainsäädäntö. Ehkäisevä päihdetyö tuottaa parhaiten tulosta otollisessa ilmapiirissä. Kohdeyleisölle sopivat lähestymistavat sekä vuorovaikutteinen kohtaaminen edesauttavat tiedon omaksumista nuoria kiinnostavalla tavalla. Näin nuoret tavoitetaan, heidät saadaan paremmin mukaan hyödyntämään heille annettua tietoa ja käyttämään sitä oman terveytensä hyväksi. (Kylmänen 2005, 44–48; Lähteenmäki & Virokannas, 2006, 98–103).

Kouluissa toteutettava ehkäisevä päihdetyö on paljon muutakin kuin vain opetusta ja kasvatusta. Ehkäisevään päihdetyöhön sisältyy kaikki kouluissa toteutettu toiminta, jolla pyritään kehittämään koulutyötä ja – ympäristöä paremmin nuorta päihteiltä suojaavaksi turvaverkoksi. Toimiva turvaverkko pyritään muodostamaan yhteistyössä yhdessä koulun, kodin, kouluterveydenhuollon, oppilashuollon sekä vapaa-ajan harrastusten kanssa. Päihdekasvatus sisältyy koulujen terveystiedon opetukseen, mutta pelkkä tieto ei riitä takaamaan päihdekasvatuksen toimivuutta. (Soikkeli 2011, 23–29).

Nuoriin kohdistuvalla päihdevalistuksella usein saadaan aikaan lyhytaikaisia käyttäytymismuutoksia. Tärkeä tavoite ehkäisevälle päihdetyölle onkin lykätä nuorten päihteiden kokeiluikää mahdollisimman myöhäiseksi. Tehokkaimmin ovat toimineet päihdekasvatusohjelmat, joissa on käytetty vuorovaikutteisia menetelmiä. Näissä nuoret ovat saaneet esittää myös eriäviä ja kriittisiä mielipiteitä. (Soikkeli 2011, 37–38).

Hakalan (vuonna 2008) mukaan toimivan ennaltaehkäisevän päihdeopetuksen perustana on kunnioittaa nuoren itsemääräämisoikeutta, ilman moralisointia ja saarnaamista. Päihdeopetuksen suunnittelussa on erittäin tärkeää ottaa huomioon nuorten sosiaalinen ympäristö ja kulttuuri sekä mahdolliset aiemmat päihdekokeilut. Toteutukseen on toimivinta valita nuorille suunnattu mielekäs sekä aktiivinen toimintatapa. (Hakala 2008, 32–35, hakupäivä 13.2.2014).

Nuoret kokevat usein mielekkäämmäksi toiminnan, jossa he voivat olla itsekin aktiivisessa roolissa. Passiivinen kuuntelu ja aikuisen puhe voidaan tulkita aikuisten ”lässyttämiseksi”, jota ei jakseta seurata. (Hakala 2008, 72, hakupäivä 13.2.2014).

Vuonna 2005–2008 EOPH ry:ssä (Elämä On Parasta Huumetta) toteutettiin Nuoret, liikunta ja doping-projekti. Projektin tavoitteena oli nostaa esille dopingaineiden käytön terveyshaitat ja antaa tietoa aineiden käyttäjille sekä terveydenhoito-, liikunta- ja päihdealan ammattilaisille. Projektia tuki Kulttuuri- ja urheiluministeri Stefan Wallin ja hän nimitti tiedotteessaan kuntoilijoiden dopingaineiden käyttöä kansanterveydelliseksi uhaksi Suomessa. Eri-tyisesti ministeri oli huolissaan nuorten dopingaineiden käytöstä. (Elämä On Parasta Huumetta EOPH ry 2008, 1-3, hakupäivä 6.2.2014; Wallin 2007, hakupäivä 5.3.2014).

3 KUNTODOPING

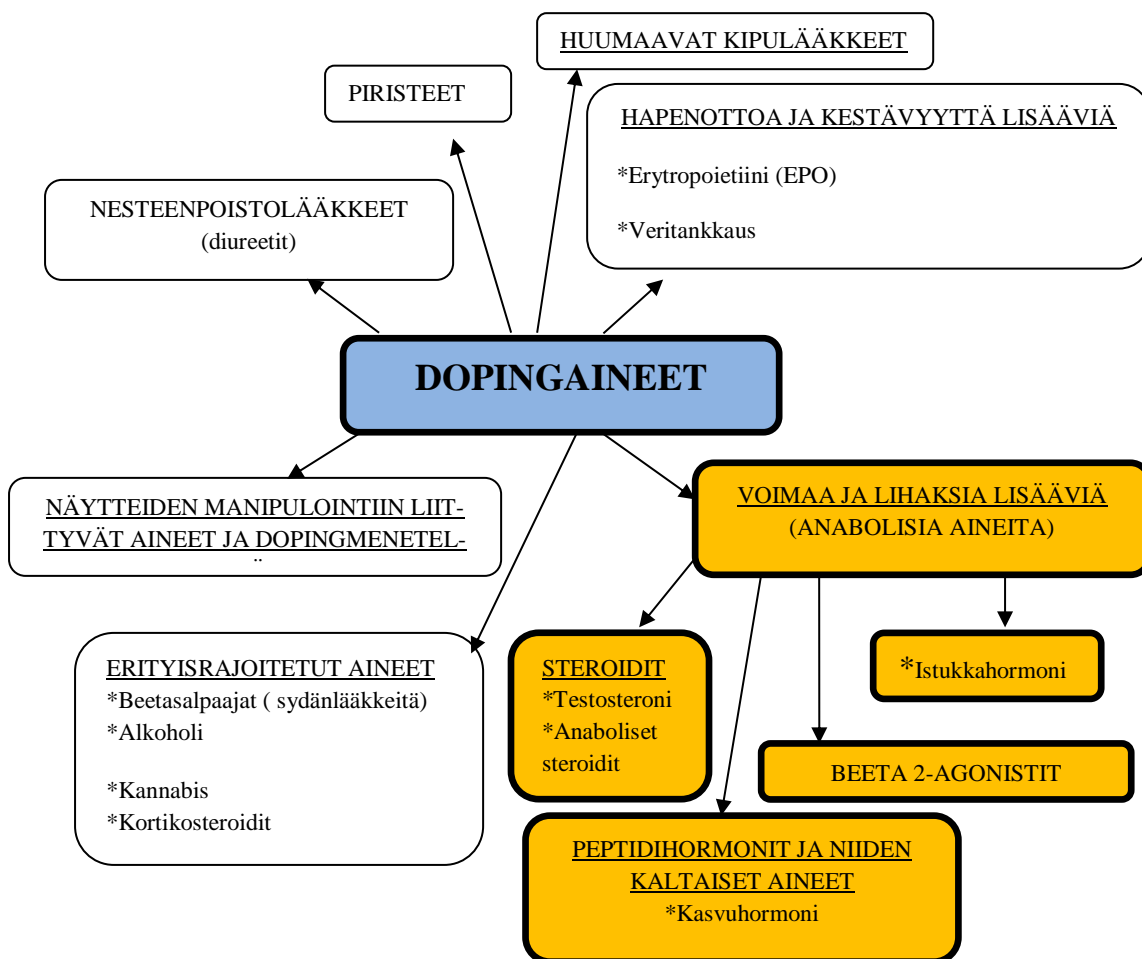
Urheilu- ja voimalajeissa dopingaineiden väärinkäytön motiivina yleensä on lihaksikkaan vartalon saavuttaminen ja urheilutulosten parantaminen. Dopingaineiden käyttö ei sijoitu nykypäivänä pelkästään huippu-urheiluun. Käyttäjät ovat usein ihan tavallisia kuntourheilijoita, kuntosaliharrastajia. Kuntodopingissa aineiden käytön tarkoituksena on usein oman vartalon muokkaaminen, ei niinkään huippu-urheilu tasoisen urheilusuuritukseen yltäminen. (Kinnunen 2001, 125–136; Salospohja 2008, 63–66, 79; Salasuo ym. 2012, 18–19).

Huippu-urheilun dopingsäännökset eivät koske kilpaurheilun ulkopuolella tapahtuvaa urheilua. Salasuo & Piispa (2012) ovat rajanneet tutkimuksessaan kuntodoping aineiksi synteettiset anaboliset steroidit ja niiden johdannaiset, testosteroni ja sen johdannaiset, kasvuhormoni, kasvutekijät (esimerkiksi IGF-1), beeta-2-agonistit, istukkahormonit sekä antiestrogeenit (kuvio 1). Testosteronivalmisteet ja anaboliset steroidit ovat kuntodopingissa keskeisimmät aineryhmät. (Salasuo ym. 2012, 18–19).

Raevuori (2009) tuo esille nuorten miesten tyytymättömyyden lihaksistonsa. Nuorten miesten keskuudessa on yleistä lihasmassaa kasvattavien aineiden käyttäminen. Tutkimukseen osallistuneista miehistä 12 % oli säännöllisesti käyttänyt lihasmassaa kasvattavia ravintolisiä tai anabolisia hormonivalmisteita. (Raevuori 2009 A, hakupäivä 26.2.2014; Raevuori 2009 B, hakupäivä 26.2.2014).

Kuntoilijoiden keskuudessa dopingaineiden käyttäjien määrä on kasvanut. Tämä asia on noussut viime aikoina julkisuuteen mediassa. Kuntosaliharrastajista arvioidaan dopingaineita käyttävän noin 1,5 prosenttia. Dopingaineiden väärinkäyttäjää arvioidaan Suomessa olevan noin 10 000. (Seiro 2008, hakupäivä 5.3.2014; Wallin 2007, hakupäivä 5.3.2014). EOPH:n sosiaalisen median sivustolla julkaistusta tietopaketista selviää, että tuoreen tutkimuksen mukaan dopingaineiden käyttö on luultua yleisempää kuntoilijoiden parissa. Dopingaineiden käytön aloitusta tulevaisuudessa oli harkinnut yli 5 % tutkimukseen osallistuneista vastaajista. (Elämä On Parasta Huumetta EOPH ry 2014, hakupäivä 4.4.2014).

Nuorten terveystapatutkimuksissa on tutkittu nuorten lisäravinteiden ja anabolisten steroidien käytön yleisyyttä. Tutkimuksen aineisto on kerätty vuosilta 1991, 1995 ja 2005. Tutkimukseen osallistujat olivat iältään 12–18 vuotiaita nuoria. Vastaajia oli kokonaisuudessaan noin 22 519. Tutkimuksen mukaan lisäravinteiden käytön yleisyys nuorten parissa säilyi samanlaisena 15 vuoden tutkimusjakson aikana. Tutkitulla ajanjaksolla proteiiniainvalmisteiden käyttö kaksinkertaistui pojilla. Lisäravinteita käyttivät eniten liikunnan ja urheilun harrastajat. Lisäravinteiden käyttöön oli myös yhteydessä nuorten kokemat terveysongelmat. Anabolisia steroideja käytti tutkimuksen mukaan melko harva nuori. Anabolisten steroidien käyttöön koskevaan kysymykseen vastasi 53 poikaa ja 20 tyttöä. Pojista 0,5 % ja tytöistä 0,2 % kertoi käyttäneen tutkimusta edeltäneenä vuonna anabolisia steroideja. Anabolisten steroidien käyttäjillä oli usein myös muita haitallisia elämäntapoja, he usein myös tupakoivat ja käyttivät alkoholia. (Mattila, Parkkari, Laakso, Pihlamäki & Rimpelä 2009, 306–310, hakupäivä 1.10.2013).



Kuvio 1 Doping. (Dahl ym 2002, 97). Kuvassa keltaisella värillä korostetut kohdat ovat kuntodopingaineita.

Anabolisten aineiden käytöllä on tarkoitus lisätä lihasmassaa ja voimaa. Niillä on vaikutusta myös elimistön aineenvaihduntaan ja hormonitasapainoon. Näiden aineiden käyttö auttaa elimistöä tutkimuksen mukaan sietämään kovaa harjoitusta entistä tehokkaammin joutumatta ylikuntoon. Näin ollen tiettyjä aineita käytetään korvaamaan oma hormoni-tuotanto. Anabolisiksi aineiksi luokitellaan steroidit, joita ovat testosteroni ja anaboliset steroidit sekä istukkahormoni, kasvuhormoni ja beeta-2 agonistit. (Dahl ym. 2002, 97; Leppäluoto, Kettunen, Rintamäki, Vakkuri, Vierimaa & Lätti 2007, 373).

Kuntodopingin käyttäjät pyrkivät testosteronin ja anabolisten steroidien väärinkäytöllä lisäämään voimaa ja lihaksia. Istukkahormonin käytöllä pyritään palauttamaan heikentynyt seksuaalisuus ja hedelmällisyys ennalleen. Kasvuhormonia käytetään anabolisena hormonina lihasmassan kasvattamiseen sekä lisäämään harjoituskestävyyttä. Beeta-agonistit ovat beeta-2-sympatomiteettejä, joita käytetään lääketieteessä keuhkoputkia avaavassa lääkkeessä. Kuntodopingissa beeta-2-agonisteja käytetään niiden lihasta kasvattavien sekä rasvanpolto ominaisuuksien vuoksi. Antiestrogeeneistä tamoksifeenia käytetään rintarauhasen liikakasvun estoon, sekä sillä pyritään minimoimaan aineiden hormonaalisia haittavaikutuksia. (Dahl ym. 2002, 99–106; Leppäluoto ym. 2007, 373).

4 OPETUS JA OHJAUS

Opetus on osa kasvatusta ja yhteiskunnallista toimintaa. Ennen opetuksen suunnittelua on tärkeää tuntea opetuksen rakenteet. Keskeisiä menetelmiä kasvatuksessa ovat opetus, ohjaus ja neuvonta. Opetuksella on aina tavoite, oppijan oppimista pyritään ohjaamaan toivottuun suuntaan. Opetus on usein vuorovaikutuksellinen tapahtuma, mutta oppimista tapahtuu arkipäiväisissä tilanteissakin. Oppimista tapahtuu huomaamatta esimerkiksi kirjojen ja tv-ohjelmien kautta, näin me kaikki olemme opetuksen kohteena läpi elämämme. Opetuksen yhteiskunnallisena tavoitteena on siirtää arvoja, normeja, perinteitä sekä kulttuuria tuleville sukupolville. (Peltonen, 2004, 76–77).

Opetuksen suunnittelussa on tärkeänä lähtökohtana opetuksen tavoitteet, mitä opiskelijoiden tulee osata opetuksen jälkeen. Kun tavoitteet ovat selvillä, voidaan suunnitella opetusmenetelmät joilla päästäisiin tavoitteisiin. Opetuksen suunnittelun tulee olla opiskelijalähtöistä. Opiskelun sisällön suunnittelussa on otettava huomioon opiskelijoiden sen hetkinen osaaminen ja tietopohja. (Salakari, 2007, 179, 181).

Valitut opetusmenetelmät sekä opetetun asian havainnollistaminen ovat osana toimivaa opetusta. Esimerkiksi kognitiivisella opetustyyllillä pyritään herättämään oppija ajattelemaan opetettua asiaa, tätä kautta ymmärtämään ja oppimaan. Tässä opetustyyllissä voidaan oppimisen tavoitteita muuttaa tarpeen mukaan. Tämä tekee kognitiivisesta opetustyylistä joustavan ja muuttuviin tilanteisiin sopivan. Opetuksen mielekkyyttä kasvattavat kokemuksellinen oppiminen ja ongelmakeskeinen opetus. Kognitiivisessa opetustyyllissä ryhmätyöskentelyä käytetään yhtenä oppijakeskeisenä työmenetelmänä. (Peltonen, 2004, 76–77, 80).

Saloviita (2013) tuo esille useita ryhmätyöskentelyn tuomia positiivisia etuja. Ryhmätyöskentelyssä oppijat ovat aktiivisessa roolissa, motivaatio oppimiseen on parempi. Yhdessä tekeminen on mukavaa, se kehittää sosiaalisia taitoja ja vahvistaa sosiaalista tukea. Ryhmätyöskentely herättää keskustelua, joka samalla kehittää oppijan omaa ymmärrystä. Ongelmia ryhmätyöskentelyyn saattavat aiheuttaa esimerkiksi epätasainen työnjako ryhmän sisällä, opiskelijoiden keskinäinen syrjintä, tulosten pinnallisuus tai ryhmätehtävän tavoitteettomuus. (Saloviita 2013, 129–130).

Ryhmätyöskentelyn suunnitteluvaiheessa on suunnittelijan otettava huomioon ryhmän kehitysvaihe. Mitkä ovat ryhmän jäsenten aiemmat tiedot ja taidot. Oppimisympäristön turvallisuus ja tuttuus luovat tukea antavan ilmapiirin oppimiselle, suunniteltavien oppimistehtävien olisi hyvä olla monipuolisia ja vaihtelevia. Oppimistehtävien mielekkyys ja ryhmäläisten omaa elämää lähelle tuleva opetusaihe kasvattavat motivaatiota uuden oppimiselle. (Mallasto 2007, 12, hakupäivä 30.11.2014).

Hyvä ja toimiva oppimistilanne sisältää vuorovaikutusta opettajan ja oppilaiden välillä sekä myös opiskelijoiden kesken. Turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri ovat tärkeitä edellytyksiä toimivan vuorovaikutuksen syntymiselle. Opetustilanteeseen osallistuvat opiskelijat uskaltavat helpommin tuoda esille mielipiteitään ja tietojaan. Vuorovaikutuksen syntymiselle on annettava tilaa ja aikaa. Oppimistilanteen alussa opettajan on hyvä tiedustella suoraan opiskelijoilta itseltään heidän alkutiedon määrää opetettavasta aiheesta. Tämä saattaa osaltaan muokata opiskelijoiden roolin oppimistilanteessa aktiiviseksi osallistujaksi. Monipuolisten työskentelytapojen käyttäminen mahdollistaa toimivan vuorovaikutuksen syntymisen ja ajatustenvaihdon. (Jauhiainen 2006, 6-7, hakupäivä 1.12.2014; Kupias 2007, 128–129).

Opetustilanteessa opettajan on tärkeää huolehtia oppilaiden ohjauksesta ja motivoinnista. Opettaja varmistaa, että kaikki opiskelijat ovat ymmärtäneet tehtävänannon ja tehtävät etenevät oikealla tavalla. Opiskelijoilla on mahdollisuus tarvittaessa saada lisätukea ja ohjausta läpi koko opetustilanteen. Ohjaus, motivointi ja kannustaminen ovat tärkeinä osana toimivaa opetustapahtumaa. Opiskelijan motivointi opiskeluun vaikuttaa hänen itsetunnon kehittymiseen ja opiskelun syntymiseen sekä säilymiseen. Opetuksen johdonmukaisuus sekä säännöllisen kannustavan palautteen saaminen omasta opiskelusta saattavat myös vaikuttaa positiivisesti opiskelumotivaatioon. (Jauhiainen 2006, 20–22, hakupäivä 1.12.2014; Kupias 2007, 129).

Oppimistilanteessa tai sen jälkeen on hyvä suorittaa arviointia, palautteen antoa sekä pyytämistä. Tällä tavalla toimiessa oppilaat ja opettaja voivat arvioida omaa oppimistaan. Saadun palautteen pohjalta opettajalla on mahdollisuus parantaa oppimistilanteen sisältöä tai laatua. (Peltonen 2004, 109–111).

Oppiminen on prosessi jonka onnistumiseen vaikuttavat monet tekijät. Oppiminen on kokonaisvaltainen tapahtuma. Siihen osaltaan vaikuttavat oppijan omat tunteet ja asenteet. Oppijalla täytyy olla motivaatiota oppia kyseinen asia. Uudet opitut asiat täytyy jäsentää aiemmin opitun tiedon joukkoon, joskus oppija joutuu järjestelemään uudelleen oman aiemman maailmankuvansa. Uuden asian oppiminen ei tapahdu hetkessä, asiaan täytyy palata useasti uudelleen. (Puolimatka 2004, 126–128; Kupias 2007, 38–39, 164; Salakari 2007, 67–68).

5 PROJEKTIN KUVAUS

5.1. Projektin tarkoitus ja tavoitteet

Projekti on prosessi, jonka tavoitteet ja aikataulu ovat selkeästi määritetty. Jokainen projekti on ainutkertainen. Projektin suunnittelusta ja toteutumisesta huolehtii sitä varten perustettu organisaatio. Projektin komponentteihin kuuluu myös määrättyt voimavarat eli resurssit. (Silfverberg 2007, 21). Kehittämistehtävä on jatkoa opinnäytetyöhön ”Kuntodoping, Länsi-Pohjan alueen ammattiopiston ja lukion toisen vuosikurssin opiskelijoiden tiedot kuntodopingin aiheuttamista terveyshaitoista” (Pietikäinen & Vähä 2014), jossa opiskelijoiden tietoa kuntodopingin aiheuttamista terveyshaitoista selvitettiin kyselylomakkeen avulla.

Projektin tavoitteen on oltava niin yksiselitteisesti määritelty ja konkreettinen, että sitä ei voi ymmärtää väärin. Tavoitteiden tulee olla realistisia ja saavutettavissa sekä ennen kaikkea mitattavissa. Tavoitteet antavat perussuunnan projektille sen elinkaaren ajaksi. Käytännössä projektille määritellään yksi päätavoite, joka tarvittaessa voidaan jakaa osatavoitteisiin. (Paasivaara & Suhonen & Nikkilä 2008, 123–124). Projektin valmistuttua on oltava, mitä mainita, esimerkiksi toteutunut opetus - ja ohjaustilanne (Karlsson & Marttala 2002, 132). Projektilla on aina selkeä tavoite, kun tavoitteet on saavutettu, projekti päättyy (Silfverberg 2007, 21).

Tämän projektin tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kohderyhmän koululaisille suunnattu toiminnallinen opetustapahtuma. Tavoitteena oli lisätä koululaisten oikeaa tietoa kuntodopingin aiheuttamista terveyshaitoista. Tavoitteena oli myös löytää opetustapahtumaan koululaisille mielekkäitä ja aktiivisia toimintatapoja, pelkkä tiedon antaminen ei takaa toimivia lopputuloksia. Projektin jäsenten henkilökohtaiset tavoitteet olivat oman ammatillisen kasvun tukeminen sekä oppia suunnittelemaan ja toteuttamaan opetustapahtumia.

5.2. Rajaus, liittymät ja organisointi

Ennen projektin asettamista on yleensä esiselvitysvaihe, sen tulosten pohjalta laaditaan projektiehdotus. Projektiehdotuksessa analysoidaan ne kehittämiskohteet, jotka ovat aiheuttaneet tarpeen projektin asettamiselle. Lisäksi projektiehdotuksessa arvioidaan ne hyödyt, jotka projektin avulla voidaan saavuttaa. Projektiehdotuksessa määritellään konkreettiset tavoitteet, joita lopputuloksen saavuttaminen edellyttää sekä kuvataan lopputuotos ja keskeisimmät ominaisuudet. (Ruuska 2012, 185).

Kehittämistehtävä sisälsi opetustapahtuman yläasteen yhdeksäsluokkalaisille sekä ammattiopiston ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille. Toiminnallinen opetustapahtuma sisälsi tietoa lisäravinteista ja kuntodopingaineiden aiheuttamista terveyshaitoista. Projektin jäsenet kokivat aiheen erittäin tärkeäksi sekä ajankohtaiseksi. Aiemmin tehdyn opinnäytetyön ”Kuntodoping, Länsi-Pohjan alueen ammattiopiston ja lukion toisen vuosikurssin opiskelijoiden tiedot kuntodopingin aiheuttamista terveyshaitoista” (Pietikäinen & Vähä 2014), tulosten myötä projektin jäsenillä vahvistui käsitys siitä, että kuntodopingin aiheuttamista terveyshaitoista pitäisi enemmän puhua nuorille.

Projektin rajaus määrää sen, mitä tehtäviä ja toimintoja projektiin sisältyy. Projektin rajaukseen vaikuttavat aika- ja kustannusresurssit. Rajausta miettiessä, on tärkeää päättää tarkka aikataulu, jonka puitteissa on mahdollista toteuttaa projekti. Projektin rajausta tehdessä on tärkeää miettiä lopputuloksen kannalta tärkeitä asioita. (Ruuska 2012, 186–187). Rajausta tehdessä kohdentuu myös projektin kohderyhmä. se kenelle idea on suunnattu, määrittää projektin sisällön. Jotta kohderyhmä saadaan toimimaan tuotteen ohjeistuksen mukaisesti, on tärkeää rajaus vaiheessa määrittää kohderyhmän ikä, koko tai koulutustaso. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38–40).

Projekti oli alussa rajattu koskemaan peruskoulun yläkoulun yhdeksännen luokan koululaisia. Projektisuunnitelmaan kuului pitää kaksi erillistä toiminnallista opetustapahtumaa. Toisen yhteistyö-yläkoulun löytymättömyyden vuoksi rajausta laajennettiin koskemaan myös ammattiopiston ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita. Projekti ei varsinaisesti liittynyt mihinkään isompaan hankkeeseen vaan oli jatkoa aiemmin tehtyyn opinnäytetyöhön. Projektissa saatua tietoa voidaan hyödyntää terveydenhoitoalan ammattilaisten työssä.

Projektiorganisaatio muodostuu henkilöistä ja henkilöryhmistä. Heillä kaikilla on oma roolinsa, tehtävänsä ja vastuualueensa projektissa. Päätöksen teko ja tiedonkulku on joustavaa projektiryhmän sisällä, tieto kulkee vapaasti molempiin suuntiin. (Ruuska 2012, 128). Projektityöryhmä koostui kahdesta jäsenestä: Elisa Pietikäinen ja Sari Vähä. Projektin edetessä kummallekin ryhmän jäsenelle oli muodostunut vastuualueita, erillistä projektipäällikköä projektilla ei ole. Projektiryhmän lisäksi organisaatioon kuuluivat yhteistyötahot, työtä ohjaavat opettajat lehtori Raija Luutonen ja lehtori Annette Suopajarvi sekä kehittämistehtävän opponoija.

Projektin yhteistyötahona toimivat Tornion Raumon yläkoulu ja Ammattiopisto Lappian Kemin yksikkö. Projektin myötä oltiin yhteydessä yhteistyötahoihin ja varattiin aikaa kaikkien projektiin osallistuvien osapuolien yhteispalavereihin. Säännölliset kokoontumiset antoivat mahdollisuuden muuttaa tarvittaessa suunnitelmia ja projektin aikataulua. Ohjaavat opettajalta antoivat tarvittaessa yksilöohjausta kehittämistehtävän eri vaiheissa. Ohjaavat opettajat antoivat käytännön neuvoja, rakentavaa palautetta sekä henkistä tukea projektin kaikissa vaiheissa. Saatujen neuvojen, palautteiden ja tuen myötä projektityössä päästiin joustavasti etenemään.

Projektitoiminnassa kehitetään jatkuvasti erilaisia toimintamalleja, joiden avulla pyritään yhtenäistämään toimintatapoja, parantamaan työprosessin tehokkuutta sekä erilaisten dokumenttien ja kuvausten laatua. (Ruuska 2012, 49). Projektin tulosten saavuttamiseksi käytettiin kirjallisuutta, aiemmin tehtyä opinnäytetyötä sekä projektin jäsenten omaa tietotaitoa. Opetustapahtuman jälkeen pyydettiin palautetta tapahtumaan osallistuneilta koululaisilta erillisellä lomakkeella kirjallisesti.

5.3. Toteuttaminen ja työskentelyn kuvaus

Projektin suunnitteluvaihe alkoi lokakuussa 2014. Projektin aihetta kokoonnuttiin työstämään useamman kerran, apuna käytettiin ideapaperia. Mukana suunnittelutyössä oli myös muutama kohdeikäryhmään kuuluva nuori. Ajatuksena oli tehdä mielenkiintoinen ja toiminnallinen opetustapahtuma kohdeikäryhmän koululaisille, joka lisäisi koululaisten oikeaa tietoa kuntodopingaineiden aiheuttamista terveyshaitoista. Opetustapahtumasta haluttiin muokata keskustelua herättävä, aktiivinen ja koululaisille mielekäs tapahtuma. Suunnitteluvaiheen alussa otettiin käyttöön projektipäiväkirja, johon kirjattiin projektin eteneminen vaihe vaiheelta. Kehittämistehtävään liittyvät dokumentit ja sähköpostit tallennettiin tietokoneelle omaan kansioonsa, josta ne olivat helposti löydettävissä.

Suunnitelman edetessä oltiin pari kertaa yhteydessä ohjaaviin opettajiin, jolloin keskusteltiin opetustapahtuman sisällöstä ja aikatauluista. Projektisuunnitelma valmistui joulukuun alussa, ohjaavat opettajat allekirjoittivat sen 10.12.2014. Marraskuun lopussa 2014 lähetettiin ensimmäisen kerran sähköpostia opetustapahtumasta Raumon yläkoulun rehtorille. Joulukuun 10.päivä hänelle toimitettiin projektisuunnitelma ja toiminnallisen opetustapahtuman päivänrunko luettavaksi (Liite 1). Raumon yläkoulun rehtori allekirjoitti sopimuksen 13.1.2015 (Liite 2). Toiminnallisen opetustapahtuman toteutuspäiväksi sovittiin 16.2.2015 klo 13.10–14.50.

Raumon yläkoulun rehtori oli suunnitelman mukaisesti valinnut opetustapahtumaan osallistuvan ryhmän kohdeikäryhmästä. Osallistuvan ryhmän koko oli 21 koululaista, johon kuului poikia sekä tyttöjä. Opetustapahtuman kestoksi oli suunniteltu 90 minuuttia. Tapahtumapaikkana oli Raumon yläkoulun liikuntasali. Tunnin alussa opetustapahtuman pitäjät esittelivät itsensä ja kertoivat tämän kehittämistehtävän perustuvan aiemmin julkaistuun opinnäytetyöhön. Luento oli suunniteltu mahdollisimman lyhyeksi, aikaa sille oli varattuna noin 15 minuuttia. Luennon aluksi keskusteltiin vuorovaikutuksessa koululaisten kanssa lisäravinteista ja kuntodopingista. Keskustelun aikana tuli esiin koululaisten aikaisempi tietämys näistä aiheista. Alussa keskustelua häiritsi koululaisten uhmakkuus ja levottomuus, mutta tunnin edetessä koululaiset rauhoittuvat ja ottivat enemmän osaa keskusteluun sekä esittivät kysymyksiä. Koululaisilla oli entuu-

destaan jonkin verran tietoa dopingaineista, sillä he olivat käsitelleet aihetta koulun terveystiedon oppitunnilla.

Luennon tukena oli diaesitys (Liite 3), joka oli tehty selkeäksi ja yksinkertaiseksi. Lisäksi jokaiselle koululaiselle oli tehty oman tietovihko (Liite 4), jossa oli kaikki tarvittava tieto opetustapahtuman tehtävärasteille. Tietovihkon sisältö oli tiivistettynä diaesityksessä. Luennolla kerrottiin koululaisille lisäravinteista, kuntodopingaineista ja niiden aiheuttamista terveyshaitoista. Esille otettiin myös tutkimuksia joiden mukaan runsas lisäravinteiden käyttö saattaa madaltaa kynnystä dopingaineiden käytön kokeilulle ja käytölle. Painotus luennolla sekä käydyissä keskusteluissa oli terveyden edistämässä ja ennaltaehkäisevässä päihdetyössä

Opetustapahtuman luennon jälkeen varmistettiin, että jokainen osallistuja oli ymmärtänyt tehtävien sisällön ja suorittamistavan. Tämän jälkeen koululaiset jaettiin kolmeen yhtä suureen ryhmään, joissa he kiersivät tehtävärasteja. Jokaiselle tehtävärastille oli varattuna aikaa noin 15 minuuttia. Tehtävärasteilla oli tehtävinä; piilosana, ristikko, valitse oikea vastaus ja norsuviesti (Liite 5). Tehtävärastien jälkeen oli varattu aikaa keskustelulle sekä kirjallisen palautteen annolle. Keskustelua syntyi useita aiheista, kaikki keskustelut eivät suoranaisesti liittyneet päivän aiheeseen. Kirjallisen palautteen (Liite 6) koululaiset täyttivät tunnin lopuksi. Palautelomakkeessa oli mahdollisuus myös avoimeen palautteeseen.

Projektisuunnitelmaan kuului pitää kaksi erillistä toiminnallista opetustapahtumaa. Toisen yhteistyö-yläkoulun löytymättömyys hidasti projektin etenemistä. Kaikkiin alueen yläkouluihin oli otettu yhteyttä sähköpostitse tai puhelimitse. Muutamien yläkoulujen rehtorit kertoivat kieltäytymisen syiksi aikataulun kiireellisyyden, tilojen puutteen tai olevansa jo mukana useissa vastaavissa projekteissa. Kaikkia alueen yläkoulujen rehtoreita ei tavoitettu projektiaikataulun sisällä. Yhteistyökoulun löytymättömyyden sekä kireän projektiaikataulun vuoksi ohjaavaan opettajaan otettiin yhteyttä 10.2.2014. Ohjaavan opettajan ohjeistuksen mukaan projektin rajausta muutettiin. Rajaus laajennettiin koskemaan myös ammattiopiston ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita. Tämän jälkeen sähköpostilla oltiin yhteydessä Ammattiopisto Lappian rehtoriin 10.2.2014. Hänelle toimitettiin luettavaksi projektisuunnitelma sekä toiminnallisen opetustapahtuman päivänrunko (Liite 7). Ammattiopisto Lappian rehtori allekirjoitti sopimuksen

12.2.2015 (Liite 8). Opetustapahtuman toteutuspäiväksi sovittiin 30.3.2015 klo 11.15-12.45.

Ammattiopisto Lappian rehtori oli suunnitelman mukaisesti valinnut opetustapahtumaan osallistuvan ryhmän opiskelijoita kohdeikäryhmästä. Toiminnallinen opetustapahtuma toteutettiin Ammattiopisto Lappian Kemin toimipaikassa ja siihen osallistui 13 ensimmäisen lukuvuoden opiskelijaa. Kaikki ryhmään kuuluvat opiskelijat olivat poikia. Tapahtumapaikkana oli Ammattiopisto Lappian Kemin toimipaikan luokkatila. Käytössä oli sama tuntirunko, kuin Raumon yläkoululla. Opiskelijat olivat muutama viikko sitten katsoneet koululla dopingaineita käsittelevän videon, joten heillä oli hyvin tietoa dopingaineiden aiheuttamista haitoista. Tilanahtauden vuoksi jouduttiin jättämään toiminnallisesta osuudesta norsuviestin pois. Tapahtuman lopuksi opiskelijat antoivat kirjallisen palautteen toiminnallisesta opetustapahtumasta (Liite 9).

Kehittämistehtävän kirjallinen osio työstettiin loppuun opetustapahtumien jälkeen. Ohjaaville opettajille työ toimitettiin 30.3.2015 luettavaksi. Molemmat ohjaavat opettajat olivat estyneitä työn lukemiseen, joten palaute työstä saatiin 31.3.2015 lehtori Satu Rainnolta. Palautteen saannin jälkeen tehtiin tarvittavat korjaukset kirjalliseen raporttiin. Valmis työ luovutettiin ohjaaville opettajille 7.4.2015.

Kehittämistehtävä toteutettiin kokonaan omakustanteisesti. Projektin jäsenille tuli kuluja tulosteista, puhelin – ja matkakuluista. Opetustilanteissa käytetty tulostemateriaali sekä luentomateriaali diat jätettiin yhteistyökouluille. Näin sitä voivat jatkossa hyödyntää koululaisten ja opiskelijoiden parissa työskentelevät koulu – ja opiskeluterveydenhoitajat sekä terveystiedon opettajat.

5.4. Tulosten ja prosessin arviointi

Toiminnalliset opetustapahtumat onnistuivat hyvin. Tuntirunko ja aikataulu etenivät suunnitelmien mukaisesti. Raumon yläkoulun koululaiset ja Ammattiopisto Lappian Kemin toimipaikan opiskelijat osallistuivat keskusteluihin hyvin ja suhtautuivat tehtävien tekemiseen myönteisesti. Kirjallisia palautteita saatiin Raumon yläkoulun koululaisilta 21 kappaletta ja Lappian opiskelijoilta 13 kappaletta. Saadun palautteen mukaan

koululaiset ja opiskelijat kertoivat pitäneensä toiminnallisesta opetustavasta. Osallistuneet olivat kokeneet opetustapahtuman selkeäksi, tehtävät toimiviksi sekä aiheet mielenkiintoisiksi. Suurin osa osallistuneista oli kokenut kuntodoping aiheen käsittelyn tarpeelliseksi, kun taas osan kanta tarpeellisuuteen oli neutraali tai kielteinen. Palautelomakkeen lopussa oli kohta, jossa tiedusteltiin opetustilanteesta mieleen jääneitä asioita. Tähän oli tullut useita vastauksia.

”Uutta tietoa asiasta, en ole edes koskaan kuullut haitoista”

”Steroidit on haitaksi ja kaikki tollaset doping aineet”

”Ei kannata käyttää dopingia”

”Kuntodoping”

”Norsuviesti”

”Ei tullut mitään uutta tietoa”

”Doping on terveystaitta”

”Tiesin jo suurimman osan aiemmin”

”Doping on huono asia”

”Että dopingin käyttö ei ole hyväksi”

5.5. Luotettavuuden tarkastelu ja eettisyys

Terveyden edistämisen keskeisimpiä eettisiä periaatteita olivat ihmisarvon kunnioittaminen ja itsemääräämisoikeus. Tämä tarkoittaa muun muassa ajan antamista ja rehellisyyttä. Kunnioittaminen ilmenee puhutavan, äänenpainon ja sanojen avulla. (Pietilä, Halkoaho & Matveinen 2010, 245 – 246). Toimimme toiminnallisessa opetustapahtumassa kunnioittavasti koululaisia kohtaan kohdellen heitä tasa-arvoisesti. Puhuimme heille selkeällä, rauhallisella puhetyylillä, ottaen huomioon heidän kehitystasonsa.

Yksilöllisyys on yksi terveyttä edistävän toiminnan eettisistä periaatteista. Se tarkoittaa asiakkaan yksilöllisten ominaisuuksien, tarpeiden ja voimavarojen huomioimista. Yksi-

öllinen toiminta vaatii terveydenhoitajalta asiakkaan voimavarojen ja tarpeiden tunnistamisesta, tukemisesta ja ohjaamisesta. (Pietilä ym. 2010, 247–248). Luentoa suunnitellamme huomioimme kohdeyleisömme, joten teimme siitä mahdollisimman selkeän ja ymmärrettävän. Aika rajattiin luennolle huomioiden koululaisten keskittymiskykyä ja jaksamista.

Reliaabelius ja validius ovat projektin arviointijärjestelmän osaprosesseja. Pätevyys projektissa tarkoittaa sitä, että hankittu ja analysoitu tieto on nimenomaan sellaista tietoa, joka on kyseiselle projektille olennaista. Reliaabelius eli luotettavuutta voidaan mitata esimerkiksi keräämällä systemaattista palautetietoa kohderyhmältä. (Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2011, 160–161). Lähdeaineistojen valinnassa on syytä olla kriittinen. Aineisto tulisi olla uutta, tutkittuun tietoon perustuvaa. Tärkeää on valita alkuperäiset julkaisut. Olennaista on, että valittu aineisto soveltuu kyseiseen projektiin. Kaikessa projekti toiminnassa on syytä välttää plagiointi. Plagioinnilla tarkoitetaan toisen aikaisemmin esittämän tekstin esittämistä omana tekstinään. (Vilka ym. 2003, 72–76).

Kehittämistehtävässä käytettiin mahdollisimman uusia lähteitä, jotta tieto aiheesta olisi mahdollisimman ajankohtaista ja luotettavaa. Tieto kuntodopingin aiheuttamista terveyshaitoista perustui tutkittuun tietoon. Projektissa pyrittiin kunnioittamaan käytettyjä lähteitä. Tutkittua tietoa ei kopioitu eikä esitetty projektin jäsenten kesken omina ajatuksina. Tämä toiminta olisi ollut epäeettistä toimintaa. Lähdeviittaukset tehtiin huolellisesti ja selkeästi. Projektin sisältämä tieto pidettiin mahdollisimman luotettava, mikä taas osaltaan vaikuttaa projektin uskottavuuteen. Luotettavuutta lisäsivät myös huolellinen projektipäiväkirjan pitäminen, säännölliset kokoontumiset projektin edetessä sekä oppilailta saatu palaute.

6 POHDINTA

Dopingaineiden käyttö on tehtyjen tutkimuksien mukaan yleistymässä tavallisten kuntoliijoiden keskuudessa. Aiemmin tekemämme opinnäytetyön yhteenvedon mukaan alueemme nuoret tietävät vähän oikeaa tietoa dopingaineiden aiheuttamista terveyshaitoista. Opiskelijat toivat opinnäytetyön kyselylomakkeessa sekä avoimessa palautteessaan esille tarpeen ja halun lisätiedon saamiselle. Kehittämistehtävämme sisältyvä toiminnallinen opetustapahtuma vastaa tähän tarpeeseen. Tulevina terveydenhoitajina katsoimme, että ajoissa saatu oikea tieto kuntodopingaineiden aiheuttamista terveyshaitoista saattaisi ehkäistä dopingokeiluja tai niiden käytön aloitusta.

Kuntodopingaiheen lisätiedon tarpeellisuudesta kertoi mielestämme myös se, että saimme myöhemmin muutaman kutsun saapua pitämään tätä opetustapahtumaamme kouluihin, joihin olimme olleet aiemmin sähköpostitse yhteydessä. Omien opintojemme kireän aikataulun vuoksi jouduimme kieltäytymään näistä jälkikäteen tulleista kutsuista.

Toiminnallisen opetustapahtuman suunnitteleminen ja toteutus tuntui luontevalta, sillä olimme jo opinnäytetyötämme tehdessä työstäneet opetustapahtuma-ajatusta. Kuntodopingaiheen aiempi opiskelu ja tutkimuksiin perehtyminen toi meille varmuutta pitää näitä opetustapahtumia. Luentomateriaalin diaesitys oli mukana kertomisen tukena sekä keskustelun herättäjänä. Harjoittelimme opetustapahtuman pitämistä etukäteen koeyleisölle, heidän palautteen mukaan teimme opetustapahtumarunkoon tarvittavia muutoksia.

Haastavuutta opetustapahtumiin toivat kohderyhmän ikä ja sen mukaiset kehitysvaiheet. Olimme varautuneet tähän etukäteen miettimällä mahdollisen varasuunnitelman opetustapahtuman loppuun viemiseksi. Yläkoulun puolella koululaisten uhmakkuus ja alkulevottomuus toivat oman haasteensa. Ammattiopistolla ei vastaavanlaisia käytöshäiriötilanteita tullut. Varasuunnitelmaan emme joutuneet turvautumaan kummassakaan koulussa.

Opetustapahtumien toiminnallinen osio toteutettiin ryhmätyöskentelynä. Yläkoulun puolella jaettujen ryhmien sisällä oli havaittavissa epätasaista työnjakoa, ryhmästä ulosjättäytymistä tai koululaisten keskinäistä syrjintää. Yläkoululla ryhmien tasapuolinen työskentely vaati ohjaamista ja tukemista ulkopäin. Ammattiopiston puolella opiskeli-

joiden keskinäinen työnjako ryhmissä oli alusta alkaen tasapuolisempaa ja toimivampaa.

Jos olisimme tekemässä nyt uudelleen tätä kehittämistehtäväämme sekä toiminnallista opetustapahtumaamme, antaisimme yhteistyökoulun osallistuvalla ryhmällä etukäteen mahdollisuuden tutustua opetustapahtuman aineistoon. Heillä olisi myös mahdollisuus esittää etukäteen nimettömiä kysymyksiä opetustapahtuman aiheista. Nämä muutokset saattaisivat edesauttaa keskusteluyhteyden luontevampaa ja nopeampaa syntymistä osallistujien sekä luennoitsijoiden välille. Lisäksi muutokset saattaisivat varmistaa kohdenetun tiedon antamista osallistujille.

Asetimme kehittämistehtävälle myös omat henkilökohtaiset tavoitteemme. Tavoitteenamme olivat oman ammatillisen kasvumme tukeminen sekä oppia suunnittelemaan ja toteuttamaan opetustapahtumia. Pääsimme mielestämme hyvin omiin tavoitteisiimme. Teoriatietoon ja tutkimuksiin tutustumalla oma tietomme on kehittämistehtävässä käsiteltävistä asioista lisääntynyt ja se on samalla kasvattanut ammatillista tietotaitoamme. Olemme oppineet suunnittelemaan ja toteuttamaan opetustapahtumia. Opetustapahtumien suunnittelusta ja toteuttamisesta saatua kokemusta voimme hyödyntää tulevassa terveydenhoitajan työssämme. Nykypäivänä terveydenhoitajat ovat työssään mukana monenlaisissa projekteissa, työelämään siirtyessämme voimme käyttää samaamme kokemusta projektin suunnittelusta ja toteuttamisesta.

Aiemmin tekemämme opinnäytetyö oli määrällinen tutkimus ja nyt tekemämme kehittämistehtävä toteutettiin projektina. Tämä toi haastetta työskentelyymme, emme voineet hyödyntää aiempaa tietoamme tutkimuksen tekemisestä. Oppimisen kannalta tämä oli hyvä asia, nyt osaamme tehdä molempien tyyppisiä tutkimuksia.

Huolellisesti tehty projektisuunnitelma, projektipäiväkirjan pitäminen ja säännölliset kokoontumiset helpottivat suunnitelman etenemistä sekä pysymistä aikataulussa. Omat haasteensa aikataulussa pysymiseen toivat yhteistyökoulun etsiminen, samaan aikaan käynnissä olevat työharjoittelut, meidän oma jaksaminen, aikataulutuksen perheen sekä opiskelun välillä. Saimme projektimme etenemiseen ja loppuun saattamiseen tukea ohjaavilta opettajilta, opiskelukavereilta ja perheiltämme.

Opintoihimme liittyvän opinnäytetyö teimme myös yhdessä, joten yhdessä työskentelymme oli jo tuttua pitkältä ajalta. Kehittämistehtävän parissa jatkoimme tasapuolista ja toimivaa tiimityöskentelyämme. Säännöllisesti kokoonnuimme yhdessä työstämään projektiamme. Kokoontumisien väliajoilla työskentelimme molemmat itsenäisesti ja pidimme yhteyttä sähköpostitse ja puhelimitse. Kehittämistehtävän tekemisen koimme mielenkiintoiseksi ja opettavaiseksi.

Haluamme kiittää yhteistyökoulujamme, Raumon yläkoulua ja Ammattiopisto Lappiaa. He ottivat meidät vastaan ja mahdollistivat toiminnallisen opetustapahtuman järjestämisen. Suuri kiitos kuuluu myös toiminnalliseen opetustapahtumaan osallistuneille koulu-
laisille ja opiskelijoille. Teidän kanssanne oli ilo työskennellä. Haluamme kiittää myös kehittämistehtävämme ohjanneita opettajia, lehtori Raija Luutosta, lehtori Annette Suopajarveä sekä lehtori Satu Raintoa, ohjauksesta ja kannustuksesta työmme parissa.

LÄHTEET

- Dahl, Päivi & Hirschovits, Tanja 2002. Tästä on kyse- tietoa päihteistä. Hakapaino Oy. Helsinki.
- Elämä On Parasta Huumetta EOPH ry 2008. Nuoret, liikunta ja doping -projektin loppuraportti. Hakupäivä 5.3.2014. <<http://eoph-fi-bin.directo.fi/@Bin/f49ae66d33f79b11e6bc865faa4b3c00/1394028275/application/pdf/34689/Nuoret,%20liikunta%20ja%20doping%20projektin%20loppuraportti.pdf>>
- Elämä On Parasta Huumetta EOPH ry 2014. Doping-ei tapa, mutta vahvistaa? Tietopaketti. Hakupäivä 4.4.2014. <<http://www.eoph.fi/toiminta/sosiaalinen-media/irc-galleria/irc-gallerian-teemaviikot/doping-ei-tapa-mutta-vahvistaa/>>
- Hakala, Minna 2008. Projekteilla potkua nuorten päihdetyöhön. Pro gradu-tutkielma Tampereen Yliopisto. Hakupäivä 13.2.2014. <<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/79131/gradu02629.pdf?sequence=1>>
- Jauhiainen, Merja 2006. Opettajan ja opiskelijan vuorovaikutus luokassa. Hakupäivä 1.12.2014. <<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20230/TMP.objres.270.pdf?sequence=1>>
- Karlsson, Åke & Marttala, Anders 2002. Projektikirja, Onnistuneen projektin toteuttaminen. TummaVuoren kirjapaino Oy, Vantaa.
- Kinnunen Taina 2001. Pyhät bodarit. Gaudeamus, Helsinki.
- Kupias, Päivi 2007. Kouluttajana kehittyminen. Yliopistopaino, Helsinki.
- Kylmänen, Petri 2005 Kun kaikki muutkin... Nuorten ennaltaehkäisevä päihdetyö. Tammer-Paino Oy, Tampere.
- Leppäluoto, Juhani & Kettunen, Raimo & Rintamäki, Hannu & Vakkuri, Olli & Vierimaa, Heidi & Lätti, Sole 2007. Anatomia fysiologia- rakenteesta toimintaan. WSOY Oppimateriaalit Oy, Helsinki.
- Lähteenmäki, Jaana & Virokannas, Elina 2006. Nuoret ja Päihteet ehkäisevän päihdetyön tuotetarjottimella-määritelmiä ja niiden seurauksia. Teoksessa Puuronen, Anne (toim.) Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö. Tampereen Yliopistopaino Oy, Tampere. Sivut 98-103.
- Mallasto, Paula 2007. Oppimaan ohjaamisen ohjaus. Teoriaa ja ideoita pienryhmäohjaukseen. Hakupäivä 30.11.2014. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18253/URN_NBN_fi_jyu-2007666.pdf?sequence=1>
- Mattila, Ville M. & Parkkari, Jari & Laakso, Lauri & Pihlamäki, Harri & Rimpelä, Arja 2009. Use of dietary supplements and anabolicandrogenic steroids among Finnish adolescents in 1991-2005. European Journal of Public Health, Vol. 20, No. 3, 306-311. Hakupäivä 1.10.2013. <<http://eurpub.oxfordjournals.org/content/20/3/306.full.pdf+html>>
- Paasivaara, Leena & Suhonen, Marjo & Nikkilä Juhani 2008. Innostavat projektit. Suomen sairaanhoitajaliito ry, Helsinki.
- Paasivaara, Leena & Suhonen, Marjo & Virtanen, Petri 2011. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda.
- Peltonen, Hannu, 2004. Kasvattajana sosiaali- ja terveysalan ammattissa. Tammer-Paino Oy. Tampere
- Pietikäinen, Elisa & Vähä, Sari 2014. Kuntodoping, Länsi-Pohjan alueen ammattiopiston ja lukion toisen vuosikurssin opiskelijoiden tiedot kuntodopingin aiheuttamista terveyshaitoista. Opinnäytetyö. Lapin Amk.

- Pirskanen, Marjatta 2007. Nuorten päihteettömyyden edistäminen- Varhaisen puutumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Väitöskirja. Kuopion yliopisto, Kuopio.
- Puolimatka Tapio, 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Raeuori, Anu 2009 A. Male eating disorders and related traits. Genetic epidemiological study in Finnish twins. University of Helsinki, faculty of medicine. Doctoral dissertation. Hakupäivä 26.2.2014.
- Raeuori, Anu 2009 B. Tiivistelmä. Hakupäivä 26.2.2014.
<<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/20351>>
- Ruuska, Kai 2012. Pidä projekti hallinnassa; suunnittelu, menetelmät ja vuorovaikutus. Gummerus kirjapaino oy, Helsinki.
- Salakari, Hannu 2007. Taitojen opetus. Saarijärven Offset, Saarijärvi.
- Salasuo, Mikko & Piispa, Mikko 2012. Kuntodoping, näkökulmia dopingaineiden käyttöön huippu-urheilun ulkopuolella. Unigrafia, Helsinki.
- Salospohja, Tuuli 2008. Tiukkaa lihho. Dopingaineiden käyttö kuntosaliharrastajien keskuudessa Suomessa. Lisensiaatintutkimus. Turku.
- Saloviita Timo, 2013. Luokka haltuun! Parhaat keinot toimivaan opetukseen. Bookwell Oy. Juva
- Seiro, Arno 2008. Wallin: Yhä useampi kuntosaliharrastaja käyttää dopingia. Helsingin sanomat 6.2.2008. Hakupäivä 5.3.2014.
<<http://www.hs.fi/urheilu/artikkeli/Wallin+Yh%C3%A4+useampi+kuntosaliharrastaja+k%C3%A4ytt%C3%A4%C3%A4+dopingia/1135233858038>>
- Silfverberg, Paul 2007. Ideasta projektiksi; Projektityön käsikirja. Edita, Helsinki
- Soikkeli, Markku 2011. Päihdekasvatus, ehkäisevä päihdetyö ja koulu. Teoksessa Soikkeli, Markku & Salasuo, Mikko & Puuronen, Anne & Piispa, Matti, 2011. Se toimii sittenkin – kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Unigrafia: Helsinki. Sivut 23–29, 37–38.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2006 A. Terveystiedon edistämisen laatusuositus. Helsinki.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. B. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki.
- Suomen perustuslaki 11.6.1999/731. Hakupäivä 20.9.2013.
<[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731?search\[type\]=pika&search\[pika\]=perustuslaki+12+%C2%A7](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731?search[type]=pika&search[pika]=perustuslaki+12+%C2%A7)>
- Tenhunen, Asta 2010. Yhä useampi käyttää aineita ulkonäön takia, kuntoilijoita hurautti dopingiin. Savon Sanomat 15.9.2010. Hakupäivä 5.3.2014.
<<http://www.savonsanomat.fi/savo/kuntoilijoita-hurahti-dopingiin/1041169>>
- Terveystiedon edistämisen politiikkaohjelma. 2007. Hakupäivä 2.2.2014.
<<http://valtioneuvosto.fi/tietoarkisto/politiikkaohjelmat-2007-2011/terveys/ohjelman-sisaeltoe/fi.pdf>>
- Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Jyväskylä.
- Wallin, Stefan.2007. Kulttuuri – ja urheiluministeriön tiedote. Hakupäivä 5.3.2014.
<http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2007/09/Wallin_doping.html?lang=fi>

LIITTEET

Liite 1 Toiminnallisen opetustapahtuman päivänrunko / Raumon yläkoulu

Liite 2 Kehittämistehtävän sopimus Raumon yläkoulu

Liite 3 Luentomateriaali diat

Liite 4 Tietovihko opetustapahtuman tehtävärasteille

Liite 5 Opetustapahtuman tehtävät

Liite 6 Palautelomake / Raumon yläkoulu

Liite 7 Toiminnallisen opetustapahtuman päivänrunko / Ammattiopisto Lappia

Liite 8 Kehittämistehtävän sopimus Ammattiopisto Lappia

Liite 9 Palautelomake / Ammattiopisto Lappia

Toiminnallinen opetustapahtuma kohderyhmälle

Tapahtumapaikka; Tornion Raumon yläkoulu, koulun liikuntasali

Kohderyhmä: Ryhmä 9. luokan oppilaita

Opetustilanteen päivämäärä ja kesto; 16.2.2015 / 90 min.

Luento; Kesto 15 min. Aloitamme toiminnallisen opetustilanteen keskustelemalla vuorovaikutuksessa koululaisten kanssa heidän tämän hetkisestä tiedoista dopingaineiden aiheuttamista terveyshaitoista. Luennon tavoitteena on antaa koululaisille tietoa kuntodopingaineista ja niiden aiheuttamista terveyshaitoista. Esityksen havainnollistamisessa käytämme apuna diaesitystä. Painotamme esityksessä terveyden edistämisen ja ennaltaehkäisevän päihdetyön näkökulmaa. Luennon päätyttyä annamme koululaisille tietovihkon, jossa on opetustilanteessa olevien tehtävärasteissa tarvittavaa tietoa. Samalla kerromme koululaisille toiminnallisen opetustilanteen tarkoituksesta, kulusta ja rakenteesta. Luokka jaetaan kolmeen yhtä suureen ryhmään. Tehtävärastit kierretään näissä ryhmissä.

Kirjalliset tehtävärastit; jokaiselle varattuna aikaa 15 min (yht.45 min)

- Piilosana: Terveyden edistämiseen ja ennaltaehkäisevään päihdetyöhön liittyviä sanoja
- Ristikko: Ristikossa haetaan kuntodopingiin liittyviä asioita.
- Valitse oikea vastaus; Tällä rastilla ympyröidään oikeita vastauksia kuntodopingin aiheuttamista terveyshaitoista kysymyslomakkeesta.

Liikunnallinen tehtävärasti: aikaa varattuna 15 min

Norsuviesti: Viestijuoksu toteutetaan norsuviestinä. Salin toisessa päässä on astia, jossa irtonaisia sanoja paperisuikaleissa. Ryhmä hakee sana kerrallaan ”viestijuoksu-tyylisesti” astiasta. Oikein kerätyistä sanoista muodostuu lopussa lause, joka liittyy päivän aiheeseen.

Loppupalaute; aikaa varattuna 15 min. Koululaiset antavat opetustilanteesta kirjallisen palautteen. Varataan aikaa yleiseen keskusteluun toiminnallisen opetustilanteen herättämisestä ajatuksista.

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) <i>Raumon koulu</i>	
	Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) <i>Katri Keisu, katri.keisu@tornio.fi p. 040-8464073</i>	
	Työn aihe	
Tekijä	Nimi 1 tekijä <i>Elisa Pietikäinen</i> 2 tekijä <i>Sari Vähä</i>	Opiskelijanumero 1 tekijä <i>K1150999</i> 2 tekijä <i>K1050963</i>
	Katuosoite 1 tekijä <i>Fluurintie 20</i> 2 tekijä <i>Annaliinkatu 15</i>	Postinumero Postitoimipaikka 1 tekijä <i>95500</i> <i>Tornio</i> 2 tekijä <i>95450</i>
	Puhelin 1 tekijä <i>0407672090</i> 2 tekijä <i>0405751970</i>	Sähköpostiosoite 1 tekijä <i>elisa.pietikainen@edu.lapinamk.fi</i> 2 tekijä <i>sari.vaha@edu.lapinamk.fi</i>
	Suoritettava tutkinto <i>Terveydenhoitaja</i>	Ryhmätunnus <i>5AMK37TH</i>
Lapin AMK	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) 1 ohjaaja <i>Raija Luutonen</i> 2 ohjaaja <i>Annette Suopajarvi</i>	Tehtävänimike 1 ohjaaja <i>Lehtori, TtM</i> 2 ohjaaja <i>Lehtori, FM</i>
	Toimipaikka ja osoite <i>Lapin ammattikorkeakoulu Kemin kampus, terveysalan toimipiste Meripuistonkatu 26 94100 Kemi</i>	
	Puhelin 1 ohjaaja <i>0503109343</i> 2 ohjaaja <i>0503109359</i>	Sähköpostiosoite 1 ohjaaja <i>raija.luutonen@lapinamk.fi</i> 2 ohjaaja <i>annette.suopajarvi@lapinamk.fi</i>
	Toimeksiantosopimuksen ehdot	
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan	Kyseessä on suuntavaan vaiheen opintoihin sisältyvä kehittämistehtävä. Kehittämistehtävän aiheena on Kuntodoping; toiminnallinen opetustapahtuma kohderyhmän koululaisille.	
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Katri Keisu Torniossa 13.1.-15	Katri Keisu Katri Keisu
Tekijä	Kemissä 10.12.2014 Sari Väha Elisa Medikangas	
Lapin AMK	Raija Luukkainen Ella Luukkainen	Annele Suopajarvi

KUNTODOPING

TOIMINNALLINEN OPETUSTAPAHTUMA
RAUMON YLÄKOULULLA
16.2.2015

Päivän kulku

- ▶ Alkatus klo 13.10-14.50
- ▶ Alkuinfo
- ▶ Kirjalliset tehtävät
 - ▶ Pilloana: Terveystietäminen ja ennaltaehkäisevien päiden käyttöön liittyviä asioita
 - ▶ Riskit: Riskit jaetaan kuntodopingiin liittyviä asioita.
 - ▶ Valitse oikea vastaus: Tällä rastilla ympäristään oikeita vastauksia kuntodopingin aiheuttamista terveysvaaroista tutkimusomakkeesta.
- ▶ Liikunnallinen tehtävä
- ▶ Loppupalaute

KUNTODOPING

TOIMINNALLINEN OPETUSTAPAHTUMA
AMMATTIOPISTO LAPPIA / KEMIN TOIMIPISTEESSÄ
30.3.2015

Päivän kulku

- ▶ Alkatus klo 11.15-12.45.
- ▶ Alkuinfo
- ▶ Kirjalliset tehtävät
 - ▶ Pilloana: Terveystietäminen ja ennaltaehkäisevien päiden käyttöön liittyviä asioita
 - ▶ Riskit: Riskit jaetaan kuntodopingiin liittyviä asioita.
 - ▶ Valitse oikea vastaus: Tällä rastilla ympäristään oikeita vastauksia kuntodopingin aiheuttamista terveysvaaroista tutkimusomakkeesta.
- ▶ Liikunnallinen tehtävä
- ▶ Loppupalaute

Lisäravinne, erikoisravinne ja ravintolisä

- ▶ Tämän päivän kuntosiiji usein käyttää normaali ravinnon lisäksi myös lisäravinteita. Lisäravinteet ovat suosittuja kuntosiijien keskuudessa, välikel niiden tarpeellisuutta ja tehoa ole pystytty varmuudella todistamaan.
- ▶ Täydentävien ravintolisien tarkoituksena ei ole korvata monipuolista ruokavaliota.
- ▶ Käsitteitä lisäravinne, erikoisravinne ja ravintolisä tarkoitetaan usein samoja asioita.

- ▶ Lisäravinteiden runsas käyttö saattaa madaltaa kynnystä dopingaineiden kokeilun ja käyttöön. Lisäravinteiden vaikutus ei kenties enää tyydytä käyttäjiä, dopingaineilla haetaan uusia ja näkyvämpiä muutoksia kehoon.
- ▶ Ravintolisien sisältämät aineosat saattavat aiheuttaa dopingrikkomuksen käyttäjän itse siitä tietämättä -> Ne saattavat sisältää tuntemattomia aineita, joista saattaa aiheutua käyttäjälleen terveysvaaroja.
- ▶ Pakkausmerkinnät eivät ravintolisissä aina vastaa tuotteen todellista sisältöä. Ravintolisien sisältö ja epäpuhtauksien valvonta puuttuu usein kokonaan Internetin kautta hankittuista tuotteista.

Istukkahormoni

- ▶ Istukkahormonin käyttöä pyritään palauttamaan heikentynyt seksuaalisuus ja hedelmällisyys ennalleen.
- ▶ Sekoittaa elimistön normaalin elektrolyytitasapainon.
- ▶ Kasvattaa naisilla monisikiöisen raskauden mahdollisuutta. Miehillä hormonin väärinkäyttö aiheuttaa rintojen liikkasvua.

Kasvuhormoni

- ▶ Kasvuhormonia käytetään anabolisena hormonina lihasmassan kasvattamiseen sekä lisäämään harjoituskkestävyyttä.
- ▶ Yleisimpiä haittavaikutuksina on turvotusta ja nivelkipuja, saattaa esiintyä vakavana haittana sydänihaksen liikkasvua.

Beeta-agonisti

- ▶ Beeta-agonistit ovat beeta-2-sympatomimeettejä, joita käytetään lääketieteessä keuhkoputkia avaavassa lääkkeessä. Kuntodopingissa beeta-2-agonisteja käytetään niiden lihasta kasvattavien sekä rasvanpoltto ominaisuuksiin vuoksi.
- ▶ Väärinkäyttö aiheuttaa lihaskrampeja, vapinaa sekä päänsärkyä. Käyttö aiheuttaa lisäksi sydämen rytmihäiriötä tai nestetasapainon häiriöitä.

Tietovihko opetustapahtuman tehtävärasteille

RAVINTOLISÄT

- ❖ Ravintolisien sisältämät aineosat saattavat aiheuttaa dopingrikkomuksen käyttäjän itse siitä tietämättä -> Ne saattavat sisältää tuntemattomia aineita, joista saattaa aiheutua käyttäjälleen terveysvaaroja.
- ❖ Pakkausmerkinnät eivät ravintolisissä aina vastaa tuotteen todellista sisältöä. Ravintolisien sisällön ja epäpuhtauksien valvonta puuttuu usein kokonaan Internetin kautta hankituista tuotteista.
- ❖ Käsitteillä lisäravinne, erikoisravinne ja ravintolisä tarkoitetaan usein samoja asioita
- ❖ Tämän päivän kuntoilija usein käyttää normaali ravinnon lisäksi myös lisäravinteita. Lisäravinteet ovat suosittuja kuntoilijoiden keskuudessa, vaikkei niiden tarpeellisuutta ja tehoa ole pystytty varmuudella todistamaan.
- ❖ Täydentävien ravintolisien tarkoituksena ei ole korvata monipuolista ruokavaliota.
- ❖ Lisäravinteiden runsas käyttö saattaa madaltaa kynnystä dopingaineiden kokeiluun ja käyttöön. Lisäravinteiden vaikutus ei kenties enää tyydytä käyttäjää, dopingaineilla haetaan tehoa ja näkyvimpiä muutoksia kehoon

KUNTODOPING

- ❖ Dopingaineiden käyttöä kuntosuorituksissa, käyttö sijoittuu huippu-urheilun ulkopuolelle. Käyttäjät ovat usein ihan tavallisia kuntosuorittajia, kuntosaliharrastajia.
- ❖ Aineiden käytön motiivina on oman suorituksen parantaminen, sekä saavuttaa lihaksikas ja voimakas keho, ei niinkään huippu-urheilu tasoisen urheilusuorituksen yltäminen.

Dopingaineet

- Voimaa ja lihaksia lisääviä (Anabolisia aineita)
 - Steroidit
 - Testosteroni
 - Anaboliset steroidit
 - Istukkahormoni
 - Beeta 2 – agonisti
 - Peptidihormoni ja niiden kaltaiset aineet
 - Kasvuhormoni

- ❖ Dopingaineiden välittäminen on Suomessa laitonta, mutta käyttö ja hallussapito eivät ole kriminalisoitu.
- ❖ Käyttö ei useinkaan ole kuntoilupiireissä yleisesti hyväksyttyä ja kiinnijääminen saattavat aiheuttaa häpeää -> tavallista kuntosuorittelijaa eivät huippu-urheilussa olevat säännökset koske.

TESTOSTERONI JA ANABOLISET STEROIDIT

- ❖ Kuntodopingin käyttäjät pyrkivät testosteronin ja anabolisten steroidien väärinkäytöllä lisäämään voimaa ja lihaksia.
- ❖ Aineiden käyttö aiheuttaa fyysisiä sekä psyykkisiä terveyshaittoja
 - Psyykkisiä terveyshaittoja mm. vihamielisyyttä, väkivaltaista käytöstä, seksuaalista hallittomuutta, masennusta
 - Fyysisiä terveyshaittoja mm. pahoinvointia, vatsakipuja, unihäiriöitä sekä päänsärkyä. Lisäksi sydän- ja verenkiertoelimistön terveyshaittoina esiintyy kasvanut veritulppariski, rytmihäiriöitä ja sydänlihaksen liikakasvu.
- ❖ Steroidien, alkoholin ja muiden huumausainelääkkeiden yhteiskäytöstä voi esiintyä harhakuvielmia, väkivaltaista käytöstä ja hallitsemattomia raivonpuuskia.
- ❖ Kyseiset aineet aiheuttavat riippuvuutta, joka on verrattavissa huumeriippuvuuteen. Lisäksi anabolisten aineiden käytön lopetus aiheuttaa moninaisia vieroitusoireita mm masennusta, ärtyisyyttä, steroidihimoa.

STEROIDIEN AIHEUTTAMAT YLEISET HORMONAALISET MUUTOKSET

- ❖ Testosteronien ja anabolisten steroidien aiheuttamat vaikutukset hormonitoimintaan voi näkyä välittömästi käytön aikana tai vasta vuosien käytön lopettamisen jälkeen.
- ❖ Lapsilla ja nuorilla testosteronin ja anabolisten steroidien käytön vaikutukset näkyvät pituuskasvun pysähtymisenä.
- ❖ Lasten ja nuorten kohdalla aineiden käyttö häiritsee muutakin kasvua ja kehitystä.
- ❖ Steroidien käyttäjillä esiintyy usein myös aknea, riski diabetekseen kasvaa, pysyvää kaljuuntumista.

HORMONAALISET MUUTOKSET

❖ **NAINEN**

- Kuukautiset voivat loppua kokonaan tai voi olla kuukautishäiriöitä, hedelmättömyyttä.
- Kohtu surkastuu sekä rinnat pienenevät, karvoituksen kasvua, varsinkin kasvojen alueella, ääni miesmäistyy sekä klitoriksen liikakasvua ilmenee.

❖ **MIES**

- Oma hormonitoiminta häiriintyy steroidien käytön myötä
- Impotenssi, surkastuneet kivekset, hedelmättömyys, rintarauhasten suurentuminen

ISTUKKAHORMONI

- ❖ Istukkahormonin käytöllä pyritään palauttamaan heikentynyt seksuaalisuus ja hedelmällisyys ennalleen.
- ❖ Sekoittaa elimistön normaalin elektrolyyttitasapainon.
- ❖ Kasvattaa naisilla monisikiöisen raskauden mahdollisuutta. Miehillä hormonin väärinkäyttö aiheuttaa rintojen liikakasvua.

KASVUHORMONI

- ❖ Kasvuhormonia käytetään anabolisena hormonina lihasmassan kasvattamiseen sekä lisäämään harjoituskestävyyttä.
- ❖ Yleisimpinä haittavaikutuksina on turvotusta ja nivelkipuja, saattaa esiintyä vakavana haittana sydänlihaksen liikakasvua.

BEETA-AGONISTI

- ❖ Beeta-agonistit ovat beeta-2-sympatomiteettejä, joita käytetään lääketieteessä keuhkoputkia avaavassa lääkkeessä. Kuntodopingissa beeta-2-agonisteja käytetään niiden lihasta kasvattavien sekä rasvanpolttominaisuuksien vuoksi.
- ❖ Väärinkäyttö aiheuttaa lihaskrampeja, vapinaa sekä päänsärkyä. Käyttö aiheuttaa lisäksi sydämen rytmihäiriöitä tai nestetasapainon häiriöitä.

PIILOSANA

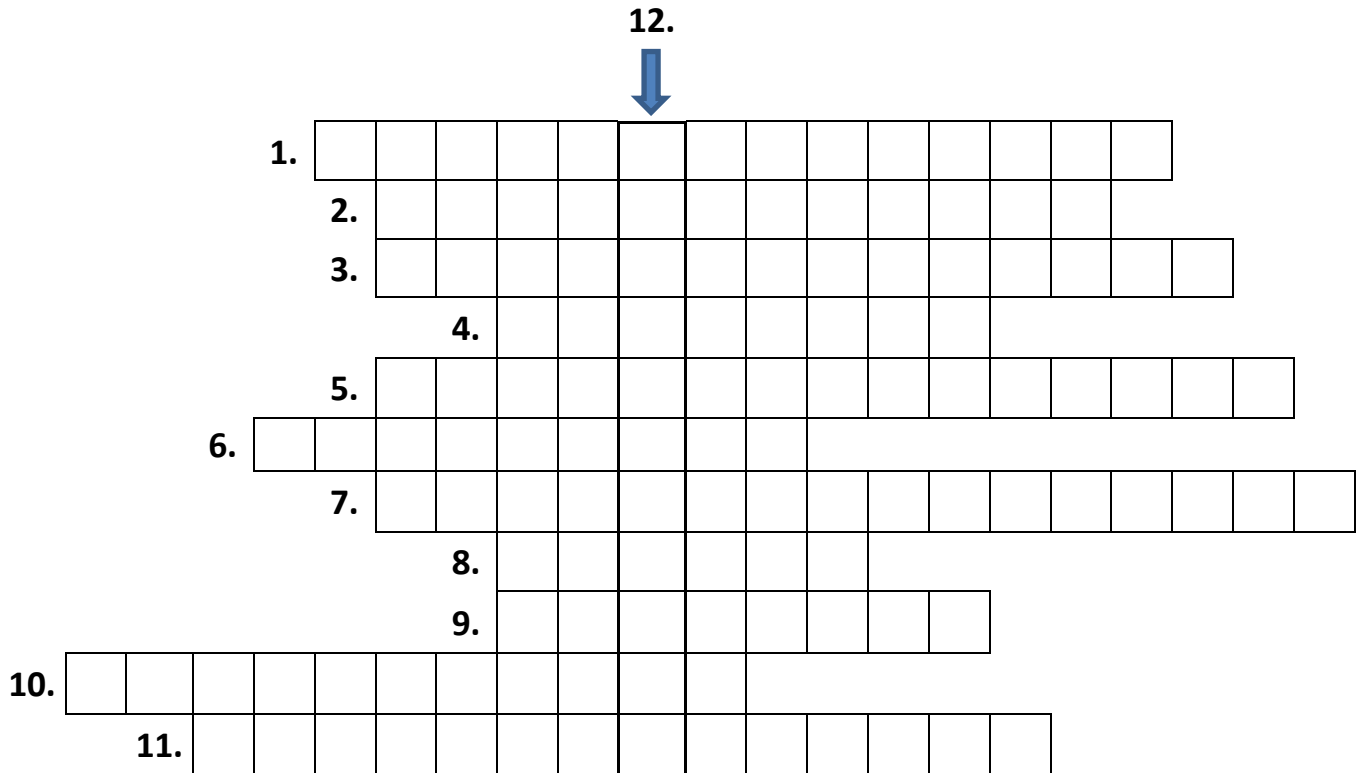
Etsi ruudukosta terveellisiin elämäntapoihin liittyviä sanoja. Sanat voivat olla vaakasuoraan oikealta vasemmalle tai vasemmalta oikealle, pystysuorassa ylhäältä alas tai alhaalta ylös.

Etsittävät sanat ovat:

terveellisyys, savuttomuus, uni, raittius, vitamiini, proteiini, ystävyys, perhe,
harrastus, liikunta, vihannekset, lepo, vesi

K	M	N	E	L	I	O	V	K	S	A	K	M	N	A	E	H
O	J	A	T	E	R	V	E	E	L	L	I	S	Y	Y	S	O
T	A	O	K	P	R	S	A	N	M	I	R	A	S	K	U	N
E	O	H	J	O	A	V	O	M	E	I	I	H	T	L	U	A
S	P	R	O	T	E	I	I	N	I	N	H	J	Ä	A	M	H
K	I	R	A	H	V	I	K	L	J	A	A	N	V	L	O	M
E	H	O	I	S	A	R	I	N	Ä	I	Ö	J	Y	M	T	O
N	J	H	Ö	B	K	I	W	T	O	N	L	Ä	Y	G	T	M
N	X	K	V	E	R	J	L	I	B	I	U	T	S	F	U	L
A	K	A	T	N	U	K	I	I	L	I	H	O	L	I	V	S
H	E	V	O	L	D	N	G	K	I	M	B	M	I	V	A	K
I	H	I	J	O	L	N	U	N	I	A	C	E	I	G	S	L
V	K	V	D	J	D	O	T	K	N	T	S	O	O	L	D	I
I	K	T	Y	Y	H	O	I	A	S	I	J	U	T	T	A	K
I	E	R	A	I	T	T	I	U	S	V	F	I	K	S	M	A
V	H	A	K	L	P	K	K	I	T	H	E	G	O	I	I	P
H	R	H	N	K	M	A	B	K	O	I	T	H	T	L	S	A
H	E	K	N	F	C	J	I	U	K	H	Ö	M	D	I	E	L
K	P	E	O	H	A	R	R	A	S	T	U	S	H	E	V	I
J	K	O	M	B	I	R	T	C	G	A	S	I	A	L	P	O

RAVINTOLISIIN JA KUNTODOPINGIIN LIITTYVÄ RISTIKKO



1. Minkä kuntodopingaineen käytöllä pyritään palauttamaan heikentynyt seksuaalisuus ja hedelmällisyys ennalleen?
2. Millä kuntodopingaineella pyritään kasvattamaan lihaksia ja lisäämään harjoituskestävyyttä?
3. Ravintolisien sisältämät aineosat saattavat aiheuttaa tämän käyttäjän itse siitä tietämättä?
4. Tämän kautta hankituista ravintolisistä puuttuu usein kokonaan sisällön ja epäpuhtauksien valvonta?
5. Kuntodopingaineita käyttävät usein tavalliset...
6. Näiden käytöllä pyritään lisäämään lihaksia ja voimaa
7. Anabolisten aineiden käytön lopetus aiheuttaa näitä?
8. Dopingaineista kiinni jääminen saattaa aiheuttaa kuntoilupiireissä?
9. Dopingaineiden välittäminen on Suomessa?
10. Käsitteillä ...??... , erikoisravinne ja ravintolisä tarkoitetaan usein samoja asioita.
11. Millä kuntodopingaineella pyritään kasvattamaan lihaksia ja lisäämään rasvanpolttoa?
12. Toiminnallisen opetustapahtuman aiheena?

Valitse oikea vastaus;

Tällä rastilla ympyröidään oikeita vastauksia kuntodopingin aiheuttamista terveyshaitoista kysymyslomakkeesta. Oikeita vastauksia voi olla yksi tai useita.

TESTOSTERONIT JA ANABOLISET STEROIDIT

1. Mitä psyykkisiä terveyshaittoja steroidit aiheuttavat?

- vihamielisyyttä
- iloisuutta
- masennusta
- onnellisuutta
- väkivaltaista käytöstä
- seksuaalisuuden halukkuuden vähenemistä

2. Mitä fyysisiä terveyshaittoja steroidit aiheuttavat?

- pahoinvointia
- ruokahaluttomuutta
- vatsakipuja
- unihäiriöitä
- riski maksakasvaimiin kasvaa
- päänsärkyä

3. Mitä terveyshaittoja steroidien käyttö aiheuttaa sydän- ja verenkiertoelimistöön?

- mustelmia
- veritulpariski kasvaa
- rytmihäiriöitä
- sydänlihaksen liikakasvu
- matala verenpaine
- sydäninfarktirisikiä

4. Mitä terveyshaittoja steroidien käyttö aiheuttaa hormonitoimintaan?

- akne
- dementia
- pysyvää kaljuuntumista
- nuorilla pituuskasvu pysähtyy
- nuorilla yleinen kehitys häiriintyy
- diabetes riskiä

5. Mitä terveyshaittoja steroidien käyttö aiheuttaa MIEHEN hormonitoimintaan?

- impotenssia
- kivekset surkastuvat
- tyytyväisyyttä
- hedelmättömyyttä
- pysyvää rintarauhasen liikakasvua
- eturauhasen liikakasvua

6. Mitä terveyshaittoja steroidien käyttö aiheuttaa NAISEN hormonitoimintaan?

- kuukautishäiriöitä
- unettomuutta
- hedelmättömyyttä
- kohtu surkastuu
- lisäävät karvoitusta
- ääni madaltuu

7. Milloin steroidien aiheuttamat muutokset näkyvät ihmisen hormonitoiminnassa?

- heti
- vuoden päästä
- viikon päästä
- steroidien käytön lopetuksen jälkeen
- mitään vaikutuksia ei tule

8. Mitä vieroitusoireita steroidit aiheuttavat käytön lopettamisen jälkeen?

- väsymystä
- ei tule mitään vieroitusoireita
- ärtyisyyttä
- masennusta
- seksuaalista haluttomuutta
- steroidihimoa

9. Mitä vaikutuksia steroidien, alkoholin ja huumaavien lääkkeiden yhteiskäytöllä on?

- harhakuvitelmia
- väkivaltaista käytöstä
- unettomuutta
- hallitsemattomia raivonpuuskia
- ruokahalun kasvua

ISTUKKAHORMONI

10. Mitä terveyshaittoja istukkahormonin käyttö aiheuttaa?

- sekoittaa elimistön normaalin elektrolyyttitasapainon
- voimakasta turvotusta
- lisää ihmisen omien hormonien eritystä
- naisilla kasvattaa monisikiöisen raskauden mahdollisuutta
- miehillä aiheuttaa rintojen pysyvää liikakasvua
- sydänongelmia

KASVUHORMONI

11. Mitä terveyshaittoja kasvuhormonien käyttö aiheuttaa?

- turvotusta
- sydänlihaksen liikakasvua
- nivelkipuja
- hiusten lähtöä
- lihaskrampeja
- voimakasta liikakarvoitusta

BEETA 2 AGONISTIT

12. Mitä terveyshaittoja Beeta 2 agonistien käyttö aiheuttaa?

- Lihaskrampeja
- vapinaa
- nälän tunteen lisääntymistä
- päänsärkyä
- sydämen rytmihäiriöitä
- nestetasapainon häiriöitä

Norsuviestin sanat

Norsuviesti: Viestijuoksu toteutetaan norsuviestinä. Salin toisessa päässä on astia, jossa irtonaisia sanoja paperisuikaleissa. Ryhmä hakee sana kerrallaan ”viestijuoksu-tyylisesti” astiasta. Oikein kerätyistä sanoista muodostuu lopussa lause, joka liittyy päivän aiheeseen

KUNTODOPING

AIHEUTTAA

TERVEYSHAITTOJA

RAVINTOLISÄT

LIIKUNTA

UNI

TERVEELLINEN

EPÄTERVEELLINEN

RUOKA

PÄIHTEET

TUPAKKA

YSTÄVÄT

PERHE

ON

J A

SEKÄ

OVAT

Palautelomake

Pyydämme sinulta palautetta juuri toteutetusta opetustilanteesta.
Valitse hymiöistä sinun mielipidettäsi vastaava kuvio.

1. Pidin toiminnallisesta opetustavasta.



2. Opetustapahtuma oli mielestäni selkeä.



3. Opetustilanteessa käytetyt tehtävät olivat toimivia.



4. Opetustilanteen aiheet olivat mielenkiintoisia.



5. Kuntodopingin aiheen käsittely 9.luokalla on tarpeellista.



6. Mitä sinulle jäi mieleen tästä opetustilanteesta?

Kiitos vastauksista

Elisa ja Sari

Toiminnallinen opetustapahtuma kohderyhmälle

Tapahtumapaikka; Ammattiopisto Lappia, Kemin toimipaikan luokkahuone

Kohderyhmä: Ryhmä 1.vuosikurssin opiskelijoita

Opetustilanteen päivämäärä ja kesto; 30.3.2015 / 90 min.

Luento; Kesto 15 min. Aloitamme toiminnallisen opetustilanteen keskustelemalla vuorovaikutuksessa opiskelijoiden kanssa heidän tämän hetkisestä tiedoista dopingaineiden aiheuttamista terveyshaitoista. Luennon tavoitteena on antaa opiskelijoille tietoa kuntodopingaineista ja niiden aiheuttamista terveyshaitoista. Esityksen havainnollistamisessa käytämme apuna diaesitystä. Painotamme esityksessä terveyden edistämisen ja ennaltaehkäisevän päihdetyön näkökulmaa. Luennon päätyttyä annamme opiskelijoille tietovihkon, jossa on opetustilanteessa olevien tehtävärasteissa tarvittavaa tietoa. Samalla kerromme opiskelijoille toiminnallisen opetustilanteen tarkoituksesta, kulusta ja rakenteesta. Luokka jaetaan kolmeen yhtä suureen ryhmään. Tehtävärastit kierretään näissä ryhmissä.

Kirjalliset tehtävärastit; jokaiselle varattuna aikaa 15 min (yht.45 min)

- Piilosana: Terveyden edistämiseen ja ennaltaehkäisevään päihdetyöhön liittyviä sanoja
- Ristikko: Ristikossa haetaan kuntodopingiin liittyviä asioita.
- Valitse oikea vastaus; Tällä rastilla ympyröidään oikeita vastauksia kuntodopingin aiheuttamista terveyshaitoista kysymyslomakkeesta.

Liikunnallinen tehtävärasti: aikaa varattuna 15 min

Norsuviesti: Viestijuoksu toteutetaan norsuviestinä. Salin toisessa päässä on astia, jossa irtonaisia sanoja paperisuikaleissa. Ryhmä hakee sana kerrallaan ”viestijuoksu-tyylisesti” astiasta. Oikein kerätyistä sanoista muodostuu lopussa lause, joka liittyy päivän aiheeseen.

Loppupalaute; aikaa varattuna 15 min. Koululaiset antavat opetustilanteesta kirjallisen palautteen. Varaan aikaa yleiseen keskusteluun toiminnallisen opetustilanteen herättämistä ajatuksista.

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys)	
	Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti)	
	Työn aihe	
Tekijä	Nimi 1 tekijä Elisa Pietikäinen 2 tekijä Sari Vähä	Opiskelijanumero 1 tekijä K1150999 2 tekijä K1050963
	Katuosoite 1 tekijä Fluurintie 20 2 tekijä Annainkatu 15	Postinumero 1 tekijä 95500 2 tekijä 95450
	Puhelin 1 tekijä 0407672090 2 tekijä 0405751970	Postitoimipaikka Tornio
	Suoritettava tutkinto Terveydenhoitaja	Sähköpostiosoite 1 tekijä elisa.pietikainen@edu.lapinamk.fi 2 tekijä sari.vaha@edu.lapinamk.fi
Lapin AMK	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) 1 ohjaaja Raija Luutonen 2 ohjaaja Annette Suopajarvi	Ryhmätunnus 5AMK37TH
	Toimipaikka ja osoite Lapin ammattikorkeakoulu Kemin kampus, terveysalan toimipiste Meripuistonkatu 26 94100 Kemi	Tehtävänimike 1 ohjaaja Lehtori, TtM 2 ohjaaja Lehtori, FM
	Puhelin 1 ohjaaja 0503109343 2 ohjaaja 0503109359	Sähköpostiosoite 1 ohjaaja rajaa.luutonen@lapinamk.fi 2 ohjaaja annette.suopajarvi@lapinamk.fi
	Toimeksiantosopimuksen ehdot	
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toinnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan	Kyseessä on suuntavaan vaiheen opintoihin sisältyvä kehittämistehtävä. Kehittämistehtävän aiheena on Kuntodoping; toiminnallinen opetustapahtuma kohderyhmän koululaisille.	
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Tornio 19.2.2015	M. Uusijärvi Jussi Leponen
Tekijä	Kemissä 10.12.2014 Sari Vähä	Elisa Pietikäinen
Lapin AMK	Raija Luontonen BAISA LUONTONEN	Anni Saarela Annetti Suopajärvi

Palautelomake

Pyydämme sinulta palautetta juuri toteutetusta opetustilanteesta.
Valitse hymiöistä sinun mielipidettäsi vastaava kuvio.

1. Pidin toiminnallisesta opetustavasta.



2. Opetustapahtuma oli mielestäni selkeä.



3. Opetustilanteessa käytetyt tehtävät olivat toimivia.



4. Opetustilanteen aiheet olivat mielenkiintoisia.



5. Kuntodopingin aiheen käsittely 1.vuosikurssilla on tarpeellista.



6. Mitä sinulle jäi mieleen tästä opetustilanteesta?

Kiitos vastauksista

Elisa ja Sari