

**S T A D I A**

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

---

# **Tytöksi ja pojaksi kasvaminen**

Toiminnallinen rata viidesluokkalaisille

Hoitotyön koulutusohjelma,  
terveydenhoitaja  
Opinnäytetyö  
10.11.2006

---

Jenni Karjalainen  
Saila Laitinen



Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Hoitotyö		Terveydenhoitaja	
Tekijä/Tekijät			
Karjalainen Jenni ja Laitinen Saira			
Työn nimi			
Tytöksi ja pojaksi kasvaminen - toiminnallinen rata viidesluokkalaisille			
Työn laji	Aika	Sivumäärä	
Opinnäytetyö	Syky 2006	45 + 10 liitettä	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli toteuttaa toiminnallinen rata tytöksi ja pojaksi kasvamisesta helsinkiläisen ala-asteen viidesluokkalaisille. Radan tarkoituksena oli tutustuttaa nuoret lähestyvään tai jo alkaneeseen murrosikään ja sen tuomiin muutoksiin. Murrosikää pohdittiin fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja seksuaalisesta näkökulmasta. Tarkoituksenamme oli tuottaa uudenlainen oppikokonaisuus, jota terveydenhoitajan tai opettajan olisi mahdollista hyödyntää millä tahansa viidennellä luokalla. Koko opinnäytetyömme tavoitteena oli viedä eteenpäin Stakesin kouluterveyskyselyn tuloksia koulutasolla.</p> <p>Toteuttamamme toiminnallinen rata pidettiin yhteistyökoulun liikuntasalissa keväällä 2006. Rata sisälsi kuusi rastia, joissa oppilaat saivat tietoa, tuottivat sitä itse ja tekivät tehtäviä. Rastit koostuivat postereista, teksti- ja tehtävämonisteista, kirjoista, lehdistä ja internet-sivustosta. Kaikesta tekemästään oppilaat saivat kerätä muovitaskuun materiaalipaketin hyödynnettäväksi kotona tai yhdessä kavereiden kanssa. Tytöt ja pojat olivat radalla eriaikaan omina ryhminään. Lisäksi heidät oli jaettu pienryhmiin. Kokonaisuudessaan toteutuksemme kesti noin kaksi tuntia.</p> <p>Toteutuksen sisältöä ja suunnittelua varten hyödynsimme alan kirjallisuutta ja tutkimustietoa, sekä käytännön tietoa yhteistyöluokastamme. Nuorten aktiivisen osallistumisen, heidän tuottamien vastausten ja saamamme palautteen perusteella rata ja sen sisältö murrosiän kehityksestä oli sopiva, hyödyllinen ja toteuttamiskelpoinen. Toteutuksemme toi esille kehittämishaasteita entistä viimeistellymmän radan pitämiseksi. Työstämme materiaalia eteenpäin toisena opinnäytetyönämme.</p>			
Avainsanat			
nuori, terveys, murrosikä, fyysisyys, psyykkisyys, sosiaalisuus, seksuaalisuus			



Degree Programme in		Degree	
Nursing and Health Care		Bachelor of Health Care	
Author/Authors			
Karjalainen Jenni and Laitinen Salla			
Title			
How to Be a Boy and a Girl - A Track of Action for 5 <sup>th</sup> Grade			
Type of Work	Date	Pages	
Final Project	Autumn 2006	45 + 10 appendix	
<p>ABSTRACT</p> <p>The purpose of this final project was to produce a track of action about how to be a boy and a girl for an elementary school in Helsinki. The aim was to inform the young of puberty and the changes that come with it. The points of view were physical, psychological, social and sexual. The goal was to create a fresh educational session that teacher or public health nurse can utilize for any 5th grade class. The primary target was to improve the results of the School Health Promotion Study of STAKES at schools.</p> <p>The track of action that we produced took place in the gymhall of Katajanokka elementary school in spring 2006. The track consisted of six points located around the gymhall. There the pupils got information about puberty, they made assignments and produced material by themselves as well. There were posters, text and taskhandouts, books and magazines and an internet connection too. At every point, a pupil got some material, selfmade or filled by tips. The pupils took that material packet home to be studied afterwards with parents or friends for example. The duration of the event was approximately two hours. The boys and girls participated separately, so that first came the girls and then the boys. At points, they were divided in smaller groups.</p> <p>We collected and utilized a lot of literature, information about the 5<sup>th</sup> class and results of research to create the track of action. The activity of the pupils, the answers they produced and the feedback we got proved that the track about puberty was useful and appropriate. Still, we got some ideas to develop the track. We are improving the material of the track in our second final project.</p>			
Keywords			
young, health, puberty, physical, psychological, social, sexual			

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT	2
2.1 Koululaisen terveys ja toimintakyky -hanke	2
2.2 Stakesin kouluterveyskysely	3
2.3 Yhteistyökoulu Katajanokan ala-aste	4
3 TYTÖKSI JA POJAKSI KASVAMINEN	6
3.1 Varhaisnuori ja terveys	6
3.2 Seksuaalinen kehitys	8
3.3 Fyysinen kehitys	11
3.4 Psyykinen kehitys	14
3.5 Sosiaalinen kehitys	16
4 TARKOITUS JA MENETELMÄT	21
4.1 Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus	21
4.2 Terveiden edistäminen ja terveyskasvatus	22
4.3 Osallistuva oppiminen	25
5 TAVOITTEET	26
5.1 Hankkeen toteutuksen tavoitteet	26
5.2 Henkilökohtaiset tavoitteet	26
5.3 Tavoitteiden saavuttamisen mittarit	27
5.4 Eettinen näkökulma	27
6 TOTEUTUS	28
6.1 Toiminnallinen rata aiheesta Tytöksi ja pojaksi kasvaminen	28
6.2 Toiminnallisen radan sisältö	29
6.2.1 Tiedon lähteillä -rasti 1	29
6.2.2 Minä -rasti 2	30
6.2.3 Tiedä tai arvaa -rasti 3	30
6.2.4 Murrosikäinen tyttö -rasti 4	31
6.2.5 Murrosikäinen poika -rasti 5	31

6.2.6 Toimi tilanteessa -rasti 6	32
7 TOTEUTUKSEN ARVIOINTI	32
7.1 Toiminnallisen radan valmistelu	32
7.2 Rastityöskentelyn arviointia	32
7.3 Ajankäyttö ja materiaalien soveltuvuus	33
7.4 Palaute toiminnallisesta radasta	34
7.5 Yhteistyökoululta saatu palaute	38
7.6 Oman työskentelymme arviointia	38
8 POHDINTA	39
LÄHTEET	
LIITTEET 1-10	

## 1 JOHDANTO

Tytön ja pojan kasvaminen ja kehittyminen aikuiseksi on matka täynnä muutoksia ja haasteita. Lapsuuden sanotaan lyhentyneen. Käsityksen vahvistavat sekä biologiset että sosiaaliset tutkimustulokset. (Bjälje – Haug ym. 2002: 429 – 430; Laine 2002: 109.) Psykkiset ongelmat ovat lisääntyneet nuorten keskuudessa, ja haasteena on havaita ongelma varhain ja puuttua tilanteeseen (Salonen – Aromaa ym. 2004: 564, 568). Vuonna 2001 julkaistussa Suomen Akatemian ja Lääkäriseura Duodecimin koululaisten terveyttä käsittelevässä konsensuslausumassa on suositus siitä, että koululaisille tulee tehdä kolme määräaikaista ja moniammatillista terveystarkastusta. Tarkastusten tulee ajoittua kehityksellisiin siirtymävaiheisiin eli koulun alkuun, yläasteelle siirtymiseen ja puberteetti-ikään. (Salonen ym. 2004: 563 – 564.) Kuitenkin median antama viesti on kuulunut, että tämä suositus toteutuu harvassa kunnassa. Terveystarkastuksia on vähennetty, kun kouluterveydenhuollon resursseja on supistettu. Terveystarkastajat ovat vastanneet yksin koululaisten terveystarkastuksista, sillä heiltä on puuttunut lääkärin tuki työlleen. Kouluterveydenhuollossa on harvoin enää omaa koululääkärinä, vaan todellisuudessa terveyskeskuksen väestövastuulääkärit hoitavat eri kouluja. (Salonen ym. 2004: 565, 567.) Arvioiden mukaan puolella murrosikäisistä olisi tarvetta terveystarkastuksen jälkeiseen terveydentilan seurantaan. Suomalaisten kansantautien juuret ovat lapsuudessa ja nuoruudessa, vaikka oireet alkavatkin pääasiassa vasta aikuisena. (Salonen ym. 2004: 568; Terho 2002a: 19.)

Päätäjätasolla on tehty myös positiivisia uudistuksia vastaamaan selkeästi lisääntyntä tiedon tarvetta. Terveystieto on otettu yläkoulusta lähtien omaksi oppiaineekseen, ja alakoulussakin terveysasioita opetetaan muihin aineisiin sisällytettynä. (Simonen 2002: 37; Salonen ym. 2004: 567 – 568.) Sairauksien ennaltaehkäisy merkitys ja terveyden edistäminen ovat toivottavasti saamassa sen arvon, joka niille kuuluu. Resurssit riittävän terveysosaamisen takaamiseen ovat edelleen niin kouluissa kuin terveydenhuollossakin niukat. Toivottavasti median huomio lisää ennaltaehkäisevän työn merkitystä ja arvostusta.

Koululaisten terveyttä ja terveystarkastuksia mittaavista tutkimuksista ja projekteista Stakesin Kouluterveyskysely on yksi kattavimmista. Opinnäytetyö kuuluu Koululaisen terveys ja toimintakyky -hankkeeseen. Työn tavoitteena on viedä Stakesin Kouluterveyskyselyn vuoden 2005 tuloksia eteenpäin koulutasolla. Stakes eli Sosiaali- ja terve-

ysalan tutkimuskeskus tekee vuosittain kouluterveyskyselyn ennalta sovittujen kuntien 14-18 vuoden ikäisille nuorille. (Stakes 2005.) Opinnäytetyössä kuvataan aluksi Kouluterveyskyselyn aihealueita ja luodaan tutkitun tiedon avulla teoriapohja toiminnalliselle toteutukselle. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutuu Katajanokan ala-asteen viidennen luokan avulla, joten näkökulma Kouluterveyskyselyyn on oppilaiden ikää (noin 11 vuotta) ajatellen ennaltaehkäisevä. Tarkoituksena on toteuttaa aiheeseen Tytöksi ja pojaksi kasvaminen liittyen toiminnallinen rata, jonka avulla oppilaat saavat mahdollisuuden tutustua murrosiän kehitykseen monipuolisesti. Toiminnallisen radan pääaiheet ovat kehittyvän nuoren seksuaalinen, fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys.

Tytöksi ja pojaksi kasvamisella tarkoitetaan oman kehittyvän vartalon hyväksymistä, sukupuolen mukaisen käytöksen omaksumista sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehittymistä. Tytöksi ja pojaksi kasvamiseen liittyy myös vahvasti murrosiässä voimistuva seksuaalisuuden kehittyminen. Opinnäytetyön toiminnallisen toteutuksen sisällön kannalta olennaisiksi selvitettäväksi käsitteiksi on valittu terveys, nimenomaan varhaisnuoren näkökulmasta, seksuaalinen, fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys. Tekstissä on käytetty käsitettä terveys tai kehitys, lähteestä riippuen. Kouluympäristössä tapahtuvan toteutuksen kannalta on ollut myös tärkeää paneutua lähemmin termeihin terveyden edistäminen, terveyskasvatus ja osallistuva oppiminen. Lähdemateriaalista riippuen teoreettista viitekehystä esittelevässä tekstissä esiintyvät vaihdellen termit lapsi, nuori tai varhaisnuori. Viidesluokkalainen on yksilöllisestä kehitysvaiheestaan riippuen lapsi tai nuori, joten tässä opinnäytetyössä on hyväksytty lähdemateriaaliksi kaikkia näitä termejä käyttäviä lähteitä.

## 2 TYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Koululaisen terveys ja toimintakyky -hanke

Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia on mukana Koululaisen terveys ja toimintakyky -hankkeessa, joka perustuu Stakesin vuosittain teettämään Kouluterveyskyselyyn. Hanke on käynnistetty vuonna 2002. Hankkeen yhteistyösopuudet ovat Helsingin ammattikorkeakoulun lisäksi Helsingin opetusvirasto ja Helsingin terveyskeskus. (Kimmola – Sermilä ym. 2004:1.)

Helsingin ammattikorkeakoulun eri koulutusohjelmien opiskelijat ovat mukana viemässä Stakesin Kouluterveyskyselyn tuloksia eteenpäin koulutasolla. Esimerkiksi terveydenhoitajaopiskelijat voivat käsitellä terveyden edistämiseen liittyviä asioita koululaisten kanssa ja kuntoutusalan opiskelijat voivat kartoittaa koulun olosuhteita, tiloja sekä koululaisten toimintakykyä ja fyysistä terveydentilaa. (Kimmola ym. 2004:1 – 2.)

## 2.2 Stakesin Kouluterveyskysely

Stakes tekee vuosittain ennalta sovittujen kuntien 14–18-vuotiaille koululaisille Kouluterveyskyselyn. Kyselyssä kartoitetaan muun muassa vastaajien koulukokemuksia, terveystottumuksia, elinoloja sekä terveyttä. (Stakes 2005.) Kouluterveyskyselyn tuloksia raportoidaan kouluittain, kunnittain sekä valtakunnan tasolla. Tulosten perusteella voidaan koulukohtaisesti tarkastella vahvuuksia ja heikkouksia sekä suunnata toimintaa, kuten kouluterveydenhuoltoa, ongelmakohtiin. Kouluterveyskysely toteutetaan samoissa kunnissa joka toinen vuosi, joten sen avulla voidaan tarkastella nuorten hyvinvoinnin kehityksen suuntaa. (Terho 2002b: 239 – 240.)

Kouluterveyskysely tehdään yläaste- ja lukioikäisille, joten näkökanta tuloksiin tässä opinnäytetyössä on ennaltaehkäisevä. Opinnäytetyötä varten on tarkasteltu vain 8-luokkalaisten vastauksia, sillä he ovat iältään lähimpänä toteutuksen kohderyhmää. Vuonna 2005 Kouluterveyskyselyn aihealueet olivat koulutyö, koulukiusaaminen, terveys, mieliala, terveysopetus, seurustelu, tupakointi, päihteet, liikunta, ruokatottumukset, rikkeet, koti ja ystävät (Stakes 2005). Edellä mainituista aiheista tärkeitä ovat terveys, mieliala, terveysopetus, seurustelu ja koulukiusaaminen. Perusteluna valinnalle ovat tämän opinnäytetyön keskeiset käsitteet: varhaisnuori ja terveys, seksuaalinen, fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys, terveyden edistäminen ja terveystkasvatus sekä osallistuva oppiminen. Seuraavissa kappaleissa on poimintoja vuoden 2005 Kouluterveyskyselystä.

Tiedusteltaessa nuorten omaa mielipidettä terveydentilastaan, 8-luokkalaisista yli 80 % oli sitä mieltä, että terveydentila on joko erittäin hyvä tai melko hyvä (Kouluterveyskysely 2005). Vastaukset saavat vahvistusta tutkimustuloksesta, jonka mukaan valtaosa nuorista 12–18-vuotiaista on terveydentilaansa tyytyväinen. Yleisimpiä nuoren terveyttä heikentäviä vaivoja ovat ylipaino, astma ja allerginen nuha, selkä- ja niskakivut sekä



päänsärky ja vatsakivut. Nuorten psyykkiset ongelmat ovat lisääntyneet. (Salonen ym. 2004: 563 – 564.)

Mielialakysymyksissä kysyttiin muun muassa vastaajien mielipidettä omasta itsestä, ulkonäöstä ja olemuksesta. 8-luokkalaiset tytöt olivat olleet aika tasaisesti joko melko tyytyväisiä itseensä (28 %) tai olivat huolissaan siitä, ovatko rumia (25 %). Pojilla eroa vastauksissa oli enemmän. Heistä olemukseensa ja ulkonäköönsä tyytyväisiä oli 29 % ja rumuudesta huolestuneita 16 %. Vastausten perusteella pojat olivat siis tyytyväisempiä omaan ulkonäköönsä kuin tytöt.

Terveysopetus-osiossa kysyttiin koululaisilta esimerkiksi seksiin liittyvistä asioista. Jopa 22 % tytöistä ja 30 % pojista oli sitä mieltä, että tyttö ei voi tulla raskaaksi ensimmäisellä yhdyntäkerralla. Toisaalta ilmeni myös, että 10 % tytöistä ja 25 % pojista uskoi, että tyttö ei voi tulla raskaaksi vaikka hänen kuukautisensa ovatkin jo alkaneet.

Seurusteluaiheesta saaduista vastauksista kävi ilmi, että usea kahdeksaluokkalainen on seurustellut tai seurustelee. Yhdynnässä oli ollut 17 % tytöistä ja 15 % pojista. Yhdyntöjen määriä tarkastellessa kävi ilmi se, että yhdynnässä olleiden vastaajien enemmistö (tytöt 7 % ja pojat 5 %) oli ollut yhdynnässä 10 kertaa tai useammin. Lähes puolet yhdynnän kokeneista vastaajista oli ollut yhdynnässä useamman kuin yhden henkilön kanssa ja moni (tytöistä 18 % ja pojista 23 %) ei ollut käyttänyt mitään ehkäisyä viimeisimmässä yhdynnässä.

Tytöistä 68 % ja pojista 57 % ei ollut vastausten mukaan joutunut kiusatuksi koulussa vastausvuoden aikana, selviää kyselyn kohdasta koulukiusaaminen (Kouluterveyskysely 2005). Kyse on kuitenkin kahdeksaluokkalaisista, joten harvoin tai usein kiusattujen osuus jää vielä huomattavan suureksi. Kymmentä prosenttia ala-asteen oppilaista kiusataan koulussa (Salonen ym. 2004: 564). Alakoulussa kiusaaminen voi vielä johtua tietämättömyydestä, mutta yläkoulussa se usein on jo tietoista ja tarkoituksellista.

### 2.3 Yhteistyökoulu Katajanokan ala-aste

Katajanokan ala-asteen koulu sijaitsee meren rannalla Helsingissä, Katajanokan laiva-terminaalin läheisyydessä. Venäläisaikainen punatiilinen rakennus on aiemmin ollut muun muassa maneesi eli harjoitussali, asevarasto sekä konepajahalli. Koulun pihapii-

riin kuuluu rauhallinen sisäpiha, ja ydinkeskustaan pääsee helposti esimerkiksi raitiovaunulla koulun nurkalta. Koulunjohtajana on Ismo Lehikoinen. Oppilaita Katajanokalla on noin 150 ja luokkia yhteensä seitsemän, 1. - 6. luokat ja maahanmuuttajien valmistava luokka. Koulun toiminta-ajatus korostaa oppimisen välttämättömien perustaitojen lisäksi myös tuen antamista lapsen itsetunnon kehittymiselle sekä vastuullisuuden ja yhteistyötaitojen oppimista. (Katajanokan ala-asteen koulu 2006; Lehikoinen 2006.)

Teemme yhteistyötä viidennen luokan kanssa, jonka opettaja on Soili Hyvärinen. Luokalla on 29 oppilasta, joista 17 on tyttöjä ja 12 poikia. Luokan koko, sukupuolten jakautuminen ja erityisryhmät huomioidaan opinnäytetyön toteutuksessa. Luokan tytöt ovat pidemmällä murrosiän kehityksessä kuin pojat. Viidesluokkalaisilla on aiheeseen liittyen oppikirjana Luonnonkirja 5 ja he ovat katsoneet opettajansa johdolla Ylen Koulutv:n ohjelmaa Kuka minä olen. Näiden lähteiden avulla oppilaat ovat jo jonkin verran tietoisia ihmisen ja anatomian kehittymisestä. (Hyvärinen 2006.)

Luokanopettaja Hyvärinen kuvaa osaa oppilaistaan herkiksi ja aroiksi, joille murrosiän aiheuttamat muutokset vartalossa tuntuvat olevan vaikeasti hyväksyttävissä. Esimerkiksi tytöt ovat peitelleet fyysistä kehittymistään roikkuvalla vaatetuksella, eikä Hyvärinen usko heillä vielä olevan todellista ymmärrystä murrosiän muutoksista. Toisaalta tytöillä on ollut myös enemmän keskenään selän takana puhumista ja negatiivisia piirteitä ystävyyssuhteissa. Vastakkainen sukupuoli on alkanut kovasti kiinnostaa luokan oppilaita. Ohjelmassa on ollut joidenkin oppilaiden kesken yhteisiä urheiluharrastuksia ja valvottuja diskoja, tyttöjen ja poikien kesken supinaa ja tykkäämistä. Yhdessä oleminen on raikasta ja viatonta. Hyvärinen toivookin opinnäytetyöntekijöiltä, ettei seksiä otettaisi aiheeksi vielä sellaisenaan. (Hyvärinen 2006.)

Luokanopettaja on antanut vinkkejä opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen. Hyvärinen on tuonut suunnitelmavaiheessa esille sen, että eräs toimiva tapa on pitää toteutus erikseen tytöille ja pojille. Hän on itse kokeillut sukupuoleen perustuvaa tuntijakoa aiemmin ja todennut sen käyttökelpoiseksi. Oppitunnit ovat sujuneet paremmin, ja hiljaisemmat henkilöt ovat uskaltaneet olla enemmän mukana. Opettajan toiveissa on ollut myös toiminnallinen toteutus.

### 3 TYTÖKSI JA POJAKSI KASVAMINEN

#### 3.1 Varhaisnuori ja terveys

Varhaisnuoriksi määritellään 11–14-vuotiaat, joilla murrosikä eli puberteetti on käynnistynyt (Laine 2002: 107; Joronen 2005b: 11). Nuoruusikä sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin kestäen aina 22 ikävuoteen asti. Nuoruusiän alkuvaiheessa koetaan varsinainen murrosikä ja siis suurin osa fyysisistä muutoksista. Tytöille murrosikä tulee yleisesti aiemmin kuin pojille. Tyttöjen sukupuolinen ja seksuaalinen kypsyminen alkaa murrosiän aikana, pojat kokevat fyysisen kasvun vasta murrosiän jälkeen. Kestoltaan murrosikä vaihtelee eri lähteiden mukaan kahdesta kahdeksaan vuoteen. (Aalberg – Siimes 1999: 15; Kinnunen 2001: 96; Joronen 2005b:11 – 12.)

Maailman terveysjärjestön (World Health Organization, WHO) mukaan terveys on kokonaisvaltaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, eikä pelkästään sairauksien puuttumista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006). Terveys on siis nuoren sosiaalinen, sielullinen ja kehollinen hyvinvoinnin tila (Koivula – Kaunonen ym. 2004: 299). Terveystien voidaan ajatella olevan elämäntilaa ja positiivista toimintakykyä. Nuorten terveys lisääntykin elämäntilaa- ja terveystietoa lisäämällä (Jakonen 2003: 123; Jakonen – Tervonen ym. 2001; Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4: 24). Kun nuorille annetaan valmiuksia elämäntilaa- ja terveystietoa, on heillä mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä ja terveyttään edistäviin valintoihinsa (Pietilä – Hakulinen 2002: 247). Nuoren lähipiirillä on mahdollisuus lisätä nuoren terveyttään ohjaamalla nuorta, mahdollistamalla terveelliset valinnat, sekä varmistamalla, ettei nuori altistu esimerkiksi ympäristön terveyshaitoille, kuten passiiviselle tupakoinnille (Jakonen ym. 2001). Nuoruuden valinnoilla ja omaksutuilla elintavoilla on osaltaan vaikutusta aikuisiän terveyteen (Salonen ym. 2004: 564; Koivula ym. 2004: 299). Kotimaisen pilottitutkimuksen mukaan lukioikäisten nuorten vanhemmiltaan ja ystäviltään saama päätöksenteon tuki on myönteisesti yhteydessä nuoren kokemaan terveyteen (Koivula ym. 2004: 298 – 299).

Terveys tarkoittaa nuorille turvallisuuden kokemista ja hyvää oloa. Terveys on hyvää kuntoa ja elämänhalua. (Jakonen ym. 2001; Pietilä ym. 2002: 247.) Tyttöjen ja poikien hyvinvoinnin kokemiseen liittyvät hyvä terveys, hyvä itsetunto ja sisäinen tasapaino. Nuorten hyvinvointia lisäävät myös turvalliset perhesuhteet, koulutyytyväisyys sekä nuoren omasta mielestä hänelle sopiva paino. (Koivula ym. 2004: 300; Joronen 2005a.)

Nuorten enemmistö ilmaisee tyytyväisyyttä elämäänsä ja pitää terveydentilaansa hyvänä tai tyydyttävänä (Koivula ym. 2004: 302; Pietilä ym. 2002: 247; Salonen ym. 2004: 563; Joronen 2005b: 14). Tytöt kokevat itsensä terveeksi poikia harvemmin, kun terveyden mittareina ovat oma arvio fyysisestä terveydentilasta, koettu oireilu ja fyysinen kunto (Koivula ym. 2004: 299). Suomalaisille, kuten myös muille länsimaiden nuorille, on tutkimusten mukaan tyypillistä oirehtia runsaasti fyysisesti (esimerkkinä päänsärky). Nuorten enemmistö ei silti luokittele itseään sairaaksi. Sairaaksi kokemiseen vaikuttaa se, millaisia hankaluuksia sairaus aiheuttaa jokapäiväiseen elämään ja sosiaalisiin suhteisiin, ei vaivan lääketieteellinen vakavuus. Nuoret tytöt, iältään viisi- kuusitoistavuotiaat, kokevat enemmän kipua kuin iältään hieman nuoremmat miessukupuoliset. (Aalberg ym. 1999: 125; Joronen 2005b: 14 – 15; Välimaa 2000.) Suomalaiset nuoret käyttävät oman terveytensä kuvaamiseen terveyden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ulottuvuutta. Välimaan vuoden 2000 tutkimuksessa nuoret, jotka kertoivat terveytensä olevan erinomainen, kokivat vähemmän oireita, olivat tyytyväisempiä vartalonsa ja fyysisen kuntoonsa. (Joronen 2005b: 13 – 14.)

Yhteistyössä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa toimiva Kansanterveyden neuvottelukunta on laatinut terveystieteellisen linjauksen tuleville vuosille. Terveys 2015 -kansanterveysohjelmassa tuodaan esille kahdeksan selkeää terveyttä koskevaa tavoitetta. Ikäryhmätavoitteissa lasten hyvinvoinnin toivotaan lisääntyvän ja terveydentilan paranevan. Turvattomuudesta johtuvien sairauksien ja oireiden halutaan vähenevän merkittävästi. Näitä ovat esimerkiksi mielenterveysongelmat ja häiriöt sosiaalisessa kehityksessä. Nuorten terveyteen vaikuttaviksi tekijöiksi on mainittu oppilaitosten työskentelyolosuhteet sekä syrjäytymiseen ja huonoon terveyteen puuttuminen monitahoisesti. Tavoitteena on tukea nuorten liikkumista, kulttuuria ja harrastamista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005; Terveys 2015 -kansanterveysohjelma 2001; Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4: 22 – 24.) Ministeriötason tavoitteita tarkastelemalla voidaan ymmärtää, että terveyteen liittyy turvallisuuden kokemus, syrjäytymisen ehkäisy, terveelliset työolosuhteet ja mielekäs omaehtoinen vapaa-ajan aktiivisuus.

Nuoren terveys on siis paljon muutakin, kuin pelkästään sairauksien puuttumista (Välimaa 2000). Keskustellessa nuorten kanssa terveydestä, on tärkeää että terveyttä käsitellään nuoren näkökulmasta. Sen lisäksi että puhutaan samaa kieltä nuoren kanssa, täytyykin ymmärtää, mitä nuoret käsittävät olevan terveyttä. (Välimaa 2000.) Terveystenä nuoret pitävät konkreettisia asioita, kuten sopivaa painoa tai oireiden puuttumista, mutta

myös tunnepuolen asioita. Olonsa turvalliseksi kokeminen ja tunne siitä, että hallitsee elämäänsä sekä hyvä itsetunto ovat nuorille osa terveyttä. Terveenä olleessaan nuori on kokonaisvaltaisesti eli fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti hyvinvoiva. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2006; Koivula ym. 2004: 300; Joronen 2005a.)

### 3.2 Seksuaalinen kehitys

Seksuaalisuuden ja sukupuolien voidaan yhden näkökulman mukaan ajatella olevan saman asian eri puolia. Voidaan erotella biologinen sukupuoli sekä sosiaalinen ja kulttuurillinen sukupuoli: oikeanlainen maskuliinisuus biologisilla miehillä ja oikeanlainen feminiinisyys biologisilla naisilla. Ihmisten vuorovaikutus pitää näitä rakenteita yllä. (Lehtonen 2003: 26 – 27.) Ollessaan osa tiettyä sosiaalista yhteisöä lapsi tekee huomioita siitä, miten yhteisö suhtautuu naisiin ja miehiin. Hän muokkaa käsitystään miehuudesta ja naiseudesta ympärillään olevien mallien perusteella. Lapsi voi pohtia, onko tässä yhteisössä kannattavaa olla poika, josta kasvaa mies, vai tyttö josta kasvaa nainen. (Kinnunen 2001: 30; Kosunen 2002: 127.) Naiseus ja miehisuus ovat yleensä lapsen todellisuuden ensimmäisiä vastakohtapareja. Erot naisten ja miesten seksuaalisessa itsetunnossa perustuvat jo lapsen ensimmäisiin vuosiin – pojalla on pippeli tai kikkeli, tyttöllä ei mitään? Tytön sukupuolielimille ei aina löydetä sopivaa ilmaisua. Usea tyttö kertoo haluavansa tulla pojaksi, mutta tuskin kukaan poika kertoo haluavansa tulla tyttöksi. Sukupuoli-identiteetti, juuri oma sukupuoli antaa henkilölle arvon ja oman laatunsa. (Aigner – Centerwall 1999: 106 – 107.) Tyttölapsen ottaessa poikamaisia piirteitä tai poikalapsen omaksuessa tyttömäistä kehitystä tulee lasta kohdella oman sukupuolensa edustajana. Näin mahdollistetaan lapsen tyytyväisyys ja ylpeys omasta sukupuolesta. (Kinnunen 2001: 31.)

Esikouluiässä lapset saattavat leikkiä alasti, tutkien ja kosketellen toistensa vartaloita (Kosunen 2002: 127). Lapsuudessa luodaan pohja seksuaaliselle minäkuvalle ja seksuaaliselle kehitykselle. Lapsuuden seksuaalisuuteen kuuluu, että opitaan tuntemaan omat sukupuolielimet sekä niiden kehittyminen, ja ymmärretään, että ne ovat luonnollinen osa ihmisvartaloa. Lapsuudessa selviää, että seksuaalisuus on osa ihmiselämää. (Kosunen 2002: 127.) Lapsi onnistuu yleensä hankkimaan seksuaalisia kokemuksia vasta sitten, kun hänen oma kehitysvaiheensa sen sallii. Vain pienellä osalla lapsista seksuaalisuuden kehittämisestä ja kokeiluista voidaan ajatella olevan ”haittaa” lapselle. (Cacciari 2000: 246 – 247.) Esimerkkinä voidaan mainita lapsi, joka tutustuu omaan ke-

hoonsa masturboiden ymmärtämättä vielä itse sen merkitystä. Masturboinnista ja itseensä tutustumisesta saattaa tulla normaalia elämää haittaava pakko, jolloin aikuisten on syytä sitä rajoittaa. (Kinnunen 2001: 60 – 61.)

Seksuaalisuus ja sukupuoli ovat kietoutuneet koulumaailmaan ensimmäisistä koulupäivistä lähtien. Niiden saama painoarvo vaihtelee käytännöstä, tilanteesta, luokasta ja koulusta riippuen. Lisäksi yksilöiden väliset kokemukset tilanteiden seksuaalisista sisällöistä vaihtelevat. Yksilö saattaa myös ymmärtää tapahtuman eri tavalla nyt, kuin miten hän tulevaisuudessa asian ymmärtää sitä läpikäydessään. (Lehtonen 2003: 39 – 40.) Ala-asteen alkuvuosina lapsen seksuaalisuus on latenssivaiheessa eli kiinnostuksen painopiste ei yleensä ole seksuaalisuudessa tai vastakkaisessa sukupuolessa. Seksuaalisuus kypsyy, kehittyy ja on siltikin läsnä ihmisessä koko ajan. Psykoseksuaalinen kehitys on alkanut jo lapsena. Koulun alkaessa seksuaalisuus ikään kuin siirtyy hetkeksi taka-alalle uusien ja kiinnostavien asioiden kohdatessa lasta, kunnes biologinen seksuaalinen kypsyminen alkaa murrosiässä. (Kinnunen 2001: 64; Kosunen 2002: 127 – 129.)

Ennen murrosikää tytöt ja pojat ovat erityisen lojaaleja samaa sukupuolta olevien kavereiden kanssa, ja vahvistavat omaa sukupuoli-identiteettiään omissa ryhmissään. Tällaisella yhteisöllä on merkitystä tulevalle kehitykselle. Kun lapsi kokee itsensä hyväksytyksi ryhmässä, voi hän myöhemminkin luoda onnistuneita luottamuksellisia ihmissuhteita. (Aalberg ym. 1999: 77 – 78; Kinnunen 2001: 34 – 35.) Ala-asteen viimeisillä luokilla yksi tai kaksi samaa sukupuolta olevaa kaveria ovat lapselle erittäin tärkeitä ja suhteesta muodostuu hyvin kiinteä. Jopa homoeroottisia piirteitä huomaamatta saava ihmissuhde on normaalia harjoittelua tulevia ihmis- ja seurustelusuhteita varten. (Kosunen 2002: 128.)

Murrosiän alkaessa vartalon muutokset voivat aiheuttaa nuorissa 10–12-vuotiaissa epävarmuutta ja häpeää. Poikia kiinnostaa nähdä tyttöjen vartaloita ja jopa kosketella, nipistellä tyttöjä. Vitseihin, puheenaiheisiin ja peleihin tulee enemmän seksuaalisia sävyjä. Tämänikäisille onkin tärkeää puhua jokaisen oikeudesta yksityisyyteen oman vartalonsa suhteen. Nuori on valmiimpi astumaan murrosikään, kun sukupuoli-identiteetti on saanut rauhassa vahvistua samaa sukupuolta olevien kesken. Liian varhain aloitetut seurustelusuhteet saattavat häiritä lapsen kypsymistä hänen omassa tahdissaan. Muu lapsuuden elämä jää ehkä sivuun, eikä samaa sukupuolta olevien lasten kanssa synny merkittäviä tai syviä ihmissuhteita. (Cacciatore 2000: 257; Kinnunen 2001: 66, 70.) Nuoren

psykkinen, fyysinen ja seksuaalinen kasvu ovatkin käynnissä koko nuoruuden ajan. Samaan aikaan, kun nuori kasvaa älyllisesti ja fyysisesti, taantuu hän hetkellisesti tunne-elämässään. Tyttöillä taantuma on noin kaksi vuotta ennen poikia, 12-vuotiaana. Murrosiän kehityksen aikataulu on hyvin yksilöllistä. Nuoria tuleekin tarkastella kokonaisvaltaisesti kouluterveydenhuollossa virhearvioiden välttämiseksi. (Aalberg ym. 1999: 113 – 118; Laine 2005: 1875.)

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että lapsuus on Suomessakin lyhentynyt ja murrosikä kohtaa tytöt ja pojat aikaisemmassa vaiheessa kuin ennen. Esimerkiksi kuukautiset ovat siirtyneet alkamaan selkeästi aikaisemmin kuluneiden 150 vuoden aikana. Viimeisen 20 vuoden aikana kuukautisten alkaminen on aikaistunut 0,3 vuotta. Syiksi tähän muutokseen on ehdotettu esimerkiksi ravitsemuksen paranemista ja nuoruusajan ruumiillisen työtaakan kevenemistä. Muutos on tapahtunut muutenkin kuin vain biologisessa mielessä. Jos lapsi saa valvomatta katsella televisiota ja tutustua itsekseen mediaan, hän joutuu liian aikaisessa vaiheessa maailmaan, jota hän ei voi käsittää tai hallita ja joka ei hänelle vielä kuulu. Varsinkin tyttöillä tämänsuuntainen kehittymisen muutos on ilmeisesti johtamassa terveydelle haitalliseen suuntaan ja lisäävän esimerkiksi käyttöhäiriöitä ja kaltoinkohtelun riskiä. Suomalaiset nuoret kaipaavat enemmän tukea selvitäkseen sosiaalisissa tilanteissa, sillä psykososiaaliset ongelmat ovat lisääntyneet. Esimerkiksi tyttöjen seksuaalinen häirintä voi lisääntyä johtuen nuorisomuodin seksistisistä suuntauksista. (Aalberg ym. 1999: 50; Bjälje ym. 2002: 430; Kinnunen 2001: 81; Koivula ym. 2004: 299; Tamminen 2005: 1277 – 1278.)

Murrosikäisen nuoren kehon seksuaaliset reaktiot muuttuvat, samoin kuin hänen käyttäytymisensä toista sukupuolta kohtaan. Tyttöjen murrosiän aiemman alkamisajankohdan vuoksi he kiinnostuvat pojista nopeammalla aikataululla kuin pojat heistä. Tämä saattaa aiheuttaa hämmennystä poikien kesken ja myös sen, että tytöt viihtyvät tässä vaiheessa paremmin vanhempien poikien kanssa. Nuori on mahdollisesti hankkinut autoeroottisia kokemuksia, eli tyydyttänyt itseään jo aikaisemmin, mutta murrosiässä masturbaatio muuttuu tarkoituksenmukaiseksi. Masturbaatiota olisi hyvä käsitellä koulun seksuaalikasvatuksen yhteydessä, jotta sen ympäriltä poistuisi turha salamyhkäisyys. Kun seksikokemuksia aletaan hankkia toisen henkilön kanssa, puhutaan sosioseksuaalisista kokemuksista: halailu, lähekkäin olo, suuteleminen ja hyväily sekä sukupuoliyhdyntä. (Kosunen 2002: 127 – 129.)

Suomalaiset nuoret hyväksyvät nuoruuden suhteessa aloitetun sukupuolielämän ja liittävät yhteenkuuluviksi asioiksi yhdynnän ja rakkauden. Koska seksuaalisuuteen liittyy sekä fyysisiä että psykologisia sisältöjä, voidaan sukupuolisen himon ilman rakkautta ajatella olevan keskenkasvuista. (Aalberg ym. 1999: 74; Kosunen 2002: 129.) Ensimmäiset seksikokemukset hankitaan kuitenkin usein kokeilumielessä, eli ne eivät selvästi johda säännölliseen suhteeseen. Nuori etsii itseään seksuaalisessa vastavuoroisuudessa. Vastavuoroisuuden puuttuessa seksuaalisuudesta voi kehittyä itsekeskeinen suoritus tai taistelu toisen kanssa, jossa toinen pyritään voittamaan. (Aalberg ym. 1999: 75; Kosunen 2002: 130.) Pojat ja tytöt eroavat seksuaalisessa aktiivisuudessa ja kiinnostuksessa. Tyttöjen kiinnostuminen pojista on sävyltään romanttista, kun taas pojat kiinnostuvat tytöistä seksuaalisessa mielessä. Kehittynyt seksuaalisuus vaatii fyysisen ja psyykkisen naisen ja miehen, jotka täydentävät toisiaan (Aalberg ym. 1999: 81.) Seksuaaliopetuksella onkin koulussa haasteensa, sillä poikien ja tyttöjen suhtautumiseron lisäksi murrosiän kehitys kulkee eri vaiheissa saman ikäisillä. Varsinainen seksuaalikasvatus tapahtuukin vasta yläasteen aikana. Suositeltavaa on kuitenkin käydä seksuaalisuuteen liittyviä teemoja läpi jokaisella luokka-asteella. Sisältöön on kiinnitettävä huomiota, että se vastaa oppilaiden kehitystasoa. (Kosunen 2002: 130 – 134.)

### 3.3 Fyysinen kehitys

Lapsen hormonijärjestelmä estää murrosiän kehityksen alkamisen. Sukupuolihormoneja erittyy niin vähän, että niiden määrä estää sukupuolirauhasten kehittymisen ja toisistaan riippuvaisten sukupuolihormonien erityksen lisääntymisen. Tyttöillä tämäntyyppinen hormonitoiminnan estovaikutus häviää poikia aikaisemmin. Murrosiän käynnistää tiettyjen sukupuolihormonien erityksen lisääntyminen. Gonadoliberiinin (GnRH) eritystä lisääntyy hypotalamuksessa, joka taas lisää lutropiinin (LH) ja follitropiinin (FSH) eritystä aivolisäkkeen etulohkosta. Yhdessä nämä hormonit vaikuttavat sukupuolirauhasiin ja sukupuolihormoneihin ja käynnistävät murrosikään kuuluvat fyysiset muutokset. Syy, miksi hormonitoiminta muuttuu murrosiän alussa ja fyysinen kehittyminen voi alkaa, on edelleen tutkijoillekin osaltaan epäselvä. (Aalberg ym. 1999: 36; Bjälle ym. 2002: 430 – 431; Laine 2005: 1875.)

Tyttöjen herkempi hormonitoiminta mahdollistaa sen, että murrosikä voi alkaa poikia aikaisemmin eli jopa 9 – 10 vuoden iässä. Terveellä tytöllä on normaalia, että murrosikä saattaa aikaistua, mutta varhaisempaa ajankohtaa voi useiden tutkimusten mukaan aihe-



uttaa myös tytön lihavuus. Lisäksi on syytä muistaa, että tytön rintarauhanen ja häpykarvoitus voivat kehittyä jo vuosia ennen muita murrosiän merkkejä. Tällainen voi olla yllättävää, mutta yleensä täysin normaalia kehittymistä. Lääkäriin arvio tilanteesta on kuitenkin suositeltavaa, jos murrosiän merkit ilmestyvät lapselle liian varhain, samoin jos murrosiän kehittyminen viivästyy reippaasti. (Aalberg ym. 2002: 36, 48; Laine 2005: 1876 – 1879; Morin-Papunen – Tapanainen 2005: 1901.) Laaja yksilöllinen vaihtelu kuuluu normaaliin murrosikäisen kehitykseen. Murrosikä kestää noin 4 vuotta, pojilla hieman vähemmän aikaa. Fyysiset muutokset kasautuvat tytöillä noin 12 vuoden ikään ja pojilla muutamaa vuotta myöhempään ajankohtaan. (Aalberg ym. 1999: 15, 48; Bjälle ym. 2002: 430; Laine 2005: 1875.)

Tytön fyysinen kehittyminen alkaa yleensä rintarauhasen kehittymisellä. Ensin rasvakuodos lisääntyy, jonka jälkeen maitotiehyet ja rauhasrakkulat kehittyvät. Noin vuoden sisällä rinnan ja nännin kehityksen alkamisesta ilmaantuu tytölle häpykarvoitusta. Yksilöllisestä murrosiän kehityksestä johtuen häpykarvoitusta voi tuki ilmaantua jo ennen rintojen kasvua. Rintarauhasen kehittyminen voi kestää kolmesta seitsemään vuotta. Häpykarvoituksen kehittymiseen kuluu puolestaatoista vuodesta viiteen ja puoleen vuoteen. Tytöt eroavat pojista siinä, että murrosiän alku osuu samaan hetkeen pituuskasvun alkamisen kanssa. Tyttöjen kasvupyrähdys on nopeimmillaan noin 12-vuotiaana. (Aalberg ym. 1999: 36, 43 – 51; Bjälle ym. 2002: 430; Laine 2005: 1876; Toppari – Näntö-Salonen 2002: 110, 113.)

Nopean kasvun kanssa samassa vaiheessa voi tytölle ilmaantua myös ihomuutoksia, eli rasvoittumista ja aknea. Fysiologinen valkovuoto alkaa. Munasarjojen munasolut ovat työllä olemassa syntymästä saakka. Tytön sukupuolihormoneja eli estrogeenia ja kelta-ruuhashormoni progesteronia, alkaa muodostua riittävästi kuitenkin vasta fyysisen kehityksen ollessa tiettyssä vaiheessa. Estrogeenierityksen määrän lisääntyessä ovulaatio eli munasolun irtoaminen mahdollistuu, ei kuitenkaan yleisesti vielä ensimmäisten kuukautiskiertojen aikana. Estrogeenia erittyy noin 1 – 2 vuoden ajan ilman, että munasolun irtoamista ilmenee. Menarke eli kuukautisten alkaminen on ajankohtaista noin 13-vuotiaalle tytölle, jolla kasvu alkaa hidastua ja jonka rinnat ovat kehittyneet. Menarkevaiheeseen päästään kun murrosiän alusta on kulunut noin kaksi vuotta. Alussa kuukautiset voivat ilmaantua hyvinkin epäsäännöllisesti ja vuoto olla runsasta ja pitkäkestoista juuri siitä syystä, että munasolu ei vielä irtoa. Hiljalleen kuukautisvuodon tulisi tasoittua kahdesta päivästä viikon kestäviksi vuotojaksoiksi. Estrogeeniset aineet mahdollistavat

myös muiden muutosten tapahtumisen tytön vartalossa. Kainaloihin ilmestyy karvoitusta. Ulkosynnyttimet, emätin, kohtu ja munasarjat kasvavat ja kehittyvät ja klitoriksen koko muuttuu. Emätinerite ja emättimen limakalvo paksuuntuvat. Estrogeenin ja progesteronin vaikutuksesta nännin alue kasvaa ja tummuu. Sukupuolielämän ja ehkäisytablettien syömisen tyttö voi aloittaa, kun murrosikäkehitys ja kasvu ovat päättyneet. Ajankohta on tärkeä siksi, ettei ehkäisytablettien sisältämän estrogeenin vaikutusta kehittyvään rintarauhaseen vielä tunneta tarpeeksi. (Aalberg ym. 1999: 36, 43 - 51; Bjälje ym. 2002: 430; Laine 2005: 1876, 1878; Toppari ym. 2002: 110, 113.)

Pojan murrosikä alkaa keskimäärin 12-vuotiaana (6. luokka) ja se poikkeaa aikataulullisesti tyttöjen murrosiän kehitysjärjestyksestä. Murrosiän muutokset aiheutuvat kivesten välisolujen testosteronitason lisääntymisestä. Pojilla murrosikä alkaa kivesten ja kivespussien kasvamisella. Kivesten mittaaminen onkin tärkein poikien sukupuolista kehittymistä selvittävä tutkimus. Myöhäisesti kehittyneelle pojalle voidaan todentaa sukupuolisen kehittymisen eteneminen normaalisti osoittamalla kivesten kasvu. Puolen vuoden kehitysjakson aikana kivekset kasvavat noin kymmenestä millimetristä kahteenkymmeneen millimetriin. Lopullinen kivesten pituus on noin 50mm. Kehityksen aikataulu ja kivesten kasvuvauhti on yksilöllistä. Kivespussien iho punertuu, ohenee ja lopuksi tummenee. Kivesten kokoero on luonnollista ja normaaliin kehitykseen kuuluvaa, oikea kives on suurempi kuin vasen. Kivesten kehittymisen alettua ilmaantuu pojalle häpykarvoitusta ja penis kasvaa. (Aalberg ym. 1999: 35 – 38; Bjälje ym. 2002: 430; Toppari ym. 2002: 110 – 112.)

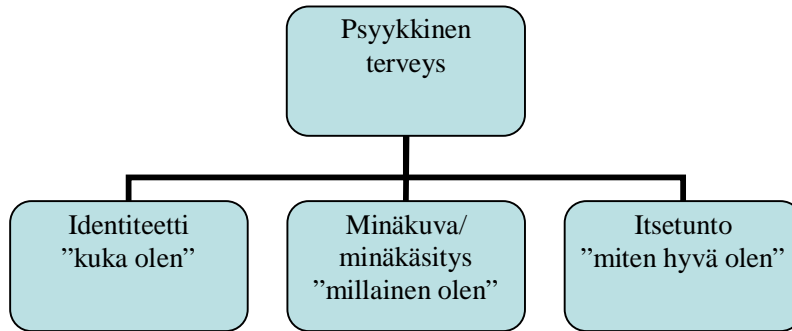
Noin 13 vuoden iässä pojan kehitysvaiheeseen kuuluvat mahdollinen akne ja kasvojen ihon rasvoittuminen. Äänihuulissa tapahtuu pitenemistä ja paksuuntumista, joka aiheuttaa äänenmurroksen. Siemensyöksyjä tapahtuu ilman penisärsytystä sekä tarve siemensyöksyyn tähtäävään itsetyydytykseen herää. Siittiöiden erittyminen käynnistyy ja penis kasvaa tässä vaiheessa nopeimmin. Hienhaju on voimakkaampaa, ja poikaa voi hämentää luonnollinen ja ohimenevä rintojen kasvu eli gynekomastia. Muutos rintojen koossa voi ilmetä myös toispuoleisena. Suunnilleen 14-vuotiaana pojan kasvu on nopeimmillaan. Tällöin penis saavuttaa lopullisen mittansa ja pojalle ilmaantuu kainalokarvoitus. Vasta tämän jälkeen, noin 15-vuotiaana, kivekset ja karvoitus kehittyvät loppuun. Parrankasvun alkaessa voidaan todeta, että pojan murrosikä alkaa olla ohi. Karvoitusta voi tulla lisää aina 25 vuoden ikään asti. (Aalberg ym. 1999: 35 – 38; Bjälje ym. 2002: 430; Toppari ym. 2002: 110 – 112.)

Vartalon kehittymisen hyväksyminen ei ole ongelmattonta. Nuorten tyttöjen keskuudessa esiintyy esimerkiksi vartalon kokoon liittyviä huolia. Oikeassa elämässä nuorten naisten vartalo on muuttunut yleisesti kookkaammaksi, mutta media esittää aina vain laihempaa naisihannetta. Ihannenainen on pieni ja sievä, luonnollisen huoliteltu sekä hoikka ja muodokas samanaikaisesti. Lihavuudesta joillekin tytöille aiheutuva karvoituksen lisääntyminen eli hirsutismi tai akne, saattavat entisestään huonontaa itsetuntoa ja ruumiinkuvaa. Ongelma ei ole pelkästään ylipainoisilla, vaan myös normaalipainoiset nuoret tytöt ovat tyytymättömiä vartaloihinsa. Bauerin, Yangin ja Austinin murrosikäisten keskuudessa tekemässä yhdysvaltalais tutkimuksessa tytöt kertoivat tuntevansa olonsa epämiellyttäväksi syödessään julkisesti ja erityisesti poikien läsnä ollessa. Tämä siksi, että tytöt eivät kokeneet olevansa viehättäviä syödessään. Eräässä toisessa tutkimuksessa todettiin, että teinitytöt, jotka olivat lihavia, olivat harvemmin kontaktissa vastakkaiseen sukupuoleen. (Bauer – Yang ym. 2004; Joronen 2005: 15; Liimakka 2004: 4; Morin-Papunen ym. 2005: 1902.)

Miespuolisten keskuudesta on taas saatu tutkimustuloksia toiseen suuntaan. Nuoret miehet suuntasivat kiinnostuksensa kehoonsa tavoitteena lisätä painoa ja kehon lihasmassaa. Eräässä tutkimuksessa osoitettiinkin yhteys nuoren kehonkuvalla ja emotionaalisella hyvinvoinnilla. (Joronen 2005: 15.) Omaan vartalosuhteeseen vaikuttaa myös suuresti se, miten ympärillä olevat ihmiset siihen suhtautuvat ja millaisia kokemuksia henkilö kohtaa sosiaalisissa yhteyksissä (Liimakka 2004: 8).

### 3.4 Psykkinen kehitys

Ihmisen identiteetti, minäkuva ja itsetunto tuovat esille psykkinen terveyttä. Jokaisen tulee tietää, kuka hän on, mitä mieltä hän on itsestään ja miten hyvänä itsensä näkee. Psykkisesti terve nuori enimmäkseen nauttii elämästä ja ihmissuhteista. (Koivula ym. 2005: 301.)



KUVIO 1. Psyykkisen terveyden muodostuminen (Vilkko-Riihelä 1999: 504.)

Jo pieni vauva alkaa muodostaa minuuttaan ympäristön palautteen ja vaikutuksen mukaan. Tämä minuus koostuu lopulta kolmesta osasta, joita ovat identiteetti, minäkäsitys ja itsetunto. Ulkoisilla vaikutteilla on merkitys minuuden muotoutumisessa kaikissa ikäkausissa. Lapsuudessa perheen rooli on tärkein, ja nuoruudessa ystäviltä saatu palaute on merkittävää. (Vilkko-Riihelä 1999: 504 – 505; Terho 2002c: 406.)

Identiteetti käsittää muun muassa ihmisen nimen, sukupuolen, kansalaisuuden, kirkkoon ja asuinalueen (Vilkko-Riihelä 1999: 504). Nämä ovat siis perustietoja jokaisesta ihmisestä. Lapsena opimme tietämään itsestämme nämä edellä mainitut asiat. Meillä on lähtökohta sille, keitä olemme. Minäkuva on ihmisen käsitys itsestään. Se sisältää käsityksen omasta ulkomuodostamme, älykkyydestämme ja sosiaalisuudestamme. Se muokkautuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, sillä ihminen peilaa omaa käsitystään itsestään muiden käsityksiin ja muodostaa näin kokonaiskuvaa siitä, millainen on. Ympäristöllä on suuri osuus siinä, millaisena ihminen itsensä kokee ja näkee. (Himberg - Jauhiainen 2000: 17 – 19; Vilkko-Riihelä 1999: 504.)

Itsetunto on persoonallisuuden ominaisuus, ja se on osa minäkuvaa. Hyvään itsetuntoon liittyy se, että ihmisellä on kyky nähdä omat vahvat ja heikot puolet. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, osaa arvostaa itseään ja hänellä on myös itseluottamusta. Hän pystyy tekemään itsenäisesti omaa elämäänsä koskevia päätöksiä ja ratkaisuja sekä arvostaa itseään, mutta myös toisia ihmisiä. Hän ei koe muita ihmisiä uhkaksi ja hän sietää myös pettymykset ja epäonnistumisen. Itsetunto heijastuu kaikissa ihmisen toimissa. (Himberg ym. 2000: 24; Nikkari 2000: 19 – 20; Vilkko-Riihelä 1999: 577.) Itsetunnon häiriöt aiheutuvat minäkuvan häiriöistä ja ongelmista (Vilkko-Riihelä 1999: 578), jotka voivat johtua siitä, että puberteetti on viivästynyt. Tämä voi nimittäin vaarantaa persoonallisuuden kehityksen. (Laine 2005: 1876.) Itsetunto on tärkeä tekijä ihmisen toiminnassa,

ja se on tiiviisti yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Kasvatuksessa tämä tulisi huomioida tukemalla lapsen kehitystä ja itsetuntoa sekä kotona että koulussa niin, että hän tulevaisuudessa selviää paremmin ongelmatilanteista ja on mahdollisimman autonominen yksilö. Tällöin hän on avoin kokemuksille, luottaa itseensä ja on kykenevä elämään toisten ihmisten kanssa. (Nikkari 2000: 19 – 20.)

Kotiranta-Ainamo (2005: 36 – 37) kirjoittaa artikkelissaan, että hyvän itsetunnon merkitystä ei voida liikaa painottaa, jotta kasvavan ihmisen minäkuva kehittyisi positiiviseksi. Hyvä itsetunto suojelee nuorta monelta asialta jopa paremmin kuin varoitukset ja pelottelut, sillä itseään arvostava nuori ei halua satuttaa itseään tai vaarantaa terveyttään. Nuoret, joilla on huono itsetunto, antavat helposti käyttää itseään hyväksi hakiessaan hellyyttä ja hyväksyntää. He eivät välitä terveydestään ja vaarantavat jopa tulevaisuutensa huonoa esimerkkiä seuraamalla. On vaikeaa tavoittaa niitä nuoria, jotka ovat itsetuhoisia ja vaarassa pilata terveytensä, sillä he eivät yleensä hakeudu terveydenhuollon piiriin. Itsestään välittämisen lisäämiseksi ja terveyden edistämiseksi on kaikilla lapsilla ja nuorilla oikeus saada esimerkiksi asiallista tietoa seksuaalisesta kehityksestä ja keskustelua aloittamisiästä. On hyvä kertoa, että ei ole olemassa mitään tiettyä ikää, jolloin seksi tulisi aloittaa, vaan voi kehittyä kaikessa rauhassa, mihinkään ei ole kiire. Tämä olisi hyvä kertoa jo ala-asteen ylimmillä luokilla. (Kotiranta-Ainamo 2005: 36 – 37.)

### 3.5 Sosiaalinen kehitys

Sosiaalisella terveydellä ja kehityksellä käsitetään kykyä tulla toimeen omassa yhteisössään. Siihen sisältyy se, että tunnistaa yhteisön kirjoittamattomat säännöt ja että voi tuntea itsensä tarpeelliseksi. Suhteet läheisiin ihmisiin ovat osa sosiaalista terveyttä, ja perhe, ystävät ja sukulaiset osaltaan vahvistavat sosiaalista terveyttä. Nämä edellä mainitut suhteet ja hyväksytyksi tuleminen vaikuttavat myös merkittävästi fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen. (Himberg ym. 2000: 11 – 12, 51; Terveyden edistämisen keskus 2006.) Sosiaalinen terveys näkyy sosiaalisena aktiivisuutena, jolla tarkoitetaan nuoren harrastuksia ja yhteydenpitoa sosiaaliseen verkostoon (Koivula ym. 2005: 301).

Lapsi ottaa aktiivisesti kontaktia jo muutaman päivän ikäisenä. Yleensä ensimmäinen kohde on äiti. Tällä varhaisella sosiaalistumisella on valtava merkitys. Se vaikuttaa lapsen tuleviin sosiaalisiin kontakteihin. Leikki-ikässä lapset oppivat leikkimään toistensa kanssa, ja se miten varhainen sosiaalistuminen on tapahtunut, vaikuttaa muun muassa

siihen, miten lapsi tulee toimeen koulussa luokkatilanteissa. Tutkimuksissa on todettu, että jos lapsella on varhaislapsuudessa ollut onnistunut, intensiivinen vuorovaikutus äitinsä kanssa, leikki-iässä hänellä on yleensä enemmän ja parempia ystävyysuhteita kuin toisilla. Lisäksi jos lapsi on osannut rakentaa kontakteja jo ennen kouluikää, hänellä on koulussa paremmat edellytykset pärjätä sosiaalisesti hyvin luokkatilanteissa. Kuitenkin on muistettava, että myöhemminkin syntynyt intensiivinen kontakti lapsen ja hänen hoitajansa välillä voi kompensoida alkuvaiheen vaikeuksia. (Himberg ym. 2000: 52 – 55; Nikkarinen 2006.)

Sosialisaatio on elinikäinen, kolmitasoinen prosessi. Se jakautuu ensisijaiseen socialisaatioon, toissijaiseen socialisaatioon sekä kolmannen tason socialisaatioon. Ensisijaisessa socialisaatiossa lapsi oppii vanhemmiltaan ja mahdollisesti myös päiväkodista kulttuurissa yleisesti hyväksytyt käsitykset perheestä, kasvatustavasta ja vanhemmuudesta, eli kulttuurinsa mukaisen kielen, arvot, asenteet ja traditiot. Tässä vaiheessa läheiset ihmiset vaikuttavat lapsen fyysiseen, kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Toissijaisessa socialisaatiossa yksi lapsen tärkeimmistä vertaisryhmistä on hänen koululuokkansa, sillä hän on tekemisissä ryhmän muiden jäsenten kanssa lähes päivittäin. Lapsi saa kehittää sosiaalisia taitojaan, jotta hän voi muodostaa ystävyysuhteita. Kavereiltaan lapsi myös kuulee asioista, joista aikuiset eivät lapsille puhu. Yhdessä leikkien lapset harjoittelevat normien muodostamista ja noudattamista. Kolmannen tason socialisaatiossa lapsi on tekemisissä yhteiskunnan ja median kanssa ja saa näistä vaikutteita. Socialisaatiossa lapsi ei ole vain passiivinen tiedon vastaanottaja, vaan aktiivinen toimija, joka osaltaan vaikuttaa ympäristöönsä ja yrittää muuttaa sitä omien tavoitteidensa mukaiseksi. (Himberg ym. 2000: 12 – 13; Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus – avoin yliopisto 2006.) Seuraavassa taulukossa on esiteltynä socialisaation vaiheet.

TAULUKKO 1. Socialisaation vaiheet ja sisällöt (mukaihen TYT -avoin yliopisto 2006).

Socialisaation vaihe	Socialisaatioympäristö ja -agentit	Sisältö
Ensisijainen socialisaatio	perhe, suku muu lähipiiri	perustaidot (syöminen, liikkuminen jne.) maailmankuvan perusteet perusarvot ja -minäkäsitys

<b>Toissijainen sosia- lisaatio</b>	koulu ammatti harrasteryhmät	kansalaistaidot (lukeminen, äänes- täminen jne.) asemien mukaan eriytyneet maail- mankuvat ja merkitykset
<b>Kolmannen tason sosialisaatio</b>	yhteiskunta joukkotiedotus julkiset tilanteet	uusia aineksia edellisiin sosiaalisia merkityksiä tyylejä, toimintatapoja jne.

Sosiaalinen verkosto tarkoittaa henkilön ihmissuhteita (Heikkinen 2003) ja nuorilla se koostuu lähinnä perheenjäsenistä, sukulaisista ja ystäväistä. Suomalaisilla tytöillä on keskimäärin 16 läheistä ihmistä ja pojilla 11, kun he ovat 15-vuotiaita. Tytöt ovat enemmän säännöllisesti tekemisissä näiden tärkeiden ihmisten kanssa kuin pojat. Ongelmatilanteissa tytöt kääntyvät vanhempiensa puoleen poikia enemmän. Puolet nuorista kaipaa nykyistä enemmän myönteistä palautetta ja sen lisäksi tytöt tarvitsevat tunnetukea ja pojat neuvoja. (Koivula ym. 2005: 300.)

Sosiaalinen verkosto antaa nuorelle sosiaalista tukea, ja varsinkin kriisitilanteista selvi-  
tään paremmin tukiverkoston avulla. (Himberg ym. 2000: 51, Koivula ym. 2005: 301.)  
Sosiaalinen tuki on Kahnin (1979) mukaan ”ihmisten välinen tarkoituksellinen vuoro-  
vaikutussuhde, johon sisältyy yksi tai useampi elementti”. Nämä elementit ovat emotio-  
naalinen tuki, yksilön päätöksenteon tukeminen ja konkreettinen tukeminen. Emotio-  
naalinen tuki käsittää mm. pitämisen, kunnioittamisen, rakkauden ja turvallisuuden tun-  
teen luomisen. Yksilön päätöksenteon tukeminen on vahvistamista ja palautteen antoa.  
Konkreettisella tukemisella tarkoitetaan mm. esineiden tai rahan antamista sekä ajan  
käyttämistä toisen hyväksi. (Koivula ym. 2005: 301, Heikkinen 2003.)

Sosiaalisten taitojen avulla yksilö pystyy toimimaan ryhmän jäsenenä, neuvottelemaan  
ja ratkomaan sosiaalisia konflikteja ja ongelmia. Sosiaalisiin taitoihin kuuluvat vuoro-  
vaikutustaidot eli viestintä, sanallinen ja sanatonta viestintä, prososiaalisuus sekä jämäk-  
kyys. (Himberg ym. 2000: 81.) Vuorovaikutus on ihmistenvälistä kommunikaatiota,  
joka on tilannesidonnaista ja koko ajan muuttuvaa. Vuorovaikutus edellyttää aina tul-  
kintaa, sillä ihmiset eivät reagoi toistensa tekemisiin, vaan niiden tulkittuihin merkityk-  
siin. Tästä johtuu se, että voi tulla väärinymmärryksiä ja vuorovaikutus katkeaa, vaikka  
näin ei alun perin pitänyt käydä. Yleensä syynä väärinymmärryksiin ovat vaillinaiset  
viestit, sillä viestin lähettäjä uskoo vastaanottajan ajattelevan asiasta samalla tavalla  
kuin hän. Vuorovaikutuksella pyritään vaikuttamaan toisiin ihmisiin, ja keinot tähän

ovat aktiiviset teot ja tahaton vaikutus. Onnistunut viestintä on vastaanottajakeskeistä. Puhussa ei ole tärkeää vain se mitä sanotaan, vaan myös se, miten puhutaan, millainen puhetyyli on ja minkälaisen kuvan itsestään antaa ulospäin. Sanattomalla viestinnällä on suuri merkitys puheen lisäksi. Sanatonta viestintää ovat ilmeet, eleet, asennot ja puheen painotus, nopeus ja äänenkorkeus. Viestin ymmärtämisen kannalta on tärkeää, että sanaton ja sanallinen viestintä ovat keskenään samanlaisia. Ristiriitaista viestintää on vaikeaa tulkita oikein. Tarkka havainnoija tunnistaa sen, jos toinen pyrkii peittämään jonkin tunteen niin, että sen voi huomata vain sanattomasta viestinnästä. (Himberg ym. 2000: 81 – 83.)

Prososiaalisuudella tarkoitetaan sitä toimintaa, joka edistää toisten ihmisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Tähän toimintaan sisältyy muun muassa tuttujen ja tuntemattomien auttaminen hätätilanteessa, vapaaehtoistyö, empatian sekä sympatian osoittaminen. Vaikka prososiaalinen toiminta on kehittynyt todennäköisesti evoluution myötä, ei oppimisen merkitystä voi unohtaa. Kulttuurin arvoista opitaan se, kuinka tärkeänä toisten auttamista pidetään. Joissakin kulttuureissa ajatellaan, että jos sinua autetaan, auta sinä myös muita. Toisissa taas yhteisöllisyyttä pidetään yksilöllisyyttä tärkeämpänä. Evoluution ja kulttuurin lisäksi toisten auttamiseen vaikuttaa yksilön persoonallisuus, autettava ja tilannetekijä. Ihmisen empatiakyvyllä on suuri merkitys. (Himberg ym. 2000: 87 – 90; Vilkkö-Riihelä 1999: 704.) Prososiaalinen toiminta ilmenee nuorilla esimerkiksi toisten hyväksymisenä, jolloin fyysisten muutosten aiheuttamat kiusaamistilanteet voivat vähentyä.

Sosiaalisiin taitoihin kuuluu myös se, että osaa olla jämäkkä ja pitää puoliaan. Jämäkkyyttä estää esimerkiksi se, että on lapsena oppinut uskomuksen siitä, että toiset pitävät sinusta, jos olet aina kohtelias, yhteistyökykyinen, auttavainen ja hillitset itsesi riitatilanteessa. Jämäkkyyttä ei kuitenkaan tule sekoittaa itsekkyyteen ja vihamielisyyteen. Itsensä ja oikeuksiensa puolustaminen ei ole helppoa, mutta jämäkkyyttä voi opetella ja harjoitella. Tämä vaatii minäkäsityksen muuttamista. (Himberg ym. 2000: 90 – 91.) Viidesluokkalaisten sosiaalisilta taidoilta odotetaan jo aika paljon, kuten taulukosta käy ilmi (Taulukko 2).



TAULUKKO 2. 5- ja 6-luokkalaisten sosiaaliset taidot (Lapin yliopisto 2006).

Luokka-aste: 5-6	Mitä taitoja oppilaalla tulisi olla 5-6 luokalla?	Miten luokka-asteen oppilaita autetaan saavuttamaan k.o. taidot?
<b>Vastuullisuus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppilas ymmärtää omien tekojensa ja puheidensa syy- ja seuraussuhteista ja tulee niistä tietoiseksi.</li> <li>• Vastuun ottaminen omista töistä/oppimisesta ilman valvontaakin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asioiden käsittely loppuun asti</li> <li>• Oppilas joutuu vastaamaan teoistaan.</li> <li>• Annetaan vastuullisia tehtäviä.</li> <li>• Vastuun portaat ratkaisumallina</li> </ul>
<b>Vuorovaikutuksen taidot</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osaa ilmaista itseään selkeästi sekä suullisesti että kirjallisesti</li> <li>• Osaa toimittaa ja huolehtia itse asioistaan</li> <li>• Osaa käyttäytyä kohteliaasti ja toiset huomioiden</li> <li>• Asiointitaito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Käytännön tilanteiden järjestäminen (puhelin, sopimiset jne)</li> <li>• Opetusmenetelmät, jotka vaativat vuorovaikutustaitoja</li> </ul>
<b>Yhteistyökyky</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oman itsensä tiedostaminen ja hyväksyminen.</li> <li>• Oppilas opettelee toimimaan ja työskentelemään työyhteisön kaikkien jäsenien kanssa.</li> <li>• Konfliktien ratkaisutaitojen kehittäminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luodaan tilanteita, joissa oppilas pääsee harjoittelemaan työskentelyä työyhteisön eri jäsenten kanssa.</li> <li>• Harjoitetaan ja ohjataan ratkaisemaan erilaisia konflikteja.</li> </ul>

Pilottitutkimuksessa todettiin, että sosiaaliset taidot ja itsensä tärkeäksi kokeminen olivat olennaisia asioita nuorten itsetunnon kannalta. Edellä mainitut asiat myös vaikuttivat siihen, että nuoret olivat tyytyväisiä ja oireilivat vähemmän fyysisesti. (Koivula ym. 2005: 300.)

## 4 TARKOITUS JA MENETELMÄT

### 4.1 Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus

Tutustumalla Stakesin Kouluterveyskyselyyn, keräämällä syventävää teoretietoa, ja keskusteluissa luokanopettajan kanssa tulivat ilmi ne asiat, jotka ovat 5-luokkalaisille ajankohtaisia ja tärkeitä. Teoriapohjan perusteella suunnittelimme toiminnallisen radan oppilaille. Seuraavassa pohdimme, mikä on teoretiedon yhteys toteutukseen ja perimmäinen tarkoitus, jonka haluamme saavuttaa toiminnallista rataa ajatellen.

Toiminnallisen radan ideana on tutustuttaa oppilaat tytön ja pojan fyysiseen ja seksuaaliseen kehitykseen murrosiässä. Luvuissa 3.2 ja 3.3 olemme syventyneet aiheisiin laajasti, ja toteutusta varten tiivistäneet oleelliset tiedot oppilaita varten. Nuorilla on varmasti tietoa jonkin verran. Kertaamme mahdollisesti jotain jo opittua sekä tuomme uutta tietoa niin, että tuore tieto liittyy luontevasti vanhaan. Toivottavasti nuorilla oleva virheellinen tieto korjaantuu ja he uskaltavat kysyä mieltä painavista asioista. Psykkistä kehittymistä ajatellen pidämme tärkeänä sitä, että nuori pohtii omaa ja muiden kehittymistä murrosiässä, itsetuntoa ja omaa arvoa. Nuoret voivat oivaltaa, että edellä mainitut asiat ovat nyky-yhteiskunnassa vaarassa unohtua. Tämän ajatuksen pohjalta olemme selvittäneet psyykkisen kehityksen vaiheita luvussa 3.4.

Yhteistyökoulun luokanopettajan erityinen huoli on ollut se, että nuorten keskuudessa yleistyy ”tyhmien”, itseään internetin kuvapalstoilla esittelevien nuorten joukko, joilla on suuri riski joutua hyväksikäytön uhriksi. Sosiaaliseen kehittymiseen keskittyessämme haluamme herätellä ajattelemaan sosiaalisissa tilanteissa toimimista itsenäisesti päätöksiä tekevänä yksilönä. Nuorille olisi tärkeää oppia hyväksymään toisten erilaiset mielipiteet. Toteutuksessa käsittelemme ihastumista, käytöksen muuttumista murrosiässä ja jokaisen oikeutta kehittyä omaan tahtiin. Kappaleessa 3.5 olemme paneutuneet sosiaalisen kehityksen teoriaan. Toiminnallisen päivän avulla nuoret voivat alkaa käsitellä murrosiän asioita enemmän keskenään, yksinään, luokassa ja kotona. Järjestämämme radan tarkoituksena on tukea nuorten murrosiän kehityksen alkutaipaletta ja luokanopettajan työtä näiden tärkeiden asioiden käsittelyssä.

Erilaisella toteutustavalla, eli toiminnallisella radalla ja rennon oppimisilmapiirin luomisella haemme sitä, että oppilaat uskaltavat keskustella keskenään, pohtia pareittain ja

pienryhmissä sekä kysyä myös meiltä. Tarkoituksena on tehdä asian oppimisesta vapaamuotoista, omatahtista ja myönteistä, joten olemme paneutuneet terveystieteeseen sekä osallistuvaan oppimiseen kappaleissa 4.2 ja 4.3. Toteutustapamme avulla oppilaille mahdollisesti jää positiivinen kuva murrosikään liittyvistä asioista.

#### 4.2 Terveyden edistäminen ja terveystieteet

Terveystieteet ovat molemminpuolinen vuorovaikutusprosessi, jolla mahdollistuu henkilön oman hyvinvoinnin edistäminen. Terveystieteillä tarkoitetaan viestintäprosessia, joka vaikuttaa henkilön mielikuviin, ilmaisuun, toiminnan edellytyksiin ja luo terveyttä edistävää ilmapiiriä. Keskeinen osa oppilaiden terveyden edistämistä on terveystieteet. (Kettunen 2001: 14; Terho 2002c: 404.)

Koulussa terveyden edistäminen tapahtuu opetussuunnitelman pohjalta (Terveyden edistämisen keskus 2006). Terveystietosuunnitelmat on tehty jokaiselle luokkasteelle ja opetuksen tulee olla tavoitteellista, suunniteltua ja tietoon perustuvaa. Sen pitää myös olla jatkuvaa sekä kohentaa oppilaiden elämäntaitoja ja jokapäiväisessä elämässä selviämisen taitoja. (Terho 2002c: 404.) Terveyden edistäminen on monialaista toimintaa, ja se on saanut nyt viime vuosina enemmän jalansijaa ja huomiota erilaisien projektien muodossa. Esimerkkinä voisi mainita Euroopan terveet koulut -verkosto ja Koulun terveys- ja hyvinvointihanke vuodelta 2005. (Terveyden edistämisen keskus 2006.)

Suomi on kuulunut Euroopan terveet koulut -verkostoon jo vuodesta 1993. Hankkeessa on mukana 50 suomalaista koulua. Tavoitteena on kiinnittää huomiota koko kouluyhteisön terveyteen sekä fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Tarkoituksena on, että lapsista ja nuorista tulee kykeneviä tekemään terveyttä edistäviä valintoja, joka mahdollistuu sillä, että terveys ja sen lukutaito kuuluvat yleissivistävinä perusopetukseen. (Terveyden edistämisen keskus 2006.)

Nykyään tietoa on saatavilla niin paljon, että tiedon hankkimisen sijasta tulisi painottaa tiedon kääntämistä toiminnaksi. Terveydenlukutaidon oppimisen tavoitteena on terveysosaamisen kehittyminen. Terveydenlukutaidon oppimisen perusta on lapsuudessa ja nuoruudessa, ja sitä opitaan kotona, koulussa, terveydenhuollon kontakteissa sekä muissa sosiaalisissa yhteisöissä. (Jakonen 2005: 24.) Suomessa terveystiedon opetuksen ta-

voitteena on kehittää oppilaiden tietoja ja taitoja terveydestä, terveystottumuksista ja sairauksista. Lisäksi tavoitteena on, että oppilaat kykenevät ottamaan vastuuta ja toimimaan oman sekä toisten terveyden edistämiseksi. Terveyskasvatus käsittää kaikki ne toimet, joilla pyritään lisäämään ihmisten omaa tietoa ja kykyä terveyden edistämiseksi. Tähän edellä mainittuun toimintaan kuuluvat myös sairauksien ehkäisy. (Terho 2002c: 405.)

Tytöksi ja pojaksi kasvaminen etenee koulumaailmassa 5-6-luokkalaisilla ihmissuhde- ja sukupuolikasvatukseen. Kasvatuksen tärkeitä sisältöjä ovat murrosiän kehitys, seksuaalinen käyttäytyminen ja ehkäisyvalistus, erilaisuuden ymmärtäminen ja hyväksyminen sekä vastuullinen vanhemmuus. Päihteidenkäyttöön ja laillisuuskasvatukseen liittyen kasvatuksessa ovat tärkeitä sosiaaliset taidot ja tilanteen hallinta sekä väkivallan ehkäisy. (Terho 2002c: 408.) Nuoruuden kehitystehtäviksi muotoutuvat uusien ja kypsien ihmissuhteiden luominen molempia sukupuolia edustaviin samanikäisiin nuoriin sekä maskuliinisen tai feminiinisen sosiaalisen roolin saavuttaminen. Nuoren haasteena on hyväksyä oma muuttunut fyysinen olemus ja kehon toiminta sekä saavuttaa psyykkinen itsenäisyys vanhemmista ja muista aikuisista. Nuori kokoaa käyttäytymisensä ohjenuoraksi eettistä arvomaailmaa ja pyrkii kohti sosiaalisesti vastuullista käytöstä. (Joronen 2005: 13.) Faktatiedon vastaanottaminen onnistuu murrosikäisiltä, mutta voi aiheuttaa oppilaiden kesken nolostumisia (Cacciatore 2000: 257).

Tutkimuksessa (Jakonen ym. 2001) on kysytty nuorilta itseltään, mitä he käsittävät terveydellä ja mitkä asiat heidän mielestään ovat tärkeitä terveystieteissä. Tuloksista kävi ilmi, että terveyttä ovat ihmissuhteet, turvallisuus, maailman rauha ja se, että rakastetaan. Nuoret määrittivät terveyden positiiviseksi toimintakyvyksi, johon vaikuttivat eniten koti, koulu, ystävät ja tiedotusvälineet. Tarkemmin määriteltynä nuoret itse pystyvät vaikuttamaan terveyteensä terveillä elämäntavoilla, psykososiaalisilla taidoilla ja ympäristön huolehtimisella. Toisilta ihmisiltä odotettiin hoitoa, huolenpitoa, ohjausta, terveyttä edistävien valintojen mahdollistamista, motivointia, hyviä ihmissuhteita, ympäristöstä huolehtimista sekä sitä, ettei altista toisia terveysvaaroille, kuten passiiviselle tupakoinnille.

Suurin osa oppilaista koki koulun terveystieteiden erittäin tärkeäksi ja opetuksen sisällöstä merkittäväksi koettiin ensiaputaidot sekä päihteisiin, ihmissuhteisiin, seksuaaliterveyteen, ulkonäköön ja sairauksien ehkäisyyn liittyvät kysymykset. Nuorten käsitys

terveydestä on hyvin moniulotteinen käsittäen niin fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja ympäristön hyvinvoinnin. Hyvä olo, koko elämän tasapaino ja toimintakyky oli heille tärkeää. Vaikka nuoret arvostavat terveyttä, se ei aina kuitenkaan näy heidän toimissaan. Tämän takia tulisikin kouluissa kiinnittää enemmän huomiota terveysopetukseen ja kehittää sen opetusmenetelmiä ja sisältöjä niin, että oppilaat näkisivät terveyden osana arkielämää ja osaisivat tehdä itselleen ja muille hyviä päätöksiä. Oppilaiden mielipiteet ja tarpeet tulee ottaa huomioon suunnittelussa ja toteutuksessa. (Jakonen ym. 2001.)

Koulu vaikuttaa nuorten terveellisten elintapojen omaksumiseen ja on merkittävä osa kouluikäisen elämää (Koivula ym. 2004: 299; Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4). Tutkimuksessa on kysytty reilulta sadalta (n=107) terveydenhoitajilta, mitä aihealueita he ovat käsitelleet alakoulun 4.-6.-luokilla terveysneuvonnassa. Aiheista murrosikä sai 107 mainintaa, ihmissuhteet 35 mainintaa, kiusaaminen 12 mainintaa, itsetunto 10 mainintaa, seksuaalikasvatus 6 mainintaa, sosiaaliset taidot 5 mainintaa. Lisäksi yksittäisen maininnan saivat psyykkinen hyvinvointi ja tunteiden ilmaisu. (Törmi 2004: 49, Liite 5/2) Nuorten elämää koskevat tärkeät aiheet ovat useissa tutkimuksissa paljastuneet jääneen paitsioon opetuksessa. Tärkeitä aiheita ovat lisääntyvä lasten ja nuorten oireilu ja psyykkisen pahoinvointi, uniongelmat, alkoholin ja huumeiden käytön lisääntyminen, tupakointi, seksuaalikäytökäytökset, kiusaamiskokemukset ja ravitsemukselliset häiriöt. Terveystieto oppiaineena on jopa ymmärretty turhan kapea-alaisesti oppilaiden terveystottumuksiin vaikuttamisena. Tällöin oppitunnit ovat menneet enemmän saarnan puolelle, kuin pohdinnaksi tai vuoropuheluksi. Terveystiedon tulisi olla älyllisesti ja toiminnallisesti haastava ja kiinnostava tapa perehdyttää oppilaat terveyden monimuotoisuuteen. (Kannas 2002.) Terveystiedon alkaminen oppiaineena koulussa tukee terveyden edistämistä ja oppilaiden terveystarkastuksia (Salonen ym. 2004: 567 – 568).

Viidennellä luokalla tapahtuu usein juuri lisääntymisbiologian opetus. Jukka Lehtonen on haastatellut väitöskirjaansa nuoria, jotka sanoivat että seksuaaliopetus tapahtui pääasiassa biologian tunnilla. Monella oli muistikuva juuri viidennellä luokalla tapahtuvaan opetukseen. ”Ei siinä varmaan ollut seksuaalisuudesta mitään. Oli vaan kehityksestä sillai neutraalisti”. (Lehtonen 2003: 54 – 55.) Lehtosella on aiheeseen liittyvistä oppikirjoista mielipiteensä: persoonatonta ja asiakeskeistä (Lehtonen 2003: 56). Kohtaamiseen nuorten kanssa ja kehityksestä keskustelemiseen on varattava aikaa, sillä heillä ei ole

aikuisen tapaan valmiita kysymyksiä. Nuori tarvitsee myös vahvistuksen sille, että keskustelu on luottamuksellista. (Kosunen 2002: 136.)

### 4.3 Osallistuva oppiminen

Oppiminen on yksilöllistä ja yhteisöllistä tietojen ja taitojen rakennusprosessia. Oppimista tapahtuu itsenäisesti, opettajan ohjauksessa ja vertaisryhmien toiminnan tuloksena. Oppiminen on oppilaan aktiivista ja tavoitteellista toimintaa, jossa hän tulkitsee uutta opittavaa ainesta aiempien tietorakenteiden pohjalta. Oppiminen on aktiivista ja päämääräsuuntautunutta, itsenäistä ja yhteistä ongelmanratkaisua. (Karlsson – Riihelä 1991: 50; Opetushallitus 2004: 18.)

Oppimisympäristöllä on suuri vaikutus oppimiseen, sillä sen tulee tukea oppilaan kasvua ja oppimista. Oppimisympäristö on fyysisen ympäristön, psyykkisten tekijöiden ja sosiaalisten suhteiden kokonaisuus, jossa oppiminen ja opiskelu tapahtuvat. Edellä mainitut tekijät on järjestettävä niin, että oppimisympäristö on turvallinen ja se tukee oppilaan terveyttä. Tavoitteena on tukea oppilaan motivaatiota, uteliaisuutta, sekä edistää oppilaiden välisiä sekä oppilaiden ja opettajan välisiä suhteita ja vuorovaikutusta. Ilma-  
piirin halutaan olevan rohkaiseva, avoin, kiireetön ja myönteinen. (Opetushallitus 2004: 18.)

Opetuksessa tulee käyttää monipuolisia työtapoja, joiden avulla tuetaan ja ohjataan oppilaan oppimista. Työtapojen tehtävänä on kehittää oppimista, ajattelua ja ongelmaratkaisutaitoja, sekä työskentelytaitoja, sosiaalisia taitoja ja aktiivista osallistumista. Ikäkaudet huomioiden, työtapojen tulee antaa mahdollisuuksia luovalle toiminnalle, elämyksille ja leikille. (Opetushallitus 2004: 19.)

Opetushallituksen (2004: 200) mukaan terveystiedon opetuksessa on otettava huomioon, että se on oppilaslähtöistä, toiminnallista ja osallistavaa. Ajattelu tarvitsee kehitykseen turvallisuutta, demokraattisia oikeuksia, haastavia ongelmia ja osallistumista. Yleensä saatetaan ajatella, että lapset ja nuoret ovat alempiarvoisempia kuin aikuiset. Näin ei kuitenkaan ole, vaan ilo ja ihmetys syntyvät tasa-arvoisissa ihmissuhteissa. (Karlsson – Riihelä 1991:31.) Osallistuvalla keskustelulla haluamme taata turvallisen oppiympäristön, jossa kaikkien kommenteille ja kysymyksille on tilaa.

Oppilasta tulee pitää aktiivisena toimijana, jolloin parannetaan hänen päätöksentekokykyään ja minän kehittymistä. Samalla opitaan sosiaalisissa tilanteissa toimimista ja ihmissuhdetaitoja. (Terho 2002c: 407 – 408.)

## 5 TAVOITTEET

### 5.1 Hankkeen toteutuksen tavoitteet

Koululaisen terveys ja toimintakyky -hankkeen tavoitteena on viedä Kouluterveyskyselyn vastauksia eteenpäin koulutasolla (Kimmola ym. 2004:1 – 2). Toisin sanoen toiveena on, että kyselyn vastauksilla olisi jokin merkitys, ja vastaukset aiheuttaisivat toimenpiteitä koulutasolla. Opinnäytteemme oli osa näitä toimenpiteitä, ennaltaehkäisevässä mielessä. Opinnäytteemme toiminnallinen osuus suunniteltiin tukemaan Katajanokan ala-asteen viidesluokkalaisten murrosiän kehitystä niin, että asioiden käsittely mahdollistui rennossa ilmapiirissä, tieto oli asianmukaista ja nuorille suunnattua. Yhdessä tekeminen ja pohtiminen sekä asiasta luottamuksellisesti keskustelu mahdollistuvat. Kouluterveyskysely oli antanut meille vastausten muodossa viitteitä siitä, mitkä mahdollisesti olivat olleet nuorten murrosiän kehityksessä vähemmän käsiteltyjä asioita. Näitä on käsitelty aiemmin kappaleessa 2.2. Näihin kohtiin vapaasti soveltaen ja tukien teimme opinnäytetyömme ja toiminnallisen radan.

### 5.2 Henkilökohtaiset tavoitteet

Toiminnallisen opinnäytetyön tiedonkeruuvaiheessa tutustuimme syvemmin nuoren kehityksen eri osa-alueisiin. Henkilökohtaisesti tavoitteenamme oli opinnäytetyön avulla saada lisää tietoa murrosikään liittyen ja syventää jo oppimaamme. Toteutimme erilaisen ja raikkaan oppimisympäristön murrosiän asioiden oppimista varten ja ohjasimme nuorten tilanteessa oppimista onnistuneesti. Nuorten edessä esiintymiseen tuli lisää ammatillista otetta ja varmuutta ja pääsimme harjoittelemaan murrosiän asioista keskustelemista oppilaiden kanssa. Sosiaalinen vuorovaikutus tulevan terveydenhoitajan ja nuoren välillä harjaantui.

Opinnäytetyötä tehdessämme opimme hakemaan oikeantasoista tietoa sekä hyödyntämään ja soveltamaan sitä. Muodostimme yhteyksiä kouluterveydenhuollon ja koulu-

maailman kanssa. Kehityimme vuorovaikutuksessa nuorten kanssa ja opimme välittämään tietoa nuorille. Opinnäytetyön tekeminen tuki ammatillista kasvuamme terveydenhoitajaksi. Saamamme palautteen ja oman pohtimisen avulla kehitimme edelleen itseämme oppijoina ja opinnäytetyön tekijöinä.

### 5.3 Tavoitteiden saavuttamisen mittarit

Palautteen saamiseen liittyen toteutuksessa sovellettiin Tarja Kettusen Neuvontakeskustelun tehokkuus -pohdintaa. Terveysneuvonnan tehokkuutta on aiemmin arvioitu siltä kannalta, miten hyvin potilas muistaa annetun informaation ja noudattaa annettuja ohjeita. Tehokkaampi arviointimittari on kuitenkin vuorovaikutuksen onnistumisen arviointi jälkikäteen. Aiemman tiedon perusteella potilaat pitävät tapahtunutta vuorovaikutusta hoitokokemuksensa perustana. (Kettunen 2001: 27, 94.) Pohdimme asetettujen tavoitteiden saavuttamista toimintapäivän ilmapiirin arvioimisen kautta, ja nuorten kanssa käytyjen keskustelujen avulla. Osa-alueita olivat esimerkiksi itsereflektio, vuorovaikutuksen onnistuminen, osallistuivatko nuoret mielellään toteutukseen ja jäikö meille onnistumisen tunne päivän jälkeen.

Toimintapäivän onnistumista arvioitiin yksilön näkökulmasta eli minkälainen tunne jäi meille tekijöille toiminnallisen radan jälkeen. Pohdimme onnistumista myös kahden hengen ryhmänä sekä vuorovaikutuksen sujumista oppilaiden kanssa. Kirjallisen palautelomakkeen avulla saimme palautetta oppilailta. Oppilaat saivat toiminnallisen radan alustuksen yhteydessä palautelomakkeen Mitä pidät rasteista?, jota he saivat valintansa mukaan täyttää jokaisen rastin kohdalla tai vasta kokonaisuuden päätteeksi. Palautteen antamiseksi olimme valinneet luokanopettajan suosituksesta hymiöt ja tekstit (hymyilevät kasvot eli pidin rastista, totiset kasvot eli en osaa sanoa, alakuloiset kasvot eli en pitänyt rastista) (Liite 9).

### 5.4 Eettinen näkökulma

Ilmoitimme oppilaiden huoltajille opinnäytetyön toteutuspäivästä, jotta heillä oli mahdollisuus ottaa meihin yhteyttä ennen toteutuspäivää tai esimerkiksi kieltää nuortaan osallistumasta. Vanhemmat saivat tiedon, mistä aiheista aioimme nuorille kertoa toiminnallisen radan muodossa. Lähetimme vanhemmille tiedotteen radasta ja sisällöstä etukäteen.



Sovimme opettajan kanssa, että emme puhu yhdynnästä sellaisenaan nuorten kanssa. Muutama lisääntymiseen liittyvä kysymys kuului radan toteutukseen. Tavoitteena oli ikätasoisien tiedon opettaminen nuorille. Otimme huomioon vaitiolovelvollisuuden nuorten kanssa käymistämme keskusteluista. Valokuvien ottaminen ja nuorten kirjoittamien vastausten kopioiminen palautteen saamiseksi radan toimivuudesta tehtiin anonyymisti oppilaiden luvalla. Kerroimme oppilaille, että valokuvaamme päivän aikana, mutta emme käytä kuvia niin, että nuoret voisi kuvista tunnistaa. Kopioimme nuorten vastauspaperit saadaksemme käsityksen nuorten tiedon tasosta ja kysymystemme toimivuudesta. Kopioimme paperit niin, että kopioista ei käynyt ilmi kenen paperi on kyseessä.

Ikätasoisien tiedon opettamisen varmistimme hankkimalla laadukasta tietoa, tutustumalla opetussuunnitelmaan ja opetusmenetelmiin sekä keskustelemalla luokanopettajan kanssa sisältöä koskien. Toiminnallisen radan tekstit muokkasimme ikätasoa vastaaviksi.

## 6 TOTEUTUS

### 6.1 Toiminnallinen rata aiheesta Tytöksi ja pojaksi kasvaminen

Aiheeseen Tytöksi ja pojaksi kasvaminen toteuttamistavaksi valitsimme toiminnallisen radan tekemisen Katajanokan ala-asteen liikuntasaliin. Toiminnallinen rata tutustuttaa oppilaat murrosiän seksuaalisiin, fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin muutoksiin sekä nuorille ajankohtaisen tiedon lähteisiin. Rata auttaa oppilaita pohtimaan omaa kehitysvaihettaan monipuolisesti henkilökohtaisesti ja pienryhmissä. Toiminnallisuudella ja rastiperiaatteella halusimme luoda erilaisen oppimisympäristön uuden asian kohtaamiseen. Liikuntasaliin toteutimme rasteja aiheeseen liittyen, joille oppilaat menivät pareittain tai kolmen hengen ryhmissä. Aikaa kullakin rastilla oli noin 15 minuuttia, jonka aikana aihetta pohdittiin rastin ohjeiden mukaisesti. Rata toteutui kaksi kertaa samanlaisena, erikseen tytöille ja pojille. Oppilaiden vanhempia informoitiin etukäteen aiheen käsittelystä koulussa. Samalla vanhemmat saivat tiedon, että oppilaat tuottavat radan aikana itse aiheeseen liittyvää materiaalia tehtävien ja monisteiden muodossa. Tämän materiaalin jokainen saa kotiin, jolloin aiheen käsittely edelleen kotona mahdollistuu vanhempien ja nuoren kesken. Radan toteutuksen suunnittelussa otimme huomioon

luokanopettajan neuvot kyseisen viidennen luokan oppilaihin ja opetusmenetelmiin liittyen.

## 6.2 Toiminnallisen radan sisältö

Toiminnallinen rata pidettiin Katajanokan ala-asteen koulun liikuntasalissa 17.5.2006 kaksi kertaa samanlaisena sillä periaatteella, että tytöt ja pojat olivat toteutuksella eri aikaan. Toinen puoli luokasta oli samaan aikaan omassa luokassa opettajan kanssa tai itsenäisesti työskennellen. Yhteensä toteutukselle oli alustavasti varattu aikaa kolme tuntia, eli toiminnallisen radan toteutuminen kerran tuli kestämään noin puolitoista tuntia. Tilaisuus aloitettiin 15 minuutin alustuksella aiheeseen, jonka aikana nuoret tutustuivat meihin ohjaajina ja me saimme tuntumaa nuoriin. Olimme etukäteen myös tervehtineet oppilaita käydessämme tapaamassa opettaja Hyväristä 11.4.2006.

Olimme ideoineet kuusi rastia, jotka houkuttivat nuoria tutustumaan aiheeseen ja opiskelemaan asioita kukin omalla tavallaan ja omassa tahdissaan. Rastit oli suunniteltu niin, että toiminnallinen rata oli mahdollista aloittaa mistä tahansa rastista ja jokaisen sisältö oli pyritty mitoittamaan kestoltaan mahdollisimman samanpituisiksi. Rasteille ideoituun sisältöön oli pyydetty kommentteja lähipiirimme terveyst- ja kasvatustalon ammattilaisilta. Jokaiselta rastilta nuori sai mukaansa joko valmiin tai itse tuotetun materiaalin, jotka hän keräsi jokaiselle jaettuun muovitaskuun. Muovitasku sisältöineen muodosti henkilökohtaisen materiaalipaketin, joka jäi päivästä ja toteutuksesta muistiksi oppilaalle.

### 6.2.1 Tiedon lähteillä -rasti 1

Rastin tarkoituksena on houkutella nuoria tutustumaan murrosikään liittyviä muutoksia ja haasteita esittelevään kirjalliseen materiaaliin, jota on esillä rastilla. Kirjat on valittu kirjastosta vastaamaan murrosikäisen tiedon tarvetta, ja valinnassa on noudatettu joissakin kirjoissa mainittua ikäsuositusta. Tietokoneen ja internet-yhteyden avulla rastilla voi tutustua tytön ja pojan vartalon kehitykseen osoitteessa <http://ffp.uku.fi/teens/>. Sivut ovat Kuopion yliopiston ylläpitämä tietolähde alle 18-vuotiaille nuorille. Selkeiden piirroskuvien avulla nuori tutustuu tytön rintojen sekä tytön ja pojan alapään kehitykseen. Rastilta nuori saa mukaansa paperin, jolle on koottu kirjallisuusvinkkejä ja interne-

tosoitteita murrosikäiselle ja hänen vanhemmilleen (Liite 1). Toivomme näin kannustavamme oppilaita ja heidän vanhempiaan aiheen laajempaan tarkasteluun.

### 6.2.2 Minä -rasti 2

Otsikon mukaisesti rastilla oppilaat saavat pohtia omaa itseään, kehittymistään, tapahtuneita muutoksia ja mahdollisia kehityssuunnitelmia. Nuori saa rastilla paperin, joka on jaettu neljään alueeseen (Liite 2). Jokaisella alueella on kysymys, johon nuori vastaa omien ajatustensa mukaan. Myös parin kanssa keskustelu ja pohtiminen ovat toivottavaa. Kysymyksiä ja aiheita on neljä: Millainen olen? Miten olen muuttunut? Asioita, joissa olen hyvä. Asioita, joissa haluaisin kehittyä. Rastilla on posterina malliksi täytetty Minä-paperi ja iskulauseita, joiden toivotaan antavan inspiraatiota nuoren omalle ajatus-työlle. Rastilla on myös mahdollista tutustua nuorille suunnattuun Suosikki-lehteen. Olemme saaneet kevään 2006 numeroita lahjoituksena toteutusta varten. Erityisesti ohjaamme nuoria tutustumaan palstaan, jossa lukijat saavat kysyä asiantuntijoilta nuoruuteen liittyviä kysymyksiä. Minä-paperin täyttämiseen kuluva aika on varmasti kovin yksilöllistä, joten jotkut ehtivät tutustua lehteen vasta kotona. Toisaalta joillekin voi olla hankalampaa itsekseen (ohjaajien avulla) pohtiminen, kehitysvaiheesta riippuen, joten silloin aikaa voi käyttää enemmän lehteen tutustumiseen. Jokainen saa rastilta mukaansa Minä-paperin ja Suosikki-lehden.

### 6.2.3 Tiedä tai arvaa -rasti 3

Luokanopettajan kanssa toteutusta pohtiessamme tuli esille se, että nuorilla voi hyvinkin olla vääristyneitä käsityksiä asioista, jotka eivät vielä ole heille ajankohtaisia. Viidesluokkalainen alkaa olla kiinnostunut seksistä ja yhdynnästä, kuitenkin hän ei vielä siinä iässä koe niitä itse (toivottavasti). Muun muassa tämä ajatus muistissa pitäen olemme suunnitelleet tälle rastille yhdeksän kysymystä tai väittämää, joihin nuori vastaa omin sanoin, eli valmiita vaihtoehtoja ei ole annettu. Kysymys yhdeksän on monivalintatehtävä. (Liite 3). Mallivastaukset tai ohjeelliset vastaukset voi tarkastaa omien vastausten tuottamisen jälkeen. Väitteiden tarkoituksena on herättää keskustelua myös parin kanssa ja mahdollisesti jopa kotona asti. Kysymykset ja väitteet ovat seuraavat:

1. Kuinka suhtaudun, jos jollekin on esimerkiksi kasvanut rinnat tai tullut karvoitusta aiemmin kuin muille?

2. Minun tulee olla huolissani, jos olen murrosiän kehityksessä eri vaiheessa kuin muut?
3. Minun tulee olla sellainen kuin muut sanovat, tai sen näköinen kuin ihmiset ovat lehdissä ja televisiossa.
4. Minun tulee tehdä mitä kaverit sanovat, vaikka en sitä itse haluaisi.
5. Tärkeintä on se mitä muut ajattelevat minusta.
6. Riittääkö suutelemiseen tai koskettelemiseen se, että vain toinen haluaa?
7. Vain aikuiset naiset voivat saada lapsia.
8. Tyttö voi tulla raskaaksi vasta ensimmäisten kuukautisten jälkeen.
9. Millä tavoin seuraavista vaihtoehdoista tyttö voi tulla raskaaksi:
  - a) jos samalla wc-pöntöllä on käynyt poika juuri ennen tyttöä
  - b) suutelemalla
  - c) pojan siittiöiden päästessä tytön munasoluun sukupuoliyhdyntäessä
  - d) pojan hyväilyn ja kosketuksen välityksellä

#### 6.2.4 Murrosikäinen tyttö -rasti 4

Rastilla luetaan yhden sivun pituinen teksti tytön fyysisistä muutoksista murrosiässä (Liite 4). Teksti on luotu pelkistämällä opinnäytetyön teoriaosuutta fyysisestä kasvusta. Lukemisen jälkeen on tarkoitus täyttää nuoren tytön vartaloa esittävään kuvaan muutospohdat oikeille paikoilleen (Liite 5). Tytön vartalon kuvana on käytetty samaa kuvaa, johon nuori tutustuu Tiedon lähteillä -rastilla. Tällöin kuva on tuttu ja liittyy osaltaan yhteen. Mukaan oppilaat saavat sekä tekstin että kuvan. Olemme saaneet lahjoituksena myös Vuokkoset -terveysiteitä, joihin sekä tyttöjen että poikien on mahdollisuus tutustua rastilla, koska tällä rastilla käsitellään myös kuukautisten alkamista. Rastilla on myös Libressen opaskirja tytöille ja pojille jossa käsitellään mm. kuukautisten alkamista. Kirja jää luokan käyttöön päivän jälkeen.

#### 6.2.5 Murrosikäinen poika -rasti 5

Pojan fyysistä kehittymistä esittelevällä rastilla toteutus vastaa rastia murrosikäinen tyttö. Ensin tutustutaan tekstiin pojan vartalon muutoksista murrosiässä (Liite 6), jonka jälkeen muutokset pyritään paikallistamaan kuvan avulla (Liite 7). Lukemisen, kuvan ja kirjoittamisen avulla tavoitellaan monipuolista oppimista ja mieleen painamista toiston avulla. Murrosikään liittyen olisi ollut ehkä hyödyllistä tutustuttaa nuoret kondomiiniin tällä rastilla, mutta mielestämme viidesluokkalainen ei vielä tarvitse tätä tietoa meiltä. Emme halua vastuullemme sitä, että olemme esimerkiksi vanhempien mielestä tutustuttaneet nuoret liian varhaisessa vaiheessa kondomiiniin ja yhdyntäasioihin. Noudatamme

tässä myös luokanopettajan toivetta siitä, ettei seksiä käsiteltäisi sellaisenaan vielä tässä ikävaiheessa.

#### 6.2.6 Toimi tilanteessa -rasti 6

Sosiaalista kehittymistä, ihastumista ja toiseen sukupuoleen heräävää kiinnostusta pohdittavalla rastilla nuoret saavat eteensä sarjakuvan Lassista, Leevistä ja Susannasta. Kuvaan liittyen nuori saa kysymyspaperin, johon hän voi pohtia yksin tai parin kanssa vastauksia (Liite 8). Kysymykset käsittelevät Lassin ja Susannan tunteita toisiaan kohtaan. Tarkoituksenamme on lisäksi tietää, miten oppilaat itse toimisivat kyseisessä tilanteessa.

## 7 TOTEUTUKSEN ARVIOINTI

### 7.1 Toiminnallisen radan valmistelu

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteutuspäivänä 17.5.2006 muokkasimme Katajanokan ala-asteen liikuntasalin toteutuksen tarpeita vastaavaksi. Olimme tutustuneet tilaan aikaisemmalla käynnillämme. Lisäksi olimme olleet yhteydessä koulun ATK-tukihenkilöön tietokoneen saamiseksi käyttöön. Aamun aikana saimme tietokoneen ja internet-yhteyden saliin. Olimme varustautuneet myös kansiolla, johon olimme ottaneet väritulosteet samoista sivuista, sillä varmuutta tietokoneen saamiseksi ei ollut ennen toteutuspäivää. Käytimme lopulta molempia tiedonlähteitä eli internetiä ja kansiota. Useampi nuori pääsi tutustumaan samaan aiheeseen kerralla.

Rakensimme toiminnallisen radan eli oppimisympäristön penkkien ja patjojen avulla. Asettelimme esille posterit, kirjat, lehdet ja muun oheismateriaalin sekä cd-soittimen. Kaikki kuusi rastiamme sijoittuivat väljästi saliin. (Liite 10.)

### 7.2 Rastityöskentelyn arviointia

Opettaja johdatti ensin tytöt saliin. Kokosimme ryhmän istumaan kahdelle penkille esittäytymistä varten. Kerroimme radasta ja opastimme jaettavien monisteiden kanssa. Jaotimme tytöt aloittamaan pareittain tai pienryhmissä eri pisteille ja laitoimme taustalle soimaan nuorisomusiikkia. Tytöt olivat innostuneen oloisia, rauhallisia ja tekivät huolel-

lisesti tehtävänsä. Kiertelimme tyttöjen joukossa ja kyselimme, sekä mahdollistimme kysymykset. Tytöt kyselivät, hieman vähemmän kuin myöhemmin paikalla olleet pojat. Mahdollisesti tytöillä oli jo enemmän tietoa. Opettaja oli paikalla osan ajasta, kierteli tutustuen rataamme.

Ensimmäinen kokonaisuus sujui ongelmitta ja mukavassa hengessä. Lopuksi keräsimme tytöt aloitusasetelmaan ja kiitimme osallistumisesta. Keräsimme palautelaput ja annoimme suullista palautetta aktiivisuudesta. Tytöt saivat mukaansa kuukautissiteen ja lakritsipatukan.

Tyttöjen poistuttua pojat saapuivat saliin. Radan toteutus toimi mielestämme myös poikien kohdalla. Pojat osoittivat enemmän avointa kiinnostuneisuutta rataa kohtaan ja kysyivät kysymyksiä rohkeammin kuin tytöt. Tytöt ovat saattaneet keskustella aiheista jo enemmän keskenään ja hakeneet itsenäisesti tietoa murrosiän kehitykseen liittyen. Voi myös olla, että tytöt ovat kuitenkin arempia aiheen suhteen. Monilla heistä murrosikä oli jo alkanut, joten aihe oli henkilökohtaisempi kuin pojille.

Erityisesti poikia näytti palvelevan Tiedon lähteillä -rasti, johon pojat jäivät oleilemaan virallisen osuuden päätteeksi. Pojat lueskelivat rykelmässä kirjoja ja lehtiä ja ilmapiiri oli innostunut ja tiedonhaluinen. Tämän havaitessamme saimme viimeistään onnistumisen tunteen radan suunnittelusta. Myös radan aikana useat pojat uskaltoutuivat kysymään arkoja kysymyksiä esimerkiksi tyttöjen kuukautisista ja pojan alapään kehityksestä. Useat uskalsivat koskea terveystieteisiin ja katsella pareittain tai ryhmässä kuvia alastomista nuorten vartaloista. Tytöt eivät tutkineet terveystieteitä lähemmin, joten yllätimme poikien rohkeudesta. Tytöt keskittyivät radan tehtäviin liittyviin kysymyksiin, pojat kyselivät enemmän myös aiheeseen liittyen radan ulkopuolisia asioita. Pojat saivat myös kiitokset lakritsipatukan kera.

### 7.3 Ajankäyttö ja materiaalien soveltuvuus

Toimintapäivänä aika radan läpikäymiseen väheni puolestatoista tunnista tuntiin ja kymmeneen minuuttiin koulun aikataulujen takia. Aika riitti, kun yhdistimme Tiedon lähteillä - ja Minä -rastit. Jatkossa tämän kaltaista rataa toteuttaessa varaisimme enemmän aikaa radan päättymisen jälkeiseen vapaaseen oleskeluun. Tytöt antoivatkin suulli-

sesti palautetta, että aikaa olisi saanut olla enemmän. Pojat ehtivät radan jälkeen oleskella Tiedon lähteillä -rastilla, joten he välttyivät kiireen tunteelta.

Materiaali eli itse tehdyt posterit, monistheet, kirjaston kirjat, internet ja lahjoituksena saadut terveystieteet ja lehdet palvelivat tätä opinnäytetyötä hyvin. Tilan yleisilme oli valoisa ja liikuntasalissa oli sopivasti esillä koululaisten askarteluja jotka sopivat hyvin toteutukseen. Rata toteutettiin ”lattialla”: penkit toimivat kirjoitusalueina ja oppilaat saivat vapaasti maata tai istua patjoilla tai penkeillä. Löhöäminen, keskustelu ja kysyminen olivat sallittua. Tilan suuri koko mahdollisti väljän toteutuksen ja lisäsi mielestämme luottamuksellisuutta, arkaluontoisten asioiden kysyminen oli mahdollista. Opettajan ajoittainen läsnä olo mutta etäämmällä pysyttelemine koettiin myös hyväksi, oppilaat uskalsivat osallistua kun oli tuttu henkilö läsnä mutta uskalsivat myös kysyä, kun opettaja ei ollut itse vetämässä rataa.

#### 7.4 Palaute toiminnallisesta radasta

Kokonaisuutena toiminnallinen rata onnistui lähes suunnitelmien mukaisesti ja päivästä jäi onnistunut tunnelma. Välittömästi oppilailta saamamme suullisen palautteen perusteella tuli olo, että päivästä oli nuorille hyötyä ja he viihtyivät kanssamme. Luokanopettajalta saimme positiivista palautetta. Olemme koonneet oppilaiden kirjallisesta palautteesta taulukon ja pohtineet tuloksia.

TAULUKKO 3. Mitä pidät rasteista – kyselyn tulokset

	<b>Tytöt n = 17</b>			<b>Pojat n = 11</b>		
Rastit	Piti rasti- ta	Ei osaa sanoa	Ei pitänyt	Piti ras- tista	Ei osaa sanoa	Ei pitä- nyt
1.Tiedon lähteillä	7 (41,2%)	9 (52,9%)	1 (5,9%)	5(45,5%)	6 (54,5%)	0
2.Minä	10(58,8%)	6 (35,3%)	1 (5,9%)	<b>7(63,6%)</b>	2 (18,2%)	2(18,2%)
3.Tiedä tai arvaa	<b>11(64,7%)</b>	5 (29,4%)	0	5(45,5%)	6 (54,5%)	0
4.Murrosikäinen tyttö	<b>7 (41,2%)</b>	<b>10 (58,8%)</b>	0	<b>4(36,4%)</b>	<b>7 (63,6%)</b>	0
5.Murrosikäinen poika	<b>3 (17,6%)</b>	<b>10 (58,8%)</b>	<b>4(23,6%)</b>	<b>6(54,5%)</b>	<b>5 (45,5%)</b>	0
6.Toimi tilanteessa	<b>14(82,4%)</b>	3(17,6%)	0	7(63,6%)	3 (27,3%)	1(9,1%)

Saamamme palaute toiminnallisesta radasta oli pääasiallisesti positiivista tai nuorelle ei muodostunut erityistä mielipidettä rastista. Palaute tukee sitä onnistumisen olotilaa, joka meille jäi päivän jälkeen päällimmäiseksi tunteeksi. Taulukosta on tummennettu mielenkiintoisia lukuja. Tyttöjen osalta huomio kiinnittyy rasteihin neljä ja viisi, jotka käsittelevät tytön ja pojan murrosiän fyysistä kehittymistä. Tytöistä jopa yli 20 % ei pitänyt Murrosikäinen poika -rastista, kun taas poikien suhtautuminen Murrosikäinen tyttö -rastiin oli yllättävänkin positiivista. Keskimäärin pojat ovat pitäneet tyttöjä huomattavasti enemmän rasteista neljä ja viisi. Tulkintamme on, että tyttöjen murrosikä on pidemmällä ja oma murrosikä on ajankohtaisempi kuin poikien muutokset. Toisaalta tytöillä voi olla jo enemmän tietoa ja siksi Murrosikäinen poika -rasti ei ollut tarpeeksi tyttöjä kiinnostava. Poikien murrosikä on vasta alkamassa ja tästä johtuen heitä kiinnostaa murrosikä kaikin puolin.

Kokemuksemme Tiedon lähteillä -rastista poikien kanssa oli, että se veti poikia puoleensa. Palautteen perusteella vain alle puolet oli pitänyt rastista. Kirjojen ja muun materiaalin selailu kaverien kanssa saattoi siis olla vain mukavaa ajanvietettä, mutta aihe ei kuitenkaan vielä täysin koskettanut poikia. Minä -rastilla oli palautteen perusteella ehditty tarpeeksi miettiä tehtävää, vaikka radan kokonaiskesto ei mahdollistanut mielemme kovin syvällistä pohdintaa. Toimintapäivän perusteella emme olisi osanneet ennustaa suuria prosenttilukuja sille, kuinka moni pitää Minä -rastista. Tytöt pitivät poikia enemmän Tiedä tai arvaa - sekä Toimi tilanteessa -rasteista.

Palautelomakkeella olisi ollut enemmän informatiivista arvoa, jos olisimme varanneet kohdan myös vapaamuotoiselle palautteen antamiselle. Lomakkeessa palaute annettiin ympyröimällä tunnetilaa vastaava hymiö. Radan kehittämistä olisi palvellut avoimet palautteet, esimerkiksi kysymyksellä ”Mitä olisit toivonut lisää”, ”Mitä olisit tehnyt toisin” tai ”Suosittelisitko toiminnallista päivää myös muille viidesluokkalaisille”.

Palautetta tekemistämme tehtävistä saimme myös tarkastelemalla oppilaiden vastauksia ja mietteitä. Kopioimme nimettöminä Tiedä tai arvaa -rastin sekä Toimi tilanteessa -rastin vastaukset. Nuorten kirjoituksia lukemalla voimme päätellä, olivatko kysymykset heidän ikäisilleen hyvin suunnattuja ja toimivia.

Tiedä tai arvaa -rastin kysymykset olivat sopivia nuorille. Kysymykset olisi voitu muotoilla eri tavalla niin, että pelkällä yhdellä sanalla vastaaminen ei olisi onnistunut. Suu-



rin osa pojista oli vastannut kysymyksiin vastausehdotusten kanssa samaan suuntaan. Monet kirjoittivat vastauksissaan muun muassa siitä, että muiden mielipide ei ole tärkein, ja minun ei tule olla samanlainen muiden kanssa. Eniten hajontaa tuli kysymyksissä numero 5 ja 6 (Liite 3). Muutamat pojista olivat sitä mieltä, että tytön ja pojan väliseen suutelemiseen ja koskettelemiseen riittää vain se, että toinen haluaa. Samat pojat olivat myös sitä mieltä, että tärkeintä on se mitä muut ajattelevat minusta.

Yllättävää oli myös huomata, että kysymykseen numero 7 eli ”Vain aikuiset naiset voivat saada lapsia” jo edellä mainitut muutamat pojat vastasivat, että lapsen kannalta ei ole parasta, että vain aikuiset naiset saavat lapsia. Lisäksi muutamat muut olivat kirjoittaneet vastaukseksi tietyn iän, esimerkiksi: ”Voi viisitoistavuotias saada lapsia” ja ”16-20v”. Kuukautiset, raskaus ja vauvan kehittyminen sekä syntymä eivät siis vielä ole aivan jäsentyneet kokonaisuudeksi pojille.

Tyttöjen vastaukset rastilla numero 3 olivat enemmän yhteneviä toistensa kanssa, sekä he olivat myös kirjoittaneet pidempiä perusteluja ja mietteitä kuin pojat. Tytöillä oli jo selkeämpi käsitys kuukautisista ja raskaudesta sekä murrosiästä ja lisääntymisestä kuin pojilla. Vain yhdessä paperissa oli vastaus, joka kiinnitti erityistä huomiota. Eräs tyttö oli vastannut kysymykseen numero 7 niin, että voi lapsikin jo tulla raskaaksi, jos hänellä on kuukautiset alkanut ja hänet raiskataan. Ehkä hän on juuri lukenut, kuullut tai nähnyt televisiosta jotain, joka on aiheuttanut edellä mainitun vastauksen. Vastaus kyllä pisti silmään, sillä muut paperit olivat samansuuntaisesti kirjoitettuja keskenään. Tytön lause oli täysin erilainen muihin verrattuna.

Kuten vastauksista huomasin, eivät kaikki asiat olleet ihan selviä jokaiselle. Tekemämme vastausehdotuspaperi osoittautui hyödylliseksi ja välttämättömäksi. Tästä paperista nuoret saattoivat lukea sen, mitä me olimme asiasta mieltä tai mikä oli oikea vastaus. Kaikkiin kohtiin ei siis ollut yhtä oikeaa vastausta, mutta juuri nämä kysymykset joihin oikeat vastaukset löytyivät, olivat ne hankalimmat kohdat. Nuoret siis saattoivat päivittää omia tietojaan.

Toimi tilanteessa -rastilla nuorten tuli vastata muutamaaan kysymykseen, jotka liittyivät sarjakuvaan Lassista ja Susannasta. Kysymysten aiheet olivat sopivat, mutta kysymyksen asettelu olisi kaivannut parannusta. Nyt kysymykseen saattoi vastata lyhyesti ilman kummempia selityksiä. Kysymysten perästä puuttui kohta, perustele vastauksesi.

Sarjakuva käsitteli ihastumista ja ystävänpäivään liittyvää korttien ja kukkien lähettämistä. Monet pojista oli sitä mieltä, että sekä Lassi että Susanna tunsivat toisiaan kohtaan ihastumista tai rakkautta. Jos pojat itse olisivat saaneet tehdä jotain toisin, he olisivat kysyneet suoraan tykkääkö toinen osapuoli hänestä. Monet myös kiinnittivät huomiota Lassin kortin sisältöön, ja he itse olisivat lähettäneet jonkin kivan kortin ikävän sijaan.

Muutama vastaus erosi muista, sillä niissä oltiin sitä mieltä, että Lassi on ihastunut Susannaan, mutta Susanna vihaa Lassiä. Eräässä vastauksessa mielenkiinnon herätti se, että vastaajan mukaan Lassi oli ihastunut Susannaan, mutta Susanna taas oli rakastunut Lassiin. Pojat olivat melkein yksimielisesti sitä mieltä, että tarinan jatkuessa Lassi ja Susanna elävät elämänsä yhdessä onnellisena loppuun asti ja menevät naimisiin.

Tyttöjen vastauksissa on paljon samaa poikien kanssa. Monet kirjoittivat, että Lassi ja Susanna ovat ihastuneet toisiinsa ja jos tekisivät jotain toisin, niin kirjoittaisivat kivan kortin ja ostaisivat kunnon kukkia. Useimmat jatkoivat tarinaa Lassin ja Susannan yhteisellä ja onnellisella tulevaisuudella.

Myös tyttöjen papereista löytyi vastauksia, joissa sanottiin Lassin olevan ihastunut, mutta Susannan rakastunut. Lisäksi näissä papereissa tarina jatkuisi vihanpidolla. Muutamassa paperissa taas oli kirjoitettu siitä, että Lassi ja Susanna tunsivat toisiaan kohtaan rakkautta ja vihaa. Näissä tarina jatkuisi tykkäämisellä, mutta sarjakuvan henkilöt eivät sitä edelleenkään toisilleen näyttäisi, vaan jatkaisivat riitelemistä.

Tytön ja pojan murrosiän muutoksia käsittelevillä rasteilla nuoret tarkastivat vastauspapereista omat vastauksensa. Tekemämme teksti- ja kuvapaperit olivat sopivat keskenään, sillä nuoret osasivat hyödyntää tekstiä täydentäessään kuvaan puuttuvia kohtia. Tehtävä ei kuitenkaan ollut liian helppo, vaan herätti keskustelua nuorten kesken sekä nuorten ja meidän välille.

## 7.5 Yhteistyökoululta saatu palaute

Viidennen luokan opettaja antoi oppilaillensa kotitehtäväksi muutamia kysymyksiä päivämme liittyen. Nuorten tuli pohtia esimerkiksi päivän hyödyllisyyttä ja suositeltavuutta myös muille viidesluokkalaisille.

Oppilaat olivat pitäneet toiminnallista rataa hyödyllisenä ja monipuolisena. Lisäksi he suosittelisivat tällaista asian käsittelytapaa myös muille.

## 7.6 Oman työskentelymme arviointia

Tiedon haku on ollut haastavaa koko prosessin ajan. Tietokoneella materiaalin hakeminen helpottui aiheen tarkennuttua ja sopivien hakusanojen löydyttyä. Saimme ohjausta tiedonhakuun liian varhaisessa vaiheessa: opastus järjestettiin yhteisesti kaikille heti kun aiheet oli jaettu, mutta hakusanoja ei vielä ollut selvillä. Olimme asian suhteen itsenäisiä, ja jälkikäteen ajatellen olisimme voineet mennä henkilökohtaiseen tiedonhaun opastukseen työn kirjoitusvaiheessa. Näin olisimme voineet löytää helpommin laadukkaita ja sopivia lähteitä. Paikan päällä kirjastoissa materiaalin hakeminen oli enemmän aikaa vievää mutta tuntui antoisammalta. Tiedonhakua jaoimme ajan säästämiseksi.

Kirjoitustyössä haastavinta oli aikataulussa pysyminen. Tekstin viivästyminen ei kuitenkaan vaikuttanut toteutukseen tai työn etenemiseen, enemmänkin se vaikutti omaan stressin tunteeseen opinnäytetyön kanssa. Itse kirjoittaminen ei tuottanut hankaluuksia, mutta haasteellista oli tuottaa teorian tiedosta oma kokonaisuus. Toteutuksen kesto lyheni toteutuspäivän aamuna, mutta saimme silti radan onnistumaan. Vastaisuudessa olisi ehkä hyvä sopia tarkasti, minkä ajan tehtävä vaatii, ettei muutoksia tule viime hetkellä. Radan ulkonäkö ja sisältö vastasivat tarkoitustaan. Oma roolimme ohjaajina oli luontevaa ja sujuvaa. Nuorille annettu suullinen ohjeistus radalla toimimiseen olisi voinut kuitenkin olla selkeämpi ja suunnitellumpi.

Mietimme vasta toteutuksen jälkeen, miten tulemme hyödyntämään nuorten kirjoittamia vastauksia Tiedä tai arvaa -rastilla sekä Toimi tilanteessa -rastilla. Kyseisillä rasteilla nuoret tuottivat itse materiaalia ja kirjoittivat mielipiteitä. Näistä otimme kopiot nimettöminä. Jos olisimme pohtineet vastausten käyttötarkoitusta ennen toteutusta, olisi saa-

mamme materiaalin palautearvo ja sisältämä tieto enemmän tarkoituksenmukaista sekä hyödyllisempää.

## 8 POHDINTA

Noin vuosi sitten alkanut opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle, kun pääsimme mukaan Koululaisen terveys ja toimintakyky -hankkeeseen. Kyseisessä hankkeessa meitä kiinnosti kohderyhmä sekä aiheen ja lopputuloksen hyödynnettävyys terveydenhoitajan ammatissa. Opinnäytetyön toiminnallisuus, toteutustavan joustavuus ja nuorten kanssa työskenteleminen motivoivat meitä. Tytöksi ja pojaksi kasvamista lähestyimme ihmisen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja seksuaalisen kehityksen kautta. Murrosiän tärkeimmät muutokset ja haasteet toimme esille yhteistyökoulun viidennen luokan nuorille suunnatussa toiminnallisessa radassa ja sen rasteissa. Omat muistomme ala-asteen lisääntymisopetuksesta tiivistyivät yhteen filmiin, joten koimme paremmaksi oppimistavaksi toiminnallisuuden, tiedon etsimisen ja oman tekstin tuottamisen. Radan monipuolisuus tuki nuorten erilaisia oppimistyyliä ja -tapoja.

Heti aluksi tiedonkeruu oli vaikeaa. Ennen osuvien hakusanojen löytymistä tuntui siltä, että oikeiden lähteiden löytäminen työhömmä oli hankalaa. Kun teoriapohjamme alkoi jäsentyä enemmän, tuli lähteiden etsiminen helpommaksi. Tiedonkeruun aikana syvensimme omia tietojamme murrosikäisen kehittymisestä. Lähdeoteokset tukivat ideavaiheessa tekemäämme jakoa fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja seksuaaliseen terveyteen ja kehitykseen. Lähdeotosten valintakriteerit laajasta tarjonnasta olivat tiedon tuoreus, tutkimuksellisuus ja oikean ikäryhmän asioiden käsittely. Sopivien teosten löytyttyä teoriapohjan luominen, ajattelu- ja kirjoitustyö, onnistui kokonaisuutta ja toiminnallista toteutusta ajatellen hyvin. Teoriapohjasta nostimme toteutuksessa käsiteltäviksi keskeisiä tärkeitä asioita murrosiästä ja nuoren kehityksestä. Asiatiedon rajaus toteutukseen onnistui, sillä toteutus oli toimiva kokonaisuus.

Vahvuutena työskentelyssämme oli opiskeluaikana tekemämme yhteistyö. Pystyimme luottamaan siihen, että opinnäytetyö valmistuu ajallaan ja suunnitellusti. Työmme vahvuutena oli kattava ja sisällöllisesti jäsenneilty teoriapohja. Toiminnallinen kokonaisuus ja siihen sisältyvät rastit oli helppo tehdä ja koota selkeästä teoriasta. Toteutuksen kannalta oli oleellista hallita teoriakokonaisuus sujuvasti, joten kirjoittamisen kautta saa-

mamme kertaus murrosiän kehityksestä oli hyödyksi. Nuorten kannalta oli tärkeää, että teimme yhteistyötä koulun ja luokanopettajan kanssa. Näin pystyimme luomaan kokonaisuuden juuri kyseisten nuorten tarpeita vastaavaksi.

Nuorilla oli tietoa murrosiästä jo ennestään jonkin verran. Aiheen käsittelyä tunneilla oli vasta aloitettu. Toiminnallisen radan pitäminen viidesluokkalaisille oli hyödyllinen lisä kouluopetukseen. Käyttämämme jako tyttöihin ja poikiin toimi odotetusti, mutta olisi mielenkiintoista tietää toimiiko rata yhtä hyvin sekaryhmissä. Kehittäisimme toteutetun radan perusteella rastien kysymyspapereiden sanamuotoja. Nyt kysymyksen asettelu mahdollisti lyhyet vastaukset ilman perusteluja. Nuorten pohdinnan tukemiseksi pidentäisimme koko rataa käytettävää aikaa. Toiminnallista päivää varten olisimme voineet harjoitella enemmän ohjaajana toimimista. Tuskin nuoret sitä huomasivat, mutta ohjeistaminen tuntui välillä sekavalta. Asioiden esittely ei aina ollut loogista. Nuorten kiinnostus ja innostus aihetta kohtaan ilmeni kysymyksin, aktiivisella osallistumisella ja palautteessa, jossa nuoret ilmaisivat tyytyväisyytensä toimintapäivää kohtaan. Oppilaat pitivät toteutustamme hyödyllisenä, joten suosittelemme toiminnallisen radan aiheita ja toteutustapaa käytettäväksi viidesluokkalaisille.

Mielestämme moniammatillinen yhteistyö syventää terveysasioiden opettamista koulussa, sillä terveydenhoitajalla on asiantuntijuus terveysasioissa ja luokanopettajalla opetuksessa ja oppimismenetelmissä. Nuoret saavat päivittäin vaikutteita mediasta ja ympäristöstä, joten opetuskokonaisuus kannattaa suunnitella houkuttelevaksi ja mielenkiintoiseksi. Opetuksen tiedon tulee myös olla asiallista ja ajankohtaista, ettei nuoren käsitys kasvamisesta ja kehittymisestä muodostu pelkästään median antaman kuvan perusteella. Tiedostusvälineiden illuusio ihmisestä on hyvännäköinen, laiha tai lihaksikas, pitkä ja menestyvä yli-ihminen. Jos nuoret pyrkivät kasvamaan tämän kuvan mukaan, voi tavoitteen mahdottomuus aiheuttaa ahdistusta hyvinkin varhaisessa vaiheessa. Terveydenhoitaja ja luokanopettaja voivat pyrkiä realisoimaan murrosikäisen kuvaa ”normaalista” nuoruudesta. Lisäksi osallistumalla opetustoimintaan terveydenhoitaja pääsee enemmän sisälle koulun arkeen, ja tulee tutummaksi oppilaille. Emme koe terveydenhoitajan työtä koulussa pelkästään työhuoneessa istumisena, vaan aktiivisena ja näkyvänä asiantuntijana toimimisena.

Toisena opinnäytetyönä olemme ajatelleet tehdä materiaalipaketin toiminnallisesta radasta. Materiaalipakettiin tulee radan toteuttamisohje opettajalle tai terveydenhoitajalle

sekä rasteilla käytetyt tekstit ja tehtävät, joita on muokattu käytännön kokemuksen ja saamamme palautteen perusteella. Materiaalipaketista saisi ainakin vinkkejä erilaisille toteutuksille sekä perustietoa murrosiästä, vaikka sitä ei sellaisenaan käyttäisi. Erityisesti olemme ajatelleet antaa materiaalipaketin yhteistyökoulullemme Katajanokalle käyttöön, jotta rataa voidaan siellä toteuttaa esimerkiksi aina viidennen luokan oppilaiden kanssa.

## LÄHTEET

- Aalberg, Veikko – Siimes, Martti A. 1999: Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Aigner, Gertrude – Centerwall, Erik 1999: Lapset ja seksuaalisuus. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Bauer, KW – Yang, YW – Austin, SB 2004: “How can we stay healthy when you’re throwing all of this in front of us? Findings from focus groups and interviews. Health Educ Behav 2004;31:34-46.” Artikkelin lehdessä Evidence-Based Nursing 7 (4). 123.
- Bjälle, Jan G. – Haug, Egil – Sand, Olav – Sjaastad, Oystein V. – Toverud, Kari C. 2002: Ihminen. Fysiologia ja anatomia. Helsinki: WSOY.
- Cacciatore, Raisa 2000: The Sexual Health of Children. Verkkojulkaisussa Lottes, Ilsa & Kontula, Osmo (ed.). New Views on Sexual Health: The Case of Finland. 2000. 246 – 247, 257. Väestöliitto. <[http://www.vaestoliitto.fi/vaesto-perhetutkimus/julkaisut/verkko\\_julkaisut/](http://www.vaestoliitto.fi/vaesto-perhetutkimus/julkaisut/verkko_julkaisut/)> Luettu 27.3.2006.
- Heikkinen, Martti 2003: Sosiaalisen tuen määritelmä. Duodecim. Terveyskirjasto. <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=sae61010](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=sae61010)> Luettu 11.9.2006.
- Himberg, Lea – Jauhiainen, Riitta 2000: Suhteita – Minä, me ja muut. Porvoo: WSOY.
- Hyvärinen, Soili 2006. Luokanopettaja. Katajanokan ala-asteen koulu. Helsinki. Haastattelu 5.4.2006.
- Jakonen, Sirkka 2003: Terveiden lukutaito – uusi näkökulma yksilön oman terveyden edistämiseen. Teoksessa Hoitotyön Vuosikirja 2003. Helsinki: Tammi. 123.
- Jakonen, Sirkka 2005: Lasten ja nuorten terveydenlukutaidon oppimisen tukeminen. Terveystieteiden tutkimuskeskus 8/2005.
- Jakonen, Sirkka – Tervonen, Erja – Moilanen, Ari – Eskelinen, Markku – Kallinen, Sari – Kähkönen, Eija – Pekkonen, Päivi – Hiltunen, Tuija – Tossavainen, Kerttu. 2001: Terveys ja hyvinvointi kouluyhteisössä – Kiva Koulu kehittämishankkeen (1996 - 2000) toiminta ja arviointi. Itä-Suomen lääninhallituksen julkaisuja, 47. Verkkodokumentti. <<http://www.uku.fi/hoitot/lasten.html>>. Luettu 29.3.2006.
- Joronen, Katja 2005a: Nuorten koettu hyvinvointi ja sosiaaliset verkostot. Neuvola & kouluterveys 1/2005. 28.
- Joronen, Katja 2005b: Adolescents’ Subjective Well-being in their Social Contexts. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Verkkodokumentti. <<http://acta.uta.fi/pdf/951-44-6211-4.pdf>> Luettu 28.3.2005.

- Kannas, Lasse 2002: Terveystieto-oppiaine on merkittävä signaali lasten ja nuorten terveystarpeiden huomioimisesta. Verkkodokumentti.  
<[http://www.stakes.fi/kouluterveys/ktlehti/ktl1201/esitys\\_ma.htm#Lasse](http://www.stakes.fi/kouluterveys/ktlehti/ktl1201/esitys_ma.htm#Lasse)>  
Luettu 7.2.2006.
- Karlsson, Liisa – Riihelä, Monika 1991: Ajattelu alkaa ihmetyksestä: ryhmätyöstä yhteistoiminnalliseen oppimiseen. Helsinki: Painatuskeskus
- Katajanokan ala-asteen koulu 2006: Historiaa ja taustaa. Verkkodokumentti. <  
<http://www.kataa.edu.hel.fi/historia.htm>> Luettu 12.4.06.
- Kettunen, Tarja 2001: Neuvontakeskustelu: tutkimus potilaan osallistumisesta ja sen tukemisesta sairaalan terveysterveystieteissä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kimmola, Kristiina – Sermilä, Paula – Viitala, Hanna 2004: Koululaisen terveys ja toimintakyky – hanke. Hankesopimus – moniste.
- Kinnunen, Saara 2001: Tytöt, pojat ja seksi. Kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvua. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Koivula, Meeri – Kaunonen, Marja – Tarkka, Marja-Terttu 2004: Nuorten koettu terveys ja sosiaalinen tuki – pilottitutkimus. Hoitotiede 17 (6). 298 – 310.
- Kosunen, Elise 2002: Seksuaalisuus. Teoksessa Terho, Pirjo – Ala-Laurila, Eija-Liisa – Laakso, Juhani – Krogius, Hillevi – Pietikäinen, Matti (toim.): Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim. 127 - 137.
- Kotiranta-Ainamo, Anna 2005: Nuorten seksi, vastuuntunto ja maltti. Terveystieteiden tutkimus 6/2005.
- Kouluterveyskysely 2005: Valtakunnalliset tulokset. Verkkodokumentti.  
<<http://www.stakes.fi/kouluterveys/taulukot/2005/terveys05.htm>>,  
<<http://www.stakes.fi/kouluterveys/taulukot/2005/opetus05.htm>>,  
<<http://www.stakes.fi/kouluterveys/taulukot/2005/mieliala05.htm>>,  
<<http://www.stakes.fi/kouluterveys/taulukot/2005/seurustelu05.htm>>,  
<<http://www.stakes.fi/kouluterveys/taulukot/2005/kiusaaminen05.htm>>.  
Luettu 7.10.2005
- Laine, Tiina 2005: Tytöstä naiseksi – murrosiän normaali kehitys ja tavallisimmat poikkeavuudet. Duodecim 121. 1875-1879.
- Laine, Outi 2002: Psykkinen kehitys. Teoksessa Terho, Pirjo – Ala-Laurila, Eija-Liisa – Laakso, Juhani – Krogius, Hillevi – Pietikäinen, Matti (toim.): Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim. 103 - 109.
- Lapin yliopisto 2006: Koululaisen sosiaaliset taidot. Verkkodokumentti.  
<[www.ulapland.fi/includes/file\\_download.asp?deptid=10101&fileid=7062&file=20051101163250.doc](http://www.ulapland.fi/includes/file_download.asp?deptid=10101&fileid=7062&file=20051101163250.doc)>. Luettu 8.4.2006.
- Lehikoinen, Ismo 2006: Katajanokan ala-asteen lukuvuosi 2005-2006. Verkkodokumentti. <<http://www.kataa.edu.hel.fi/lukuvuosi.htm>> Luettu 12.4.2006.



- Lehtonen, Jukka 2003: Seksuaalisuus ja sukupuoli koulussa. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki: Yliopistopaino.
- Liimakka, Satu 2004: Nuori nainen, ongelmainen? Nuorten naisten ristiriitainen ruumis-suhde. Artikkelin pohjaa sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielmaan ”Hyvät, pahat ja ristiriitaiset. Ruumiillisuus nuorten naisten sosiaalisina käsitteinä ja yksilöllisinä kokemuksina”. Nuorisotutkimus-lehti 1/2004: 3-16.
- Morin-Papunen, Laure – Tapanainen, Päivi 2005: Miten tytön lihavuus lapsuudessa ja murrosiässä heijastuu lisääntymisterveyteen? Duodecim 2005; 121: 1899-1907.
- Nikkari, Leena 2000: Kouluterveydenhoitajan ja opettajan yhteistyö koululaisen ja perheen hyvinvoinnin edistämiseksi. Pro gradu -tutkielma. Hoitotiede. Hoitotieteen laitos. Tampere.
- Nikkarinen, Tuuli 2006: Lääketieteen perusteita – psyykinen ja sosiaalinen kehitys. Verkkodokumentti. <[http://www.avoin.helsinki.fi/laaketiede/EK2\\_2.html](http://www.avoin.helsinki.fi/laaketiede/EK2_2.html)>. Luettu 8.4.2006.
- Opetushallitus 2004. Verkkodokumentti. Päivitetty 23.11.2004. <[http://www.oph.fi/info/ops/pops\\_web.pdf](http://www.oph.fi/info/ops/pops_web.pdf)>. Luettu 29.3.2006.
- Pietilä, Anna-Maija – Hakulinen, Tuovi – Hirvonen, Eila – Koponen, Päivikki, Salminen, Eeva-Maija – Sirola, Kirsi 2002: Terveyden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät. Juva: WS Bookwell Oy.
- Salonen, Päivi – Aromaa, Minna – Rautava, Päivi – Suominen, Sakari – Alin, Jouni – Liuksila, Pirjo-Riitta 2004: Miten suomalainen koululainen voi? Viiden luokan laajennetun terveystarkastuksen keskeisiä löydöksiä. Duodecim 120. 563 – 569.
- Simonen, Olli 2002: Terveystieto koulujen oppiaineena. Teoksessa Terho, Pirjo – Ala-Laurila, Eija-Liisa – Laakso, Juhani – Krogius, Hillevi – Pietikäinen, Matti (toim.): Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Duodecim. 37 - 39.
- Stakes, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005: Kouluterveyskysely. Verkkodokumentti. Päivitetty 2.9.2005. <<http://www.stakes.fi/kouluterveys/>>. Luettu 7.10.2005.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2005: Terveys 2015-kansanterveysohjelma. Verkkodokumentti. Päivitetty 24.2.2005. <<http://www.stm.fi/Resource.phx/hankk/hankk/terveys2015.htx>> Luettu 28.3.2006.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2006: Maailman terveysjärjestö WHO. Verkkodokumentti. Päivitetty 21.3.2006. <<http://www.stm.fi/Resource.phx/vastt/kansv/kvwho/index.htx>> Luettu 27.3.2006.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4: Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015-kansanterveysohjelmasta. 22-24 <Verkkodokumentti. <http://www.terveys2015.fi/terveys2015.pdf>> Luettu 28.3.2006.

- Tamminen, Tuula 2005: Lyhenevä lapsuus yliseksualisoituneessa nykypäivässä. *Kolumni*. *Duodecim* 121. 1277-1278.
- Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskus – avoin yliopisto. Sosiaalipsykologian peruskurssi. Verkkodokumentti. <<http://www.uta.fi/tyt/avoin/verkkopinnot/sosiaalipsykologia/kulttuuri.html>>. Luettu 8.4.2006.
- Terho, Pirjo 2002a: Kouluterveyskysely. Teoksessa Terho, Pirjo – Ala-Laurila, Eija-Liisa – Laakso, Juhani – Krogius, Hillevi – Pietikäinen, Matti (toim.): *Kouluterveydenhuolto*. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim. 18 - 22.
- Terho, Pirjo 2002b: Kouluterveyskysely. Teoksessa Terho, Pirjo – Ala-Laurila, Eija-Liisa – Laakso, Juhani – Krogius, Hillevi – Pietikäinen, Matti (toim.): *Kouluterveydenhuolto*. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim. 239 – 240.
- Terho, Pirjo 2002c: Terveyskasvatus. Teoksessa Terho, Pirjo – Ala-Laurila, Eija-Liisa – Laakso, Juhani – Krogius, Hillevi – Pietikäinen, Matti (toim.): *Kouluterveydenhuolto*. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim. 404 – 411.
- Terveyden edistämisen keskus 2006: Euroopan terveet koulut. Verkkodokumentti. Päivitetty 29.3.2006. <[http://www.health.fi/index.php?page=pel\\_epeli&i=127](http://www.health.fi/index.php?page=pel_epeli&i=127)>. ja <[http://www.health.fi/index.php?page=toi\\_kou\\_perustietoa](http://www.health.fi/index.php?page=toi_kou_perustietoa)>. Luettu 29.3.2006.
- Terveys 2015-kansanterveysohjelma 2001: Ikäryhmittäiset tavoitteet. Verkkodokumentti. <<http://www.terveys2015.fi/tavoitteet.html>> Luettu 28.3.2006.
- Toppari, Jorma – Näntö-Salonen, Kirsti 2002: Kasvu ja fyysinen kehitys. Teoksessa Terho, Pirjo – Ala-Laurila, Eija-Liisa – Laakso, Juhani – Krogius, Hillevi – Pietikäinen, Matti (toim.): *Kouluterveydenhuolto*. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim. 110 – 113.
- Törmi, Helena 2004: Terveystieteiden työmenetelmät kouluterveydenhuollossa. Pro gradu -tutkielma. Hoitotieteen laitos. Kuopio: Hoitotieteellinen tiedekunta.
- Vilkko-Riihelä, Anneli 1999: *Psykyke – Psykologian käsikirja*. Porvoo: WSOY.
- Välimaa, Raili 2000: Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa. Väitöskirja. *Studies in Sport, Physical Education and Health*. Jyväskylän yliopisto. English summary. Verkkodokumentti. <<http://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/vaitokset/abst/Raili.pdf>> sekä <[http://info.adm.jyu.fi/main/portti/tiedotteet/2000/02/359/show\\_announcement](http://info.adm.jyu.fi/main/portti/tiedotteet/2000/02/359/show_announcement)> Luettu 28.3.2006.

## Internetlähteitä murrosikään liittyen:

Kuopion yliopiston sivut alle 18-vuotiaille: <http://ffp.uku.fi/teens/>

Terveystietoa monipuolisesti nuorille, voi mm. kysyä terveydenhoitajalta mieltä askarruttavista asioista: <http://www.terkkari.fi/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton nuorten sivut: <http://www.nuortennetti.fi/>

Väestöliiton Nuorten avoimet ovet - sivut sisältävät mm. kirjallisuusvinkkejä nuorille ja vanhemmille, linkkejä, tietoa jne.:

[http://www.vaestoliitto.fi/nuorten\\_avoimet\\_ovet/](http://www.vaestoliitto.fi/nuorten_avoimet_ovet/)

Tieto- ja tukipalvelu nuorille: [www.helppimesta.fi](http://www.helppimesta.fi)

Allison – tietosivut nuorille mm. seksuaalisuuden kehittämisestä sekä sisältää runsaasti terveysaiheisia linkkejä: [http://www.alli.fi/index.php?lk\\_id=15](http://www.alli.fi/index.php?lk_id=15)

## Kirjallisuuslähteitä murrosikään liittyen:

Andersson, S. – Östlundh, H. (toim.) 1995: Kroppa ja koppa. Helsinki: Kustannus Oy Kolibri.

Brandt, P. – Korteniemi-Poikela, E. – Cacciatore, R. – Huovinen, M. 2004: Hei beibi mä oon tulta!: nuorten oma seksikirja. Helsinki: WSOY.

Cacciatore, R. – Korteniemi-Poikela, E. – Ryytänen, J. – Ryytänen, A. – Apter, D. 2001: Legopalikoista leopardikalsareihin: pojan matka mieheksi. Helsinki: Tammi.

Gravelle, K. – Castro, N. – Castro, C. 1999: Mitä pojat eivät rohkene kysyä... mutta haluaisivat tietää! Juva: WSOY.

Gravelle, K. – Gravelle, J. 1998: Mitä tytöt eivät rohkene kysyä... mutta haluaisivat tietää! Juva: WSOY.

Harris, R.H. 1994: Nyt puhutaan seksistä: aikuiseksi kasvaminen, muuttuva ruumiimme, seksi ja terveys. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.

Maynard, C. – DeSaulles, J. – Songhurst, H. 1994: Mistä minut on tehty? Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava

Müller, J. – Geisler, D. 1994: Meidän seksikirja. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Stoppard, M. 1998: Nuorten seksikirja. Porvoo: WSOY.

Millainen olen?

Miten olen muuttunut?

Asioita, joissa olen  
hyvä:

Asioita, joissa haluaisin  
kehittyä:

## TIEDÄ TAI ARVAA - vastausehdotukset

1. Kuinka suhtaudun, jos jollekin on esimerkiksi kasvanut rinnat tai tullut karvoitusta aiemmin kuin muille?

vastausehdotus: Ymmärrän, että kaikki kehittyvät omaan tahtiinsa.  
En kiusaa.

2. Minun tulee olla huolissani, jos olen murrosiän kehityksessä eri vaiheessa kuin muut?

vastausehdotus: En ole huolissani vielä, jokainen kehittyy yksilöllisesti.  
Voin kysyä terveydenhoitajalta, jos minua tämä asia huolettaa.

3. Minun tulee olla sellainen kuin muut sanovat, tai sen näköinen kuin ihmiset ovat lehdissä ja televisiossa.

vastausehdotus: Ei tarvitse.

4. Minun tulee tehdä mitä kaverit sanovat, vaikka en sitä itse haluaisi.

vastausehdotus: Minun ei tarvitse tehdä mitään, mitä en itse halua, vaikka kaverit tekisivät.

5. Tärkeintä on se, mitä muut ajattelevat minusta.

vastausehdotus: Tärkeintä on, mitä mieltä olen itsestäni.

6. Riittääkö tytön ja pojan väliseen suutelemiseen tai koskettelemiseen se, että vain toinen haluaa?

vastausehdotus: Ei riitä. Pussata tai halia voi vaan jos molemmat haluavat.

7. Vain aikuiset naiset voivat saada lapsia.

vastausehdotus: Tyttö, jonka kuukautiset ovat alkaneet, voi saada lapsia.

8. Tyttö voi tulla raskaaksi vasta ensimmäisten kuukautisten jälkeen.

vastausehdotus: Tyttö voi tulla raskaaksi jo muutama viikko ennen ensimmäistä kuukautisvuotoa!

9. Millä tavoin seuraavista vaihtoehtoista tyttö voi tulla raskaaksi:

a) jos samalla wc-pöntöllä on käynyt poika juuri ennen tyttöä - Ei

b) suutelemalla - Ei

c) pojan siittiöiden päästessä tytön munasoluun sukupuoliyhdyntässä - KYLLÄ

d) pojan hyväilyn ja kosketuksen välityksellä - Ei

## MURROSIKÄINEN TYTTÖ Vartalon muuttuminen

Tytön murrosikä kestää noin neljä vuotta. Murrosiässä tytön vartalo kehittyy pikku hiljaa naisen vartaloksi. Murrosiän muutokset voivat alkaa jo ennen kuin tyttö täyttää 10 vuotta. Yleensä tyttö on kuitenkin noin 12-vuotias, kun hänen vartalossaan tapahtuu eniten muutoksia.

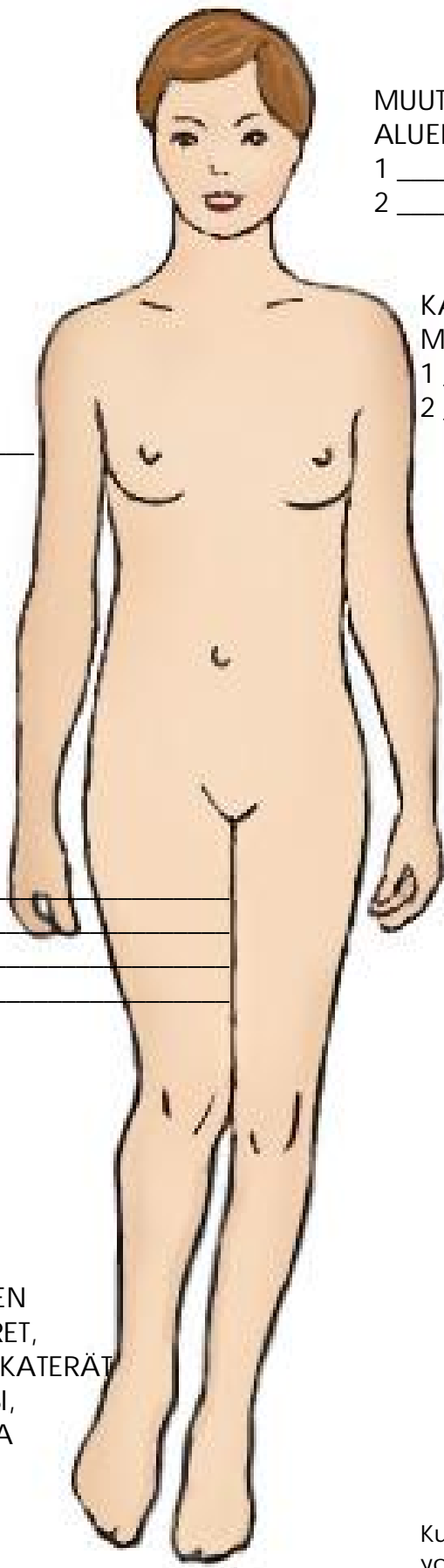
Murrosiän muutosten ilmestyminen on jokaisella yksilöllistä. Tytön vartalon muutokset saattaa alkaa rintojen kehittymisellä. Samaan aikaan tytölle ilmaantuu karvoitusta sukuelinten ympärille eli alapäähän. Tyttö kasvaa myös pituutta ja usein onkin niin, että tytöt ovat hetken aikaa pidempiä kuin luokkansa pojat!

Murrosiässä kasvojen iho rasvoittuu helpommin ja iholle saattaa myös ilmaantua aknea eli runsaasti finnejä, näppylöitä. Kuukautiset alkavat tulla noin kerran kuukaudessa ja tällöin alapäästä vuotaa kuukautisverta. Vuoto voi aluksi tulla yllättäen ja kestää muutamasta päivästä viikkoon. Kuukautiset alkavat suunnilleen 13-vuoden iässä, mutta ei ole kummallista, jos kuukautiset ilmestyvät jo yhdeksän vuoden iässä! Tällöin tytön on hyvä tutustua vaikka vanhemman tai kaverien kanssa kuukautissuojiiin ja pikkuhousunsuojiiin. Kuukautisveren lisäksi tytön on hyvä suojata pikkuhousunsa valkovuodolta.

Kuukautisten alkaminen on merkki siitä, että tyttö voi tulla raskaaksi! Raskaaksi voi tulla, jos tyttö ja poika ovat yhdynnässä ilman, että he käyttävät kondomia.

Tytön vartalon kehitys jatkuu vielä kainalokarvojen ilmestymisellä ja sukupuolielinten kehittymisellä. Vartaloon tulee naisellisia muotoja, esimerkiksi reidet paksuuntuvat. Vartalo on kuitenkin vielä vuosia pienempi ja sirompi kuin vanhemmilla naisilla. Onhan tyttö vielä lapsi useiden vuosien ajan. → Täytä nyt tytön vartalokuvaan puuttuvat tiedot!

# MURROSikäINEN TYTTÖ



MUUTOKSET KASVOJEN  
ALUEELLA

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

KAINALON ALUEEN  
MUUTOKSET

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

MUUTOKSET RINNAN  
ALUEELLA

1 \_\_\_\_\_

MUUTOKSET ALAPÄÄN  
ALUEELLA

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

YLEISIÄ MUUTOKSIA:

- PITUUSKASVU
- VARTALON MUUTTUMINEN  
NAISELLE: KÄSIVARRET,  
KÄDET, SÄÄRET JA JALKATERÄT  
KASVAVAT PIDEMMIKSI,  
REIDET PYÖRISTYVÄT JA  
LANTIO LEVENEÄ!

Kuva: [http://ffp.uku.fi/teens/youme\\_index\\_fi.shtml](http://ffp.uku.fi/teens/youme_index_fi.shtml)

## MURROSikäINEN POIKA

### Vartalon muuttuminen

Poikien murrosikä kestää hieman lyhyemmän aikaa kuin tyttöillä, alle neljä vuotta. Murrosiässä pojan vartalo muuttuu hiljalleen miehen vartaloksi. Poikien kehittyminen on nopeimmillaan yleensä 14-vuoden iässä.

Pojan muutokset alkavat yleensä kivesten kasvamisella. Kivesten kokoero on normaalia, toinen kives voi olla isompi kuin toinen. Kivespussien iho tummenee ja punertuu.

Kasvoihin voi tulla aknea eli runsaasti finnejä, näppylöitä. Iho voi rasvoittua jolloin kannattaa aloittaa ihon hoito vaikka vanhemman tai terveydenhoitajan avustuksella (sama koskee myös tyttöjä). Pojan ääni muuttuu matalammaksi ja tätä kutsutaan äänenmurrokseksi.

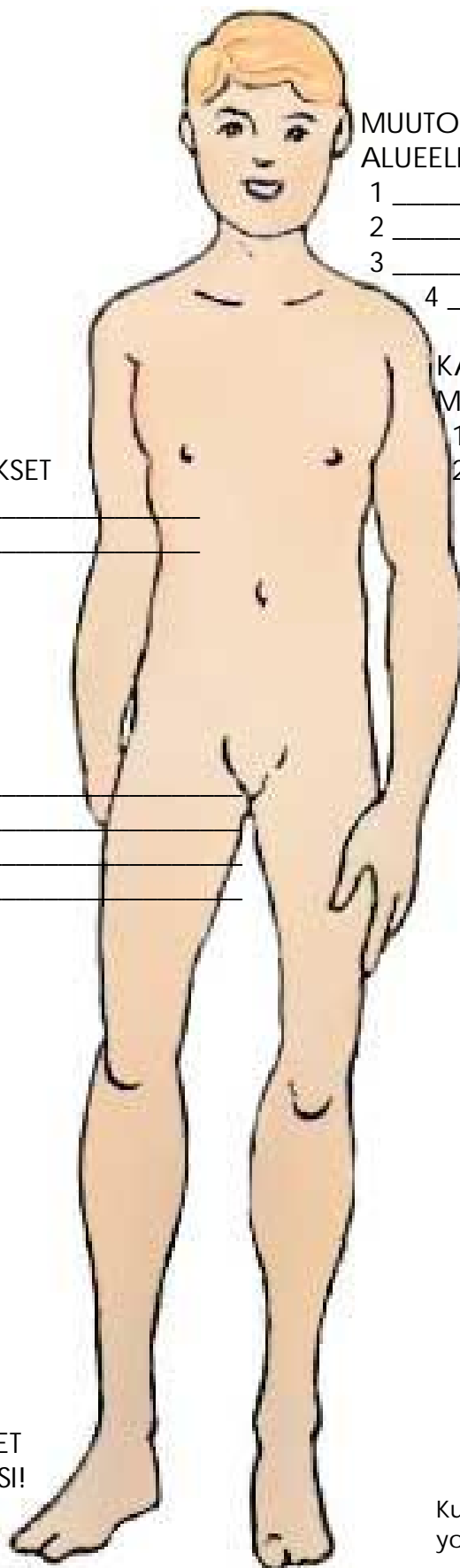
Pojan penis kasvaa ja kehittyy suuremmaksi ja jossain vaiheessa alkavat tahattomat (yölliset) siemensyöksyt. Peniksen siemenneste sisältää siittiötä, joita tarvitaan sitten aikuisena että nainen voi tulla raskaaksi.

Poikaa saattaa hämmentää rintojen kasvu, mutta tämä on ohimenevä ilmiö. Hienhaju ja kainalokarvoitus ilmaantuvat, samoin kuin karvoitus alapäähän ja leukaan. Parrankasvu ja muu karvoitus lisääntyvät yksilöllisesti ainakin 25 vuoteen saakka. Pojan pituuskasvu voi jatkua vielä armeijaikään eli noin 18-vuotiaaksi asti!

à Täytä nyt pojan vartalokuvaan puuttuvat tiedot!



## MURROSIKÄINEN POIKA



### MUUTOKSET KASVOJEN ALUEELLA

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

### KAINALON ALUEEN MUUTOKSET

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_

### RINNAN ALUEEN MUUTOKSET

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_

### ALAPÄÄN MUUTOKSET

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

### YLEISIÄ MUUTOKSIA

- PITUUSKASVU
- VARTALON MUUTTUMI-  
NEN MIEHEKKÄÄKSI:  
LIHAKSET KASVAVAT,  
HARTIAT LEVENEVÄT,  
KÄSIVARRET, KÄDET,  
JALKATERÄT JA SÄÄRET  
KASVAVAT PIDEMMIKSI!

Kuva: [http://ffp.uku.fi/teens/youme\\_index\\_fi.shtml](http://ffp.uku.fi/teens/youme_index_fi.shtml)

Toimi tilanteessa

Lue sarjakuva Lassista, Leevistä ja Susannasta.

Pohdi seuraavia kysymyksiä yksin tai parisi kanssa:

1. Mitä luulet, että Lassi tuntee Susannaa kohtaan?

---

---

---

---

2. Mitä luulet, että Susanna tuntee Lassiä kohtaan?

---

---

---

---

3. Miten itse toimisit, jos olisit Susanna tai Lassi (saat itse valita)?

---

---

---

---

4. Miten Susannan ja Lassin tarina jatkuu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

MITÄ PIDÄT RASTEISTA?

17.5.2006

Ympyröi se hymynaama, joka kuvaa mielipidettäsi parhaiten jokaisella rastilla.

Esimerkit hymynaamoista:

- pidin rastista
- en osaa sanoa
- en pitänyt rastista

Rasti 1.

Tiedon lähteillä

Rasti 2.

Minä

Rasti 3.

Tiedä tai arvaa

Rasti 4.

Murrosikäinen tyttö

Rasti 5.

Murrosikäinen poika

Rasti 6.

Toimi tilanteessa

Palauta tämä paperi Jennille tai Sailalle tuntien loppuessa, kiitos!



Kuva 1. Saila valmistelee Tiedon lähteillä - ja Minä -rasteja



Kuva 2. Rastilla sai tutustua kirjoihin, lehtiin ja internet-sivuihin, joiden aiheena olivat murrosiän muutokset





Kuva 3. Jenni valmisteleo Murrosikäinen tyttö -rastia



Kuva 4. Rastit toteutettiin penkkien ja patjojen avulla



Kuva 5. Kaikki valmiina!



Kuva 6. Tytöt rasteilla





Kuva 7. Tytöt keskittyvät tehtäviin huolellisesti



Kuva 8. Pojat rasteilla

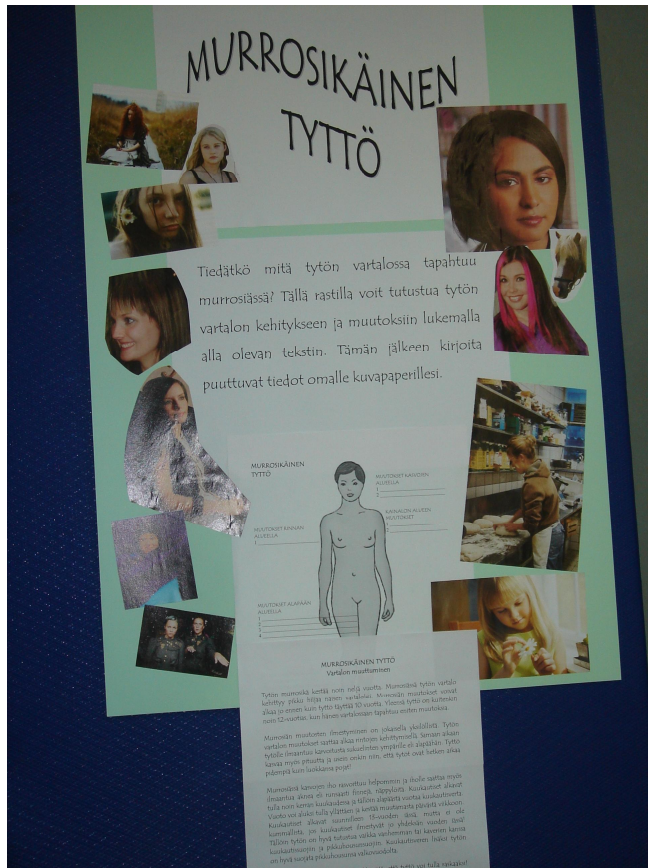


Kuva 9. Pojat kerääntyivät vielä lopuksi Tiedon lähteillä -rastille

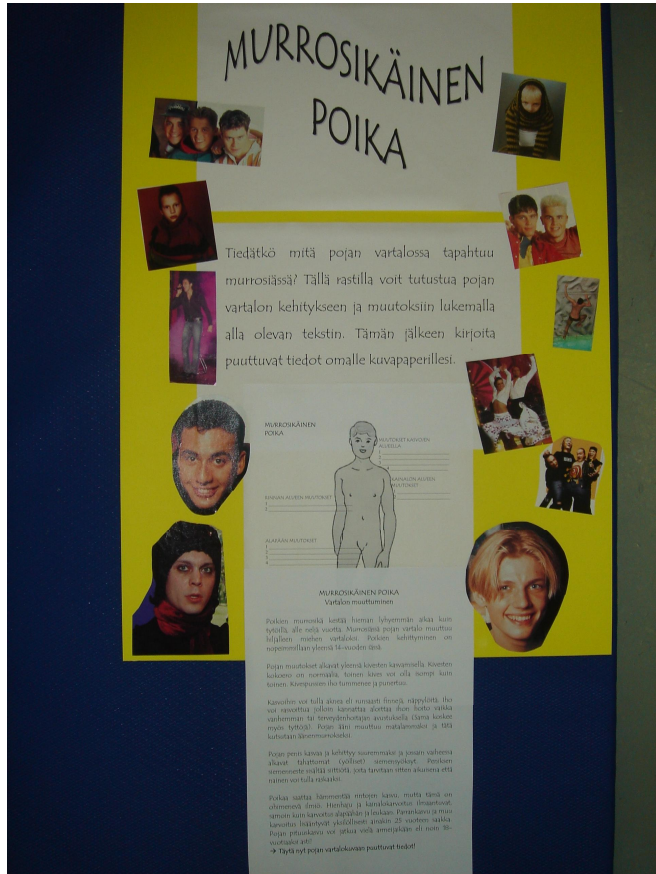


Kuva 10. Minä -posteri

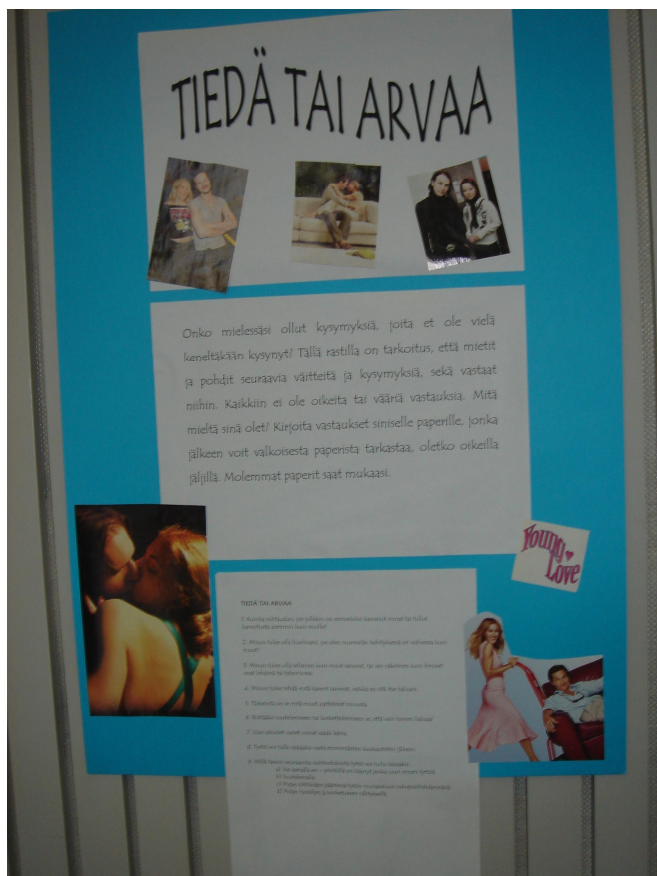




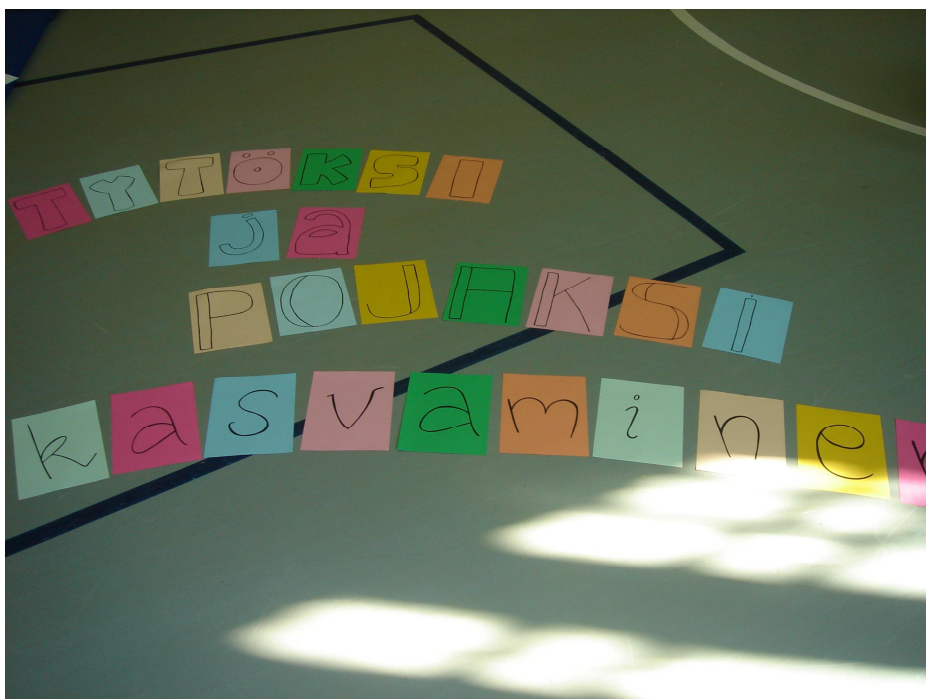
Kuva 11. Murrosikäinen tyttö -posteri



Kuva 12. Murrosikäinen poika -posteri



Kuva 13. Tiedä tai arvaa -posteri



Kuva 14. Saliin saapuvia oppilaita tervehti värikäs opinnäytetyön otsikko