



SIILINJÄRVI

Siilinjärven kunta
2013-2014

KOULUIKÄISEN TERVEYSPOLKU

Opas koululaisille ja vanhemmille



Hyvät vanhemmat ja koululaiset

Lastemme ja nuortemme terveys on meidän kaikkien yhteinen asia!

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen Tessu- nimisessä hankkeessa on vuonna 2006 tuotettu aineisto ”Kouluikäisen terveyden polku”

(http://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/kouluikaisten_terveyden_polku). Kuopion kaupunki on tästä aineistosta muokannut kaupunkiinsa sopivan oppaan vuonna 2011. Nyt vuosina 2013–2014 myös me Siilinjärven ammattilaiset halusimme koota moniammatillisesti koululaisille ja heidän vanhemmilleen ajankohtaisista ja tärkeistä asioista kootun oppaan. Opas sisältää tietoa keskeisimmistä lasten ja nuorten terveyteen vaikuttavista elintavoista, muun muassa ravinnosta, liikunnasta, unesta ja levosta, mediasta, itsetunnosta ja päihteistä. Oppaan avulla voitte yhdessä keskustellen arvioida perheenne elintapoja sekä mahdollisia muutostarpeita.

Tavoitteena on, että tämä opas tukee koululaisen terveyttä koko peruskoulun ajan ja yhdenmukaistaa terveyteen liittyvää tiedonsaantia ja keskustelua kodeissa ja kouluissa. Lisäksi tavoitteena on tukea vanhemmuutta ja antaa vanhemmille ajankohtaista tietoa helposti yhdestä paikasta.

Opas on jäsennelty niin, että alkuosioon on koottu teemoittain ajankohtaista ja tärkeää tietoa. Lopussa on *Terveysresepti*, jonka avulla perheen terveystottumuksia voi arvioida ja pohtia.

Aineistossa on mukana joensuulaisten koululaisten piirtämiä kuvia hyvinvoinnista ja terveydestä sekä heidän ajatuksiaan terveyden hoitamisesta. Lainaukset esitetään kursivilla lainausmerkeissä. *”Minä liikun paljon ulkona. Syön tarpeellisesti. Ystävä voi olla kelle vaan lahja. Minä pesen melkein aina hampaat. Leikin mielelläni. Koulussa on mukavaa mutta välillä tuntuu että tarvitsee lepoa. En jättäisi ketään yksin, mutta jotku eivät ota muita leikkeihin.”*(Tyttö 8v)

Koulun ja kodin yhteistyö

Yhteistyö koulun ja kodin välillä on erityisen tärkeää, koska kaikki me toimimme koululaisten parhaaksi. Siilinjärvellä kouluikäisten hyvinvointia, terveyttä ja oppimista ovat tukemassa useat tahot kuten opettajat, kouluterveydenhoitajat ja -lääkärit, koulukuraattorit, fysioterapeutit ja psykologit, perheneuvola sekä suun terveydenhuollon henkilöstö.

Toivomme, että löydätte oppaasta vastauksia mieltänne askarruttaviin kysymyksiin ja saatte tukea vanhemmuuteenne!

SISÄLTÖ

1 Siilinjärven kunnan kouluterveydenhuolto	6
Kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset:	6
2 Terveellistä arkiruokaa	8
Terveellinen ruokailu pähkinäkuoressa.....	8
Ruokakolmio helpottaa valintoja	9
Aikuinen on lapselle malli.....	9
Ateriat ajallaan	10
Riittävästi eri ravintoaineita	11
Välipala tavaksi	12
Tasapainolla hyvään painoon	13
Tutustumisen arvoisia nettilinkejä ja testejä terveydestä	13
3 Hyvinvointia liikunnasta	15
Liikkuminen on tärkeää	15
Koululaisten liikunta pähkinäkuoressa.....	15
4 Hampaat	19
Hammashoitoloiden kutsukäytäntö Siilinjärvellä ja Vuorelassa	19
Ohjeita hampaiston päivittäisestä hoidosta.....	19
Lisätietoa	20
5 Koululainen tarvitsee kunnon unet	21
Riittävä uni ja hyvä vireystila ovat oppimisen edellytyksiä	21
Säännöllisesti nukkumaan ja kotikonstein eroon unettomuudesta	21
Yökastelu	23
6 Kun koululainen sairastuu	25
7 Lapsen henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi	27
Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi pähkinäkuoressa.....	27
Itsetunto – itsensä arvostamista ja itseensä luottamista.....	27

Kivassa koulussa kaikilla on kavereita eikä ketään kiusata	31
Avuntarpeen tunnusmerkkejä lapsilla ja nuorilla.....	32
Mistä apua saa?.....	33
Kun lapsi on nuori.....	34
8 Ihmissuhteet ja seksuaalisuus	36
Hyvän seksuaaliterveyden rakennuspalikat pähkinänkuoressa	36
Tunteita saa tuntea ja ilmaista – hyväksy itsesi ja hyväksy lapsesi	36
Aikuisten tehtävät lasten seksuaaliterveyden tukemisessa.....	37
Murrosiän anatomiset ja fysiologiset muutokset	38
Teoriasta käytäntöön.....	38
Nuorten seksuaaliterveyspalvelut ja seksi.....	38
Aikuisten tehtäviä murrosikäisten seksuaaliterveyden tukemisessa.....	39
9 Päihteet	42
Aikuisen alkoholin käyttö lapsen silmin	42
Tietoa nuorten päihteiden käytöstä.....	43
Vinkkejä keskusteluun päihteistä nuoren kanssa.....	45
Mistä apua Siilinjärvellä?.....	46
10 Terveysresepti perheen elintapojen arvioimiseen.....	47
Terveysresepti	47

Oppaan tekijät

Tämä opas on koottu moniammatillisesti seuraavien henkilöiden toimesta:

- Kouluterveydenhoitaja Birgitta Penttilä
- Kouluterveydenhoitaja Lotta Parkkonen
- Fysioterapeutti Anne Aamuvuori
- Fysioterapeutti Liisa Siippainen
- Suuhygienisti Auli Väyrynen
- Suuhygienisti Sirja Tuomala
- Koulukuraattori Marleena Hoffrén

- Koulukuraattori Kaisa Juuti
- Koulukuraattori Tanja Roivainen
- Perheneuvolan työryhmä

1 Siilinjärven kunnan kouluterveydenhuolto

Kouluterveydenhuolto on ennaltaehkäisevää työtä ja sitä toteuttavat kouluilla ensisijaisesti terveydenhoitaja ja lääkäri. Oppilaat kutsutaan ohjelman mukaisesti luokkatarkastuksiin. Terveydenhoitajat toimivat kouluilla tiettyinä viikonpäivinä, jolloin oppilaat voivat myös itse hakeutua terveydenhoitajan vastaanotolle. Koulukohtaiset vastaanottoajat löytyvät koulujen tiedotteista.

Kouluterveydenhuollon tavoitteena on oppilaiden terveyden edistäminen ja terveen kasvun ja kehityksen tukeminen yhteistyössä oppilaiden, vanhempien ja muun oppilashuollon henkilöstön kanssa sekä omalta osaltaan edistää kouluyhteisön hyvinvointia. Tavoitteena on myös kannustaa oppilasta omatoimiseen hyvinvoinnin edistämiseen ja opettaa terveellisiä elämäntapoja. Vanhemmat voivat vapaasti ottaa yhteyttä terveydenhoitajaan ja tulla keskustelemaan tai mukaan lapsensa terveystarkastuksiin. Valtioneuvoston asetuksen mukaan koululääkärin tarkastus alakoulussa on 1. ja 5. luokkien oppilaille. Vanhemmat kutsutaan näihin oppilaiden lääkärintarkastuksiin mukaan ja vanhempien osallisuus on erittäin tärkeää. Yläkoulussa koululääkärin tarkastus on 8. luokalla. Lääkärin sairausvastaanottoa ei ole koululla, vaan terveystieteiden keskuksessa oman alueen lääkäriä omahoitajan kautta. Kouluterveydenhuollossa toimitaan yhteistyössä oppilaan parhaaksi ja hyvän kouluilmapiirin luomiseksi.

Kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset:

Luokka:	Kuka tarkastaa	Keskustelun painopisteet:	Tutkimukset:
Koulu- tulokkaat	kevällä/kesällä ennen koulun alkua terveydenhoitaja	Kouluterveydenhuollon esittely, koulun aloittavan lapsen elämä, koulun käytänteitten esittelyä	paino, pituus, näkö, kuulo, veren- paine (RR), ryhti, tarv. hemoglobiini (Hb) ja tarv. rokotukset. Kysely- kaavake vanhemmille.
1lk	kevät lääkäri	koulukuulumisia	kasvu, tarv. muut seulat
2lk	terveydenhoitaja	terveystottumukset	kasvu
3lk	terveydenhoitaja	terveystottumukset	kasvu
4lk	terveydenhoitaja	terveystottumukset & elämän- tavat. Tarvittaessa murrosikä.	kasvu, ryhti
5lk	terveydenhoitaja ja lääkäri yhteistyössä	murrosikä, elämäntavat keskustelu opettajan kanssa ennen lääkärintarkastusta	kasvu, ryhti, RR, (Hb), oppilaan, vanhempien ja opettajan kyselylomakkeet
6lk	terveydenhoitaja	murrosikä, elämäntavat	kasvu, ryhti, tarv. muut seulat Tytöille HPV-rokote.
7lk	terveydenhoitaja	yläkoululaisen elämä murrosikä päihteet ja tupakka kaverisuhteet elämäntavat	paino ja pituus, näkö, värinäkö, ryhti, mielialakysely

8lk	terveydenhoitaja ja lääkäri yhteistyössä	murrosikä päihteet ja tupakka kaverisuhteet jaksaminen	kaikki saavat nuorison terveystodistuksen esim. erilaisia ajokortteja varten. Pituus, paino, näkö, kuulo, RR, ryhti, Audit/nuorten päihdemittarikysely
9lk	terveydenhoitaja	jatko-opiskelusuunnitelmat oppilaan mieltä askarruttavat asiat	rokotustodistus, kasvu tarvittaessa

Siilinjärven kunnan kouluterveydenhoitajat

Siilinjärven kunnan kouluterveydenhoitajien yhteystiedot löytyvät Siilinjärven kunnan internet-sivuilta ja koulujen omilta sivuilta peda.net:stä.

2 Terveellistä arkiruokaa

”Yleensä syön ruokaympyrän mukaisesti, paitsi joskus kasvislohko pääsee paisumaan. On mukava syödä terveellisesti, koska se pitää terveenä ja eihän siitä haittaakaan ole.” (Poika 13v.)

Terveellinen ruokailu pähkinäkuoressa

Hyvillä ruokavalinnoilla voidaan edistää lapsen tervettä kasvua ja kehitystä sekä parantaa jaksamista. Terveellisellä ruokailulla voidaan ehkäistä ylipainoa ja monien sairauksien, kuten esimerkiksi 2-tyyppin diabeteksen ja verenpainetaudin syntyä. Jokainen terveellinen valinta on hyväksi ja lapsena omaksutut ruokailutottumukset siirtyvät yleensä hyvin myös aikuisikään. Mikäs siis järkevämpää, kuin omaksua terveelliset ruokailutottumukset pienestä pitäen!

Terveelliset ruokailutottumukset ovat oikeastaan helppo juttu, kunhan seuraavat perusasiat ovat kohdallaan:

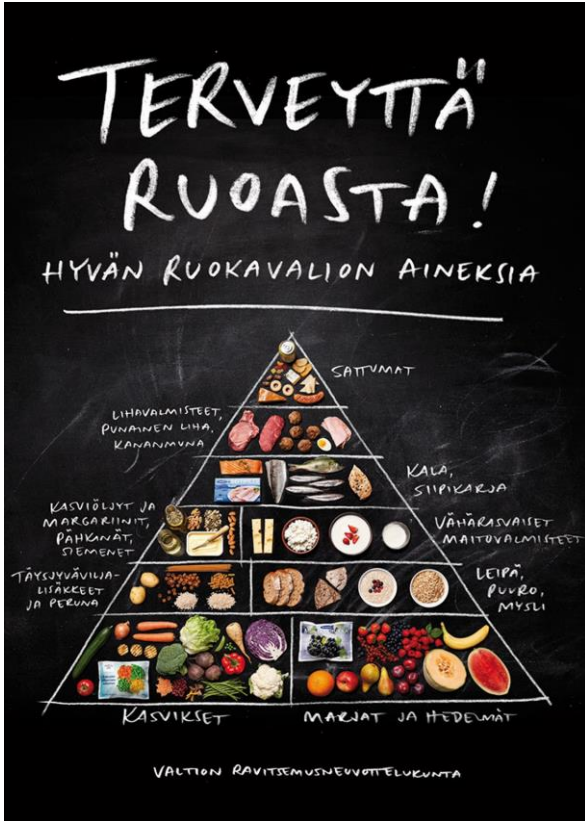
1. Säännöllinen ateriaritmi eli syöminen noin 3-4 tunnin välein on kaiken perusta.
2. Lautasmalli helpottaa aterian koostamista.
3. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja on hyvä syödä noin puoli kiloa päivässä (noin kuusi kourallista)
4. Jatkuva makeisten napostelu, välipalasyöminen ja sokeripitoiset juomat altistavat painonnousulle sekä hampaiden reikiintymiselle. Lisäksi keinotekoisesti makeutetut juomat aiheuttavat hampaiden kulumista. Herkut on siis järkevää rajata enimmäkseen juhlahetkiin tai vähintään aterioitten yhteyteen.
5. Vesi on paras janojuoma. Virvoitusjuomat ja mehut on hyvä jättää juhlahetkiin.



Lämmin ateria on hyvä koota lautasmallin avulla näin

Ruokakolmio helpottaa valintoja

Suomalaiset ravitsemussuositukset päivitettiin vuoden 2014 alussa. Uutena ravitsemussuosituksissa on ruokakolmio, jossa havainnollistetaan ruokavalion kokonaisuus, joka edistää terveyttä. Kolmion alaosassa olevat ruoka-aineet muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan. Sen sijaan kolmion huipulla olevat ruoka-aineet eivät kuulu päivittäin käytettyinä terveyttä edistävään ruokavalioon.



Aikuinen on lapselle malli

Säännöllinen ja monipuolinen syöminen on ydinasia terveyden kannalta niin lapsille kuin aikuisillekin. Lapsi oppii elämää ympäristöstään, kotoa ja koulusta. On tärkeää pohtia, millaisen aikuisen mallin haluamme lapsillemme antaa.

Ruoka on paljon muutakin kuin mahan täyttettä. Aikuisen tehtävänä on huolehtia ateria-ajoista ja siitä, mitä perheessä syödään. Lapsella itsellään on taas lupa päättää, kuinka paljon hän syö.

Lapset tarvitsevat joskus yllättävän paljon energiaa ruoasta ja toisaalta joinakin päivinä riittää pienempi ruokamäärä. On luonnollista, ettei lapsi syö yhtä paljon joka aterialla. Pitkällä aikavälillä energiansaanti kyllä tasaantuu. Lapsen kasvua seurataan säännöllisesti kouluterveydenhuollossa, jolloin myös varmistetaan lapsen kasvun johdonmukaisesta kehittymisestä.

Aikuisen vastuulla on huolehtia, että lapsen ruokavaliosta kehittyy monipuolinen. Lapsen pitää oppia syömään muutakin kuin lempiruokiaan. Erilaisiin ruokiin mieltyy ainoastaan maistelemalla; uuteen makuun totutteleminen voi vaatia jopa 15 maistamiskertaa. Mitään ruokaa ei saa pakottaa syömään, mutta kotona voidaan sopia että kaikkea täytyy maistaa. Tämä helpottaa lapsen arkea koulumaailmassakin. Ruokamieltymykset ja tottumukset muokkautuvat läpi elämän mutta perusta niille luodaan jo lapsena.

Hyvän ruokailun mittareita:

- + Syö kasviksia, marjoja ja hedelmiä viidesti päivässä.
- + Suosi täysjyvistä valmistettua leipää, pastaa ja riisiä.
- + Levitä leivälle vähintään 60% margariinia (pehmeitten rasvahappojen saannin turvaamiseksi) ja käytä ruoanvalmistukseenkin pehmeää rasvaa.
- + Vältä turhaa sokerin käyttöä. Huomioi myös esim. jogurtin ja murojen sisältämä piilosokeri.
- + Käytä päivittäin reilusti rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita.
- + Juo vettä janojuomana.

Ateriat ajallaan

Lapsi tarvitsee päivittäin noin viisi ateriakertaa: kunnollisen aamupalan, monipuolisen kouluaterian, koulupäivän jälkeen välipalan, päivällisen sekä iltapalan. Säännöllisellä syömisellä edistetään elimistön luontaista nälän- ja kylläisyydentunnetta ja ehkäistään pitkin päivää tapahtuvaa napostelua.

Liian moni suomalaislapsi ja -nuori on nykyisin kuitenkin ”välipalasyöjä”. Ateriointi on selvästi painottumassa iltapäivään ja iltaan, vaikka energiantarve olisi suurimmillaan juuri aamulla ja koulupäivän aikana ja energiaa olisi ylipäätään tärkeä saada tasaisesti. Murrosiässä aamupalan syöminen ja osallistuminen perheen yhteiselle ilta-aterialle vähenevät sekä tytöillä että pojilla. Tällöin ruokavalion laatu, syömisestä säännöllisyys ja hampaiden terveys kärsivät.

Perheessä sovitut ruokailuajat luovat koululaiselle turvallisuutta, selkeyttä ja pysyvyyttä kiireisen arjen keskellä. Perheen yhteinen ateria on paitsi syömistä, myös tärkeä yhdessäolon ja kuulumisten vaihtamisen hetki.

Perheen yhteiset ateriahetket ja monipuolisuus ruokavalinnoissa suojaavat myös liikapainolta. Kun arkisyöminen on kunnossa, voi kerran viikossa pidetystä karkkipäivästä tai muusta herkutteluhetkestä nauttia huoletta!

Kouluruokaa ei ole suunniteltu päivän ainoaksi lämpimäksi ateriakertaksi, vaan sen on tarkoitus täydentää muuta ruokailua. Suosituksen mukaan kouluaterian tulisi kattaa kolmannes lapsen ja nuoren päivittäisestä energiantarpeesta. Jotta tämä toteutuisi, olisi kouluruoasta myös syötävä sen kaikki osat.

Suomalainen kouluruoka on asiantuntemuksella suunniteltua ja laadukkaista raaka-aineista valmistettua ruokaa. Vanhemmat voivat omalla kiinnostuneisuudellaan edistää lapsen kouluruoan syömistä. Yhtenä keinona on keskustella lapsen kanssa ruokalistasta sekä ottaa tavaksi kysellä päivittäin kuulumisten vaihdon yhteydessä myös syömisestä. Vastaavasti, jos vanhemmalla itsellään on negatiivisväyhteisiä mielipiteitä kouluruoasta, on ne tärkeää olla saattamatta lapsen korviin.



Vinkki:

Kysy lapseltasi, syökö hän koulussa: 1) pääruoan 2) salaatin ja 3) leivän sekä juoko 4) maidon tai piimän?

Fakta: Vuoden 2013 Kouluterveyskyselyn Siilinjärven kuntaraportin mukaan 31 % yläkouluikäisistä ei syö koululounasta päivittäin lainkaan! Saman raportin mukaan 53 % siilinjärveläisperheistä ei syö yhteistä ateriaa iltapäivällä tai illalla.

Riittävästi eri ravintoaineita

Lautasmalli on oivallinen apu terveellisen ja monipuolisen aterian kokoamisessa. Tarkoitus on, että ruoka-aineiden suhteet ovat kohdallaan lautasella, lautasen koko taas riippuu energiantarpeesta. Siksi lautasmalli käy yhtä hyvin lapselle kuin aikuisellekin.

Ensin otetaan puoli lautasellista salaattia, raastetta tai kypsennettyjä kasviksia. Neljännes lautasesta täytetään joko perunalla, riisillä tai pastalla, jälkimmäiset mielellään täysjyvätuotteina. Viimeinen neljännes sisältää lihaa tai kalaa, eli sitä aterian osaa, joka antaa ruoalle nimen.

Ateriaan kuuluu myös lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää sekä viipale kasviöljypohjaisella margariinilla voideltua tummaa tai vaaleaa kokojyväleipää. Ilman leipää ei lapsikaan saa päivittäin riittävästi kuitua. Jälkiruoksi sopivat marjat ja hedelmät.

Maitovalmisteiden kalsiumia lapsi tarvitsee luuston kehittymiseen ja varsinkin suomalaiset tytöt käyttävät maitovalmisteita harvoin riittävästi. Päivittäinen kalsiumin tarve toteutuu, kun nauttii joka päivä noin kolme lasillista nestemäisiä maitovalmisteita sekä muutaman viipaleen juustoa. Maitovalmisteet kannattaa valita rasvattomina tai vähärasvaisina, jolloin kovan piilorasvan saanti vähenee eikä ylimääräistä energiaa kerry. On tärkeää tarkistaa silloin tällöin perheenjäsenten kalsiuminsaannin riittävyys.

Me suomalaiset saamme ravinnostamme maamme pimeyden takia liian vähän **D-vitamiinia**, joka muun muassa auttaa kalsiumia imeytymään. Jos siis D-vitamiinin saanti jää liian vähälle, ei kalsiumin tarpeenmukaisesta saannista ole parasta mahdollista hyötyä. Uusin suositus D-vitamiinilisän käytöstä sanoo, että 2-18-vuotiaille lapsille ja nuorille tulisi annostella 7,5 mikrogramman D-vitamiinilisä päivittäin ympäri vuoden. Sen sijaan 18–60-vuotiaille suositellaan 7,5 mikrogrammaan D-vitamiinilisää niin kutsuttuun pimeään vuodenaikaan eli loka-maaliskuussa.

D-vitamiinihoito on tutkitusti turvallista. Lasten tulisi käyttää ympärivuotista D-vitamiinilisää huolimatta vitaminoitujen maitovalmisteitten ja rasvojen käytöstä. Liikasaannin riskiä tavanomaisessa ruokavaliossa ei ole. Kuitenkin, jos lapsi käyttää erittäin runsaasti ja säännöllisesti vitaminoituja tuotteita, kuten maitovalmisteita, joissa on D-vitamiinia 2 mikrogrammaa /100 ml, ei D-vitamiinilisää tarvita.

Paitsi luitten heikkouteen, D-vitamiinin puutos on yhdistetty lukuisiin sairauksiin, kuten infektioihin, diabetekseen, syöpään, verenkiertotauteihin ja hermoston rappeumatauteihin. Uutta tutkimustietoa kertyy jatkuvasti.

Terveyden kannalta elintärkeää **pehmeää rasvaa** (tydyttymätön rasva) saa kalasta ja kasviöljystä. Näiden rasvojen saannista on erityisesti huolehdittava, sillä valmiissa elintarvikkeissa oleva rasva on harvoin pehmeää. Lapsen tulisi saada viidestä kuuteen teelusikallista kasviöljypohjaista 60- 70 % rasvaa sisältävää margariinia päivässä esimerkiksi leivällä tai puurossa sekä kalaa kahdesta kolmeen kertaan viikossa. Ruoanvalmistukseen on hyvä valita pehmeää rasvaa eli esimerkiksi juoksevia kasviöljyvalmisteita sekä öljyä. Myös erilaiset maustamattomat pähkinät ja siemenet ovat kohtuudella käytettynä hyvä pehmeän rasvan lähde. Kannattaa kuitenkin muistaa, että hyvälaatuisessa pehmeässä rasvassakin on runsaasti energiaa, joten määrien on oltava kohtuullisia.

Kasviksia, vihanneksia, marjoja tai hedelmiä lapsen on hyvä syödä viidesti päivässä. Etenkin pojilla kasviksien käyttö on usein liian vähäistä. Helpoin keino huolehtia kasvien saannista onkin sisällyttää niitä jokaiselle aterialle ja välipalalle pienestä pitäen. Peruna on terveellistä ja hyvää ja se kuuluu kasvisannoksen *lisäksi* lapsen ruokavalioon. Käyttämällä kasvikunnan tuotteita ruokavalion laatu voidaan parantaa. Kasvikset sisältävät eri ravintoaineita ja kuitua, ne keventävät ruokavaliota, täyttävät vatsaa ja antavat makua sekä väriä ruoalle.

Välipala tavaksi

Kunnon välipala antaa lisäpuhtia koululaisen iltapäivään koulun jälkeen. Lapsi ja nuori ovat aikuista herkempiä pitkien ruokailuvälien aiheuttamalle väsymykselle. Jatkuva makeisten tai pikkusuolaisten napostelu poistaa nälän vain hetkellisesti eikä anna voimia iltapäivän puuhiin verensokerin jatkuvan heittelehtimisen takia. Tärkeät ravintoaineetkin jäävät napostelusyömisellä saamatta.

Vanhempien on syytä kiinnittää huomioita myös siihen, mitä lapset ostavat omilla rahoillaan välipalaksi kaupasta, etteivät välipalat koostu vain herkuista. Hyviä välipalaostoksia on hyvä pohtia konkreettisesti kotona tai kaupassa yhdessä koululaisen kanssa. Turhien herkkujen syöminen on hyvä pitää mahdollisimman vähänä, näin säästyy myös rahaa. Sokerin saantiin kannattaa kiinnittää huomiota ja muistaa, että sokeria tulee monesta muustakin lähteestä kuin makeisista. Sokeri vaikuttaa haitallisesti hampaiden terveyteen, ja siitä tulee myös ylimääräistä energiaa. Juomien

osalta on hyvä muistaa, että mehu- ja virvoitusjuomat sisältävät erittäin paljon sokeria, myös happamuus vahingoittaa hampaita, eivätkä virvoitusjuomat sovi janojuomiksi.

Energiajuomat sisältävät runsaasti kofeiinia eri muodoissa, minkä vuoksi niitä ei suositella alle 16-vuotiaille lainkaan. Runsas kofeiinin saanti aiheuttaa esim. päänsärkyä ja levottomuutta, mikä haittaa keskittymistä. Kofeiini voi aiheuttaa myös unihäiriöitä. Kofeiinin lisäksi energiajuomissa voi olla valtava määrä sokeria.

Hyvä välipala sisältää maito- ja viljatuotteita sekä kasviksia, marjoja tai hedelmiä. Terveellisen ja houkuttelevan välipalan voi koota eri tavoin. Välipalana voi olla kasviksilla päällystetty voileipä, jogurttia ja hedelmä tai purkki viiliä marjojen kera. Valmiiksi jääkaappiin viipaloidut kasvis- ja juurespalat houkuttelevat niin koululaista kuin perheen aikuisiakin ja ovat hyväksi myös hampaiden terveydelle.

Tasapainolla hyvään painoon

Lasten ja nuorten lihavuus on yli kaksinkertaistunut 25 vuodessa. Jopa 10–20 % kouluikäisistä lapsista on ylipainoisia. Ylipaino voi pahimmillaan tuoda mukanaan paljon erilaisia pulmia, kuten erilaisia sairauksia tai sairauden oireita (tyypin 2 diabetes, verenpainetauti, nivelten liiallinen kuormittuminen, hengitystiehaitat) ja myös psyykkisiä pulmia (itsetunto-ongelmat).

Liikapainoisuuteen on suhtauduttava vakavasti kuitenkin lasta kuormittamatta. Kasvavalla lapsella ei varsinainen painonpudotus ole yleensä tarpeen, vaan painonnousun pysäyttäminen riittää. Pituuskasvu tasoittaa tilanteen.

On muistettava, että lapset ovat ruumiinrakenteeltaan erilaisia. Vanhempina meidän on yritettävä tulkita oman koululaisemme kehitystä mahdollisimman hyvin. Pääasia on, että lapsi kasvaa aikuiseksi omaa sopivaa tahtiaan ja omaksuu järkevän suhtautumistavan ruokaan. Hyvä ruokailu ja muut tasapainoiset elämäntavat antavat lapselle riittävät ainekset pitkään ja mahdollisimman terveeseen elämään. Ruokailutilanteitten on tärkeä pysyä positiivisina ja kannustavina. Vanhemman omalla esimerkillä on iso rooli.

Jos vanhempi on huolissaan lapsen ylipainosta, kannattaa asia ottaa rohkeasti esille kouluterveydenhuollossa. Lapsen ylipainoon puuttuminen on aikuisten yhteinen asia, eikä lapsen kuuluisi kantaa asiasta taakkaa. Siispä esimerkiksi kouluterveydenhuollossa voidaan varata aikaa, jossa vanhempi keskusteleo lapsen ylipainoasiasta ilman lapsen läsnäoloa.

Lapsen kuullen ei pidä puhua laihduttamisesta tai kaloreitten laskemisesta vaan mieluummin liikkumisen lisäämistä, herkkumäärien vähentämisestä tai kasvun tasoittamisesta.

Tutustumisen arvoisia nettilinkkejä ja testejä terveydestä

www.diabetes.fi → tietoa diabeteksesta ja sen ehkäisystä

www.evira.fi → elintarvikkeiden turvallisuudesta tuotannosta tutkimukseen. Hyvää tietoa esimerkiksi energiajuomista. (Elintarviketurvallisuusvirasto)

www.hammaslaakariliitto.fi → tietoa suun terveyden edistämisestä

www.finel.fi → elintarvikkeiden koostumustietopankki, elintarvikkeiden ravintoainetieto

www.finfood.fi → elintarviketietoutta, pakkausmerkinnät, linkit Lihätiedotuksen ja

Kananmunatiedotuksen internet-sivuille, oppimateriaalia kouluihin, päiväkoteihin ja vanhemmille
www.leipatiedotus.fi → tietoa terveellisestä ravitsemuksesta ja leivästä, kuitutesti, sokeritesti, ruokaohjeita
www.margariinitiedotus.fi → tietoa pehmeistä rasvoista
www.maitojaterveys.fi → tietoa maitovalmisteista
www.neuvokasperhe.fi → tietoa terveellisistä elintavoista
www.osteoporoosiliitto.fi → tietoa luuston terveydestä
www.ravitsemusneuvottelukunta.fi -> Uusimmat, vuonna 2014 päivitettyt suomalaiset ravitsemussuositukset
www.sydanliitto.fi → tietoa terveellisestä ravinnosta ja -elämäntavoista
www.thl.fi -> Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, tutkittua tietoa terveydestä

Lähteet

[Aalto,Sari.](#) Diaesitys D-vitamiinin uudistetuista saantisuosituksista 2014.

Evara.fi

[Suomalaiset ravitsemussuositukset](#) – ravinto ja liikunta tasapainoon, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.

[Kotimaiset Kasvikset ry](#) ym. Syökää porkkanaa, Terveyttä kasviksilla 6/2004.

[Lapsi, perhe ja ruoka.](#) Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11.

[MLL & Sydänliitto ry.](#) Terveys ja huolenpito 7–12 v. kouluikä. Onnea opintielle!

[Neuvokas perhe.](#) Internet-sivut.

[Terve kouluympäristö – koululaisten ravitsemus ja suun terveys.](#) Seminaari 9.12.2003.

Sosiaali- ja terveysministeriön monisteita 2004:4.

[Terveysportti – lääkärin tietokannat.](#) Lasten ylipaino, osteoporoosi, D-vitamiini.

[Valio.](#) Energiaa välipalasta. Nälkä – on aika piipahtaa jääkaapilla. Ohjeita pahimpaan nälkään. 02/2004.

Alkuperäisen tekstin kirjoittajat

Tanja Stepanow, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti, Kuntoutuskeskus Kankaanpää

Mirja Huuskonen, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti, Pohjois-Karjalan Sydänpiiri ry

Tekstin ovat uudistaneet ja soveltaneet Siilinjärvelle sopivaksi

Lotta Parkkonen, Terveystenhoitaja, Siilinjärven kunta

Birgitta Penttilä, Terveystenhoitaja, Siilinjärven kunta

3 Hyvinvointia liikunnasta



Liikkuminen on tärkeää

”Liikunta on tärkeä ihmiselle, koska lihakset eivät rappeudu iän myötä. Siksi liikun joka päivä. Poljen pyörällä joka päivä kouluun ja kotiin, myös urheiluharrastuksiin ajan usein pyörällä.” (Tyttö 13 v.)

Liikunnallisten perustaitojen oppiminen on jokaisen lapsen perusoikeus. Lapsuudessa luodaan pohja joko liikunnalliselle tai passiiviselle elämäntavalle. Aikuisella on mahdollisuus vaikuttaa, kumpaa tietä lapsi lähtee kulkemaan. Lasten temperamenteissa on eroja: toiset lapset ovat liikunnallisempia kuin toiset. Tästä huolimatta kaikki lapset nauttivat liikkumisesta yhdessä aikuisen tai ystäviensä kanssa.

Koululaisten liikunta pähkinänkuoressa

- Kouluikäisille suositellaan **vähintään kahta tuntia** reipasta liikuntaa joka päivä. Liikunta voidaan jakaa lyhyemmiksi jaksoiksi päivän mittaan.
- Liikunnan tulee olla mahdollisimman monipuolista, leikinomaista ja iloista ilman suorituspaineita, osan liikunnasta tulee kestää yhtäjaksoisesti vähintään 10–15 minuuttia ja aiheuttaa hengästymistä.
- Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuajaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Myös esimerkiksi älypuhelimien käyttö lasketaan ruutuajaksi.
- Arkinen liikunta, kuten pihaleikit ja koulumatkat kävellen tai pyöräillen, on parhainta liikuntaa.
- Mielihyvän kokeminen ja onnistuminen liikunnassa kannustaa ja motivoi jatkamaan.

- Liikunta vahvistaa luustoa sekä ennaltaehkäisee sydän- ja verisuonitauteja ja liikalihavuutta.
- Liikunta tukee itsetuntoa ja oppimista.
- Liikkuva lapsi liikkuu aikuisenakin.
- Aikuisten kannustava ja liikuntamyönteinen asenne vaikuttavat liikuntaharrastuksen jatkumiseen myös murrosiässä.

Arkinen liikunta

Riittävä päivittäinen liikkuminen tukee lapsen koko hyvinvointia ja auttaa lasta kehittymään ikäkautensa edellyttämällä tavalla. Liikkumiseen ei tarvita kilpailuhenkeä tai suuria tavoitteita. Arkinen liikkuminen, kuten pihaleikit ja kävellen tai pyörällä kuljetut matkat, kohentavat niin aikuisen kuin lapsenkin kuntoa ihan huomaamatta.

Luonto tarjoaa parhaan mahdollisen oppimis- ja kehitysympäristön lapselle. Metsässä liikkuminen on valtavan monipuolinen harrastus. Mikäli lapsilla on kodin ulkopuolisia harrastuksia, kannattaa heitä kannustaa kulkemaan niihin itsenäisesti, mikäli se on mahdollista. Useimmiten se onnistuu niin, että matkoihin varataan riittävästi aikaa.

Liikunnan terveystvaikutukset

Luustoa vahvistavan liikunnan pitää olla luustoa monipuolisesti kuormittavaa ja säännöllistä. Kohtuullinen päivittäinen liikunta lisää luiden tiheyttä ja paksuutta eikä jarruta pituuskasvua. Nuoret luut tarvitsevat liikuntaa kasvaakseen ja vahvistuakseen. Monipuolisesti harjoitettava liikunta, kuten juoksu, voimistelu, uinti tai hiihto, voivat jopa korjata ryhtivirheitä. Liikunta vähentää kehon rasvakudoksen osuutta myös lapsilla. Liikunta parantaa myös insuliinin vaikutusta ja hiilihydraattien hyväksi käyttöä sekä ehkäisee liikalihavuutta. Säännöllinen liikunta helpottaa hyvän sokeritasapainon ylläpitämistä myös diabetesta sairastavilla lapsilla. Astmalapsella säännöllinen liikunta parantaa yleiskuntoa ja vähentää astmaoireita. Liikunta ja ulkoilu parantavat unen laatua. Rasittavaa liikuntaa ei pidä harrastaa pariin tuntiin ennen nukkumaanmenoa. On tärkeää, että koululainen rauhoittuu illalla viimeistään yhdeksän aikaan.



Liikunta tukee itsetuntoa ja oppimista

Fyysisen kunnan lisäksi liikuntaharrastus tukee itsetuntoa ja oppimista. Liikunnasta saadut onnistumisen elämykset rakentavat lapsen myönteistä minäkuvaa ja omanarvontuntoa. Liikunnan avulla voidaan edistää esimerkiksi lapsen ajattelun kehitystä, muistamista, käsitteiden oppimista ja rytmittäjua. Liikkumalla lapsi oppii perustaitojen ohella havainnoimaan ympäristöään ja kehittää suhdetta itseensä ja ympäristöönsä. Liikunnan harrastaminen lisää parhaimmillaan sosiaalista

vuorovaikutusta, vahvistaa itsetuntoa, antaa mahdollisuuksia kokeilla ja ylittää omia rajoja sekä opettaa toimimaan ryhmän jäsenenä. Lasten liikunnan toteutuksessa tulisi korostaa vertailua omaan itseen. Samoin tulisi korostaa yrittämistä, oppimista ja yksilöllisen kehityksen seuraamista.

Huomio murrosikäisiin

Vastasyntyneellä lapsella on luontainen tarve liikkua, ja myöhemmin leikki liikuttaa lasta. Pieni lapsi liikkuu luonnostaan paljon ja oppii uusia taitoja uskomattoman nopeasti. Lapsen varttuessa tilanne muuttuu. Murrosikää kohti tultaessa leikkeihin liittyvän liikunnan määrä vähenee. Lisäksi nykyinen teknologiayhteiskunta tarjoaa kiinnostavia ja houkuttelevia tapoja viettää vapaa-aikaa esimerkiksi tietokonepelien räiskyvässä maailmassa. Lasten harrasteliikuntaan osallistumisen on havaittu olevan yleistä 13 vuoden ikään saakka. Sen jälkeen aktiivisuus laskee jyrkästi. Aikuisten kannustava asenne ja liikuntamyönteisyys, liikuntaharrastuksesta saadut myönteiset kokemukset ja liikuntaa harrastavat kaverit vaikuttavat osaltaan myönteiseen ennusteeseen harrastuksen jatkamiselle.

Voitte arvioida yhdessä koko perheenne liikuntatottumuksia alla olevan kyselyn avulla

Perheemme liikuntatottumukset	Lapset		Aikuiset	
	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei
1. Koulumatkat/työmatkat kävellään tai pyöräillään.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hissin sijaan käytetään portaita päivittäin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Perheen kanssa liikutaan yhdessä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Perheenjäsenillä on liikunnallisia harrastuksia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Harrastuksiin kävellään tai pyöräillään.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Vanhemmat tietävät koulun liikuntatuntien sisällön	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Lapsi liikkuu välitunneilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Lapsi leikkii päivittäin pihaleikkejä tai -pelejä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Mihin asioihin olemme perheemme liikuntatottumuksissa tyytyväisiä?

10. Mikä/mitkä ovat ensimmäiset asiat, joita voimme muuttaa liikuntatottumuksissamme?

11. Mitä muutos tarkoittaa käytännössä?

Lisätietoja Siilinjärven liikuntamahdollisuuksista:

<http://www.siilinjarvi.fi>

<http://www.toivalanurheilijat.fi/>

<http://www.vuorelankunto.fi/>

<http://www.siipo.com/>

<http://www.sips.fi/>

<http://www.siipe.com/>

<http://www.rokaletappio.net/>

<https://www.facebook.com/Siilikoris>

<http://www.suomenlatu.org/siilinlatu/>

<http://www.kuilunkulkijat.fi/>

Siilinjärven-Maaningan kansalaisopisto

Alkuperäisen tekstin kirjoittajat

Ritva Ojanen, työfysioterapeutti, selkäneuvoja/suunnittelija, Suomen Selkäliitto ry

Tekstin uudistaneet ja soveltaneet Kuopioon sopivaksi

Tapio Nissi, Liikunnanohjaaja, Kuopion kaupunki

Marjatta Pirskanen, TtT, terveyden edistämisen suunnittelija, Kuopion kaupunki

Tekstin uudistaneet ja soveltaneet Siilinjärvelle sopivaksi

Liisa Siippainen, fysioterapeutti ja tanssi- liiketerapeutti, Siilinjärven kunta

Anne Aamuvuori, fysioterapeutti, Siilinjärven kunta

4 Hampaat

Vielä joitakin vuosia sitten Suomessa saatiin olla iloisia lasten hyvästä hammasterveydestä. Valitettavasti terveyden myönteinen kehitys on pysähtynyt ja useitten tutkimustulosten mukaan kääntynyt laskuunkin. Esimerkiksi vuoden 2013 kouluterveyskyselyn Siilinjärven kuntaraportin mukaan jopa 49 % 8.- ja 9.-luokkalaisista nuorista harjaa hampaansa harvemmin kuin kahdesti päivässä.

Hammashoitoloiden kutsukäytäntö Siilinjärvellä ja Vuorelassa

Suun terveydenhuollon kutsut määritetään yksilöllisen tarpeen mukaan. Lapset ja nuoret kutsutaan kattavasti kaikki tiettyinä ikävuosina.

Koko ikäluokka kutsutaan seuraavasti: 3-vuotiaat (tarkastukseen pääsee aiemminkin, jos vanhemmat haluavat), 5-vuotiaat, 7-vuotiaat, 9-vuotiaat, 12-vuotiaat, 15-vuotiaat ja 18-vuotiaat. Kutsut tulevat kirjeellä.

Tarkastuskäyntien yhteydessä seurataan purennan kehitystä ja oikomishoito toteutetaan yksilöllisen tarpeen mukaan.

Kaikki kuntalaiset pääsevät halutessaan hoitoon ja kutsujärjestelmään.

18 vuotta täyttäneelle hoito on maksullista, sitä ennen maksutonta.

Perumattomasta poisjäännistä tulee maksuasetuksen mukainen maksu.

Ajanvarauksessa on takaisinsoitto, joten kuuntele tiedotus loppuun ja toimi annetun ohjeen mukaisesti.

Ajanvarausta voi vaihtaa netissä, paitsi erikoishammaslääkärin osalta, ohjeet osoitteessa www.siilinjarvi.fi – terveyspalvelut – suun terveydenhuollon palvelut

Ohjeita hampaiston päivittäisestä hoidosta

- Hampaiden harjaus tulee tehdä aamuin ja illoin fluoritahnalla. Hampaat tarvitsevat fluorivahvistuksen kaksi kertaa päivässä. Sähköhammasharja on suositeltavin, koska se puhdistaa tavallista harjaa tehokkaammin.
- Noudata säännöllisiä ruoka-aikoja ja vältä aterioiden välissä napostelua. Jokaisesta suupalasta tulee happohyökkäys, koska lähes kaikissa suupaloissa on hiilihydraatteja.
- Ksylitoli, olipa se pastilli tai purukumi, katkaisee happohyökkäyksen.
- Janojuomaksi fiksuin vaihtoehto on vesi.
- Kaikki happamat juomat sisältävät happoa. Yleisin on sitruunahappo. Kaikki hapot aiheuttavat hammaskiilteen liukenemista, jota kutsutaan eroosioksi. Hammaskiilteen liukeneminen näkyy hampaiden tummumisena ja pidemmälle edenneenä eroosio aiheuttaa vihloista. Hampaiden eroosio on pysyvää.

- Tupakka, nuuska ja alkoholi ovat yleisterveydelle vaarallisia. Lisäksi ne voivat vaurioittaa suun limakalvoja, värjäävät hampaita ja suun limakalvoja, sekä aiheuttavat pahanhajuista hengitystä.

Lisätietoa

www.siilinjarvi.fi - terveyspalvelut – suun terveydenhuollon palvelut

www.hammaslaakariliitto.fi

www.kaupahoito.fi

Tekstin kirjoittaneet Siilinjärvelle sopivaksi

Suun terveydenhuollon puolesta suuhygienistit Auli Väyrynen ja Sirja Tuomala



5 Koululainen tarvitsee kunnan unet

”Minä nukun joka yö melkein 9 tuntia. Jos ei nuku kunnolla, koulussa väsyttää, ei pysty keskittymään opiskeluun ja tuntuu kiukkuiselta. Pitkään jatkuva valvominen voi aiheuttaa vastustuskyvyn heikkenemistä, eli voi vaikka sairastua flunssaan helpommin kuin normaalisti.” (Poika 13 v.)



Riittävä uni ja hyvä vireystila ovat oppimisen edellytyksiä

Riittävä uni ja lepo edistävät koululaisen tervettä kasvua ja kehitystä. Kasvuhormonin erityys tapahtuu unen aikana. Riittävä uni tekee mahdolliseksi uuden oppimisen ja opitun muistiin painumisen. Koulukäisen uni rakentuu hyvin pitkälti samanlaisena kuin aikuisen. Syvää unta on unen kokonaiskestosta noin viidennes. Syvän unen painopiste on alkuyössä.

Koululaiset eivät kovin usein osoita väsymystään aikuisten tavoin haukottelemalla ja valittamalla nukkuneensa huonosti. Piilevä väsymys voi näkyä heikentyneinä oppimissuorituksina ja ärtyneisyytenä. Väsynyt koululainen voi valittaa päänsärkyä ja huimausta.

Säännöllisesti nukkumaan ja kotikonstein eroon unettomuudesta

Koulukäisen uni on hyvää, jos hän vaipuu uneen 15 minuutissa ja nukkuu rauhallisesti unentarvettaan vastaavan ajan. Jos koululainen ei tahdo nousta aamuisin ylös ilman vanhempiansa herättelyä ja valvontaa, saattaa olla, että hänelle on kertymässä univelkaa. Tällaisissa tilanteissa koululaisen unen määrää kannattaa lisätä ja seurata viikon verran tapahtuuko muutosta parempaan.

Väsymyksestä ja unettomuudesta kärsivän lapsen uni-valverytmi on usein sekaisin. Säännölliset nukkumisajat edistävät unen saamista ja hyvää unen laatua. Unirytmien nopea vaihtaminen ei onnistu kaikilta koululaisilta. Jos koululaisen on vaikea herätä kouluun maanantaisin, kannattaa heräämis- ja nukkumaanmenoajat pitää myös viikonloppuisin suurin piirtein samanlaisina kuin viikolla.

Koululainen haluaa usein valvoa myöhempään kuin vanhemmat sallivat, ja tästä syntyy valtataistelua koulukäisen ja vanhempien välillä. Koulukäinen ei kykene itse arvioimaan valvomisestaan aiheutuvaa seuraavan päivän väsymystä tai useista myöhään valvotuista illoista koituvia seurauksia. Siksi hän tarvitsee aikuisen valvontaa nukkumaanmenoajoissaan.

Vanhemmat itse toimivat lapselleen nukkumisen malleina. On hyvä tarkastella koko perheen nukkumistapoja ja arjen sujumista. Kiireisellä elämäntavalla voi olla vaikutusta myös lapsen unitottumuksiin. Mieltä vaivaavat asiat kannattaa purkaa pois mielestä ennen kuin ne siirtyvät uneen.

On hyvä, jos koululainen saa käydä ennen nukahtamista rauhassa ja hyvässä ilmapiirissä läpi päivän tapahtumia vanhemman kanssa.



Alkuillan liikunta ja ulkoilu helpottavat nukahtamista. Tiivistä keskittymistä edellyttävät harrastukset, rasittavat urheilu suoritukset ja tunteisiin vaikuttavat elämykset, esimerkiksi elokuvat juuri ennen nukkumaanmenoa vaikeuttavat nukahtamista.

Viihde-elektroniikan käyttöä on syytä rajoittaa nukkumaanmenoajan lähestyessä. Virvoitus- ja energiajuomien piristävä vaikutus voi kestää useita tunteja nauttimisesta.

Perhe-elämän ja arjen tasapainon muutokset, kuten vanhempien ero, asuinpaikan tai koulun vaihto, koulukiusaaminen ja kouluvaikeudet voivat vaikuttaa koululaiseen voimakkaasti. Ne saattavat aiheuttaa tilapäistä unettomuutta ja yöheräilyjä. Tällöin on jo hyvä pysähtyä miettimään unettomuuden syitä ja kokeilla kotikonsteja.

Riittävä uni pähkinäkuoressa

- ✓ Kouluikäisen unentarve on noin 10 tuntia vuorokaudessa
- ✓ Vanhempien tehtävä on huolehtia, että koululainen nukkuu tarpeeksi
- ✓ Lapsen väsymys voi ilmetä ylivilkkautena, ärtyneisyytenä, rauhattomuutena tai mielialan mataluutena
- ✓ Säännölliset iltarutiinit sekä iltahetken rauhoittaminen helpottavat nukkumaanmenoa
- ✓ Televisiota tai tietokonetta ei ole suositeltavaa pitää lastenhuoneessa. Uuden haasteen ovat asettaneet älypuhelimet
- ✓ On hyvä, jos perheelle jää aikaa yhteiselle olemiselle ennen lapsen nukkumaanmenoa
- ✓ Alkuillasta tapahtuva liikunta ja ulkoilu helpottavat unen saantia
- ✓ Kahvia, teetä, virvoitus- ja energiajuomia on hyvä välttää ennen nukkumaanmenoa



Kotikonsteja laadukkaan unen metsästyksen

- ✓ Nukkumaan mennään vasta väsyneenä
- ✓ Jos uni ei tule, kannattaa mieluummin nousta ylös kuin jäädä pyöriskelemään sänkyyn
- ✓ Sopiva, kevyt iltapala
- ✓ Kevyt liikunta illalla muutama tunti ennen nukkumaanmenoa
- ✓ Pitkien päiväunien välttäminen
- ✓ Säännöllinen uni-valverytmi
- ✓ Rentoutuminen ennen nukkumaanmenoa esimerkiksi rentouttavan musiikin, hengitysharjoitusten tai voimaannuttavien lauseitten avulla
- ✓ Sopiva vuode, hyvä tyyny
- ✓ Huoneen sopiva lämpötila, mieluummin viileä kuin kuuma
- ✓ Huom! Yhdestä-kahdesta huonosti nukutusta yöstä ei kannata huolestua!

Yökastelu

Virtsarakon toiminnan hallinta on monimutkainen taito, jonka lapsi oppii tavallisesti neljän vuoden ikään mennessä. Yökastelua esiintyy 40 %:lla kolmivuotiaista, 10 %:lla kuusivuotiaista ja 3 %:lla 12-vuotiaista. Noin 15 %:lla on myös päiväaikaista kastelua. Ummetusta esiintyy niin ikään noin 15 %:lla kastelijoista. Yökastelun syytä ei tarkkaan tiedetä. Syynä voi olla se, että lapsi nukkuu sikeästi, eikä herää virtsarakosta tuleviin signaaleihin. Toisaalta yökastelijoilla on kuvattu vedenerityksen säätelyyn liittyvää kehitysviivettä. Taipumus yökasteluun on periytyvää, toinen lapsen vanhemmista on usein ollut yökastelija pienenä.

Jatkuvaan päiväsaikaiseen kasteluun suhtaudutaan "vakavammin" kuin pelkkään yökasteluun, sillä sen taustalla voi olla virtsateiden tai hermoston rakennevikä. Erityisesti pienillä pojilla esiintyy päiväaikaista "vahinkoja" sen takia, että he eivät leikin tiimellyksessä yksinkertaisesti huomaa käydä WC:ssä. Päiväkastelijoilla saattaa kuitenkin esiintyä merkittäviäkin häiriöitä virtsarakon toiminnan säätelyssä, jolloin ongelmia voivat olla äkillinen virtsaamispakko, tiheävirtsaisuus ja lirahtelutaipumus. Lapsilla voi esiintyä myös samanaikaisesti ulosteen ja virtsan pidättelyä ja siihen liittyvää virtsan karkailua.

Yökastelun itsehoito

Ennen nukkumaanmenoa lapsen olisi hyvä käydä virtsalla ja juoda melko vähän. Yöllisiä käyntejä voidaan helpottaa jättämällä WC:n valo palamaan koko yöksi. Yövaippon käyttö ei vaikuta kuivaksi tulemiseen, mutta voi helpottaa lapselle ja vanhemmille tilanteesta koituvaa huolehtimista – ja vähentää pyykin määrää. Lasta tulisi kehua silloin, kun yö on mennyt hyvin. Tärkeää on että yökasteluun suhtaudutaan ymmärtäväisesti eikä lasta rankaista. Kyse on biologisesta kypsymisviiveestä, johon vanhemmat voivat hyvin vähän vaikuttaa. Usein kastelu on lapsellekin nolostuttava tilanne. Erilaiset elämänmuutokset, kuten koulun alkaminen, voivat tilapäisesti aiheuttaa yökastelua lapselle, joka on jo oppinut kuivaksi. Päiväkastelijoilla pyritään usein ennalta sovittuihin virtsaamisaikoihin (aluksi 2 tunnin välein) ja näin totuttamaan virtsarakko säännölliseen toimintaan.

Milloin hoitoon

Jos kouluikäisen kastelusta on huolta tai häiriötä koululaiselle ja perheelle, kannattaa olla yhteydessä omaan lääkäriin tai kouluterveydenhoitajaan.

Kastelun hoito määräytyy lapsen iän ja ongelman luonteen mukaisesti. Tavallisen yökastelun ensisijainen hoito on kasteluhälytin, joka paljastaa sängyn kostumisen. Lapsi opetetaan näin reagoimaan virtsahätään. Kasteluhälytinhoito on tehokas valtaosalle (70 %:lle) yökastelijoista. Kasteluhälyttimen voi saada lainaksi terveyskeskuksesta tai sen voi hankkia esim. internetin kautta maahantuojalta. Kasteluhälytintä käytetään vähintään 6-8 viikkoa, koska vaste tulee usein viiveellä. Kastelupäiväkirjan pito on keskeistä, sillä siinä näkyy tilanteen paraneminen.

Yökastelun hoitoon voidaan käyttää myös hormonihoitoa, joka vaatii lääkärissä käynnin.

Lähteitä

Vanhempainnetti, MLL

Saarenpää-Heikkilä O. Unen ja unirytmien häiriöt

Terveysportti, Kasteleva lapsi

Tietoa unesta

www.mll.fi/vanhempainnetti (Mannerheimin Lastensuojeluliitto)

Vauhdilla aikuisuuteen, selviytymisopas nuorten vanhemmille, Espoon kaupunki, 2010

Alkuperäisen tekstin kirjoittajat

Marja-Anneli Rissanen, TtM, terveyssuunnittelija, Tessu-hanke

Sirkku Ponkilainen, terveystieteiden ylioppilas

Tekstin uudistaneet ja soveltaneet Siilinjärvelle sopivaksi

Lotta Parkkonen, Terveystieteiden ylioppilas, Siilinjärven kunta

Birgitta Penttilä, Terveystieteiden ylioppilas, Siilinjärven kunta

6 Kun koululainen sairastuu

Lapsen sairastuessa tarvittava hoito tapahtuu Siilinjärven kunnassa omalääkärin vastaanotolla. Vastaanotolle pääsee omahoitajan kautta. Yhteystiedot löytyvät Siilinjärven kunnan internet- sivuilta (http://www.siilinjarvi.fi/kunta/fi/terveyspalvelut/laakarien_ja_hoitajien_vastaanottopalvelut/index.php) Kouluterveydenhoitajan luo voi hakeutua, jos sairastuu koulupäivän aikana ja tarvitsee ensiapua sairastumiseen.

YLEISTÄ

Pääsääntönä on, että sairasta lasta ei lähetetä kouluun. Taudit tarttuvat usein jo ennen näkyvien oireiden ilmaantumisesta, joten sairastuneen lapsen eristämällä voidaan vain rajoitetusti estää sairauden leviäminen muihin lapsiin. **Kuumeettomankin lapsen tulee jäädä kotiin sairastamaan, jos hänen yleisvointinsa niin vaatii.**

KÄSIEN PESU ON TÄRKEÄÄ

Infektiosairauksien leviämisen estossa on yksi tärkeimpiä keinoja käsien pesu esimerkiksi wc-käyntien ja nenän niistämisen jälkeen.

Virustaudeista usein jopa yli puolet sairastetaan täysin oireettomina. Bakteeritaudeissa tarttuvuus loppuu yleensä vuorokaudessa (24h) lääkehoidon aloittamisesta.

LÄÄKEHOITO

Lääkehoito ei sinänsä ole este lapsen kouluun tulemiselle. Lääkkeiden annostelussa tulee pyrkiä aamu- ja iltana-annoksiin aina, kun se on mahdollista. Koululaisen lääkehoidosta vastaavat aina hänen vanhempansa. Terveystieteiltä on saatavissa tavanomaisimpia kipu- ja kuumelääkkeitä, jos sairastuminen yllättää koulupäivän aikana.

Jos lapsen omaa lääkettä joudutaan antamaan koulussa, pitää annosteluohjeen olla ehdottomasti lääkkeen mukana. Jos mahdollista, lääke tulisi olla valmiiksi kerta-annoksiin jaettuna.

KUUME

Kuumeen ohjeelliseksi raja-arvoiksi, jolloin lasta ei saa lähettää kouluun, suositellaan 37,5 C. On kuitenkin muistettava, että normaali lämpö vaihtelee lapsilla varsin paljon, joten yksiselitteistä raja-arvoa kuumeelle ei voida antaa.

Kuumeeseen suositellaan annettavaksi kuumetta alentavaa lääkettä.

YSKÄ-NUHAoire

Yskä-nuhaoire ei sinänsä ole este koulussa olemiselle ellei se häiritse lapsen yleisvointia tai koulutoimintaa.

KORVATULEHDUS

Korvatulehduspotilas voi tulla kouluun, kun yleistila ja kuume sen sallivat.

ROKKOTAUDIT

Vesirokko:	Eristäminen 5 vrk alkaen siitä, kun ensimmäiset rakkulat ilmaantuvat
Tulirokko:	Eristämisaika 24 h lääkehoidon aloittamisesta
Parvorokko:	Ei yleensä eristystä
Enterorokko eli "suu-, käsi- ja jalkatauti":	Ei vaadita eristystä

RIPULI JA OKSENTELU:

Lapsen tulisi kouluun palatessa pystyä syömään normaalia ruokaa. Terveystenhoitajalta saa tarvittaessa ripulin hoito-ohjeita.

MÄRKÄINEN IHOTTUMA

Märkivää ihottumaa sairastavaa lasta ei saa lähettää kouluun ennen kuin on kulunut 24h suun kautta otettavien tai 48h paikallisen antibioottihoidon aloittamisesta.

ANGIINA

Eristämisaika on 24h lääkehoidon aloittamisesta.

RÄHMIVÄT SILMÄT

Rähmiväsilmäistä lasta ei tarvitse välittömästi ohjata pois koulusta tartuntavaaran vuoksi. Oireiden voimakkuus ratkaisee poissaolon tarpeen.

TÄIT JA KIHOMADOT

Jos lapsella on ollut täitä, voi kouluun tulla kun täihoito on annettu. Terveystenhoitajalta saa tarvittaessa hoito-ohjeita. Kihomatojen hoitoon voi käyttää apteekista ilman reseptiä saatavaa Pyrvin -nimistä lääkettä ohjeen mukaan.

MUUTA

Helposti leviävistä tartuntataudeista, kuten esim. rokot, olisi tärkeää ilmoittaa joko opettajalle ja/tai kouluterveydenhoitajalle. Myös pitkäaikaisista sairauksista olisi hyvä ilmoittaa kouluterveydenhoitajalle.

Silloin kun oppilaan sairaus ei tarvitse välitöntä lääkärintutkimusta tai -hoitoa ja kyseessä on äkillinen infektio tauti, voi kouluterveydenhoitaja tai terveyskeskuksen omahoitaja tarvittaessa kirjoittaa huoltajan työnantajalle selvityksen/todistuksen alle 10-vuotiaan lapsen sairaudesta.

Edellä olevat suositukset ovat ohjeellisia ja poissaoloajan pituus arvioidaan aina myös tapauskohtaisesti ja yksilölliset perusteet huomioon ottaen.

Lähde:

Siilinjärven kunta/Hyvinvointineuvola/Kouluterveydenhuolto/Ohjeita

Tekstin on muokannut tähän sopivaksi:

Lotta Parkkonen, terveydenhoitaja, Siilinjärven kunta



7 Lapsen henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi

Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi pähkinäkuoressa

- Itsetunto kasvaa ja kehittyy läpi elämän. Se näkyy oman tärkeyden ja merkityksen ymmärtämisellä, itsensä hyväksymisellä sellaisena kuin on ja itseensä luottamisella.
- Hyvä henkinen ja sosiaalinen ympäristö lisäävät hyvinvointia. Niiden tunnusmerkkejä ovat huolenpito, turvallisuus, avoin ja kunnioittava vuorovaikutus, yksilöllisyyden hyväksyminen, asioiden pysyvyys, toisten kunnioittaminen sanoissa ja teoissa.
- Myönteinen ajattelu auttaa.
- Elämässä kohtaamme kaikki välillä pulmia ja haasteita. Toisten avuntarpeen voi tunnistaa ja muilta voi myös hakea apua.



Itsetunto – itsensä arvostamista ja itseensä luottamista

Ihmiseksi voi kasvaa vain muiden ihmisten kanssa. Hyvä itsetuntokin on tulosta ihmisenä olemisesta muiden ihmisten joukossa. Itsetunto on Suomen kielen sanakirjan mukaan ”tunne ja ymmärrys omasta arvosta”. Tämä tunne syntyy vähitellen, kun muodostamme käsitystä siitä:

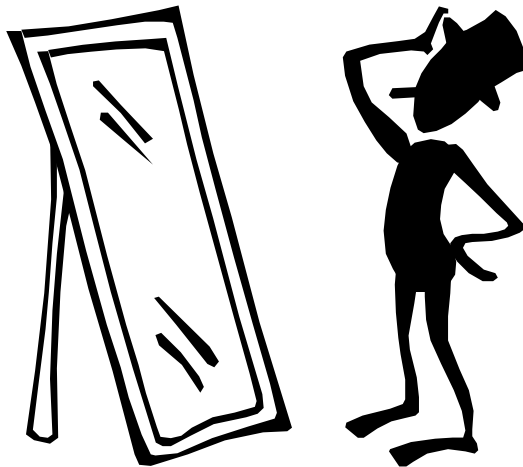
- Mikä on arvoni?
- Olenko tärkeä muille ihmisille?
- Välitetäänkö minusta ja rakastetaanko minua?

Itsetunto rakentuu päivittäisissä kohtaamisissa ja vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Itsetunnon kannalta kaikki ihmissuhteet ovat merkityksellisiä. Perheessä arkinen yhdessäolo ja kodin hyväksyvä ilmapiiri on tärkeämpää kuin niin sanottu laatu-aika.

Kahdeksan askelta itsetuntotilin kartuttamiseksi

Hyvää itsetuntoa tarvitaan elämästä selviytymiseen. Se edesauttaa vuorovaikutusta toisten kanssa, suojaa kaltointohtelulta ja edistää kasvua tasapainoiseksi yksilöksi. Hyvä itsetunto tarkoittaa uskallusta olla oma itsensä, itseensä luottamista ja yleistä optimismia. Itsetuntoa voidaan pitää karttuvan vaurauden muotona, eräänlaisena itsetuntotilinä.

Tiukoissa tilanteissa selviydymme paremmin, kun itsetuntotilillemme on kertynyt itsearvostusta ja itseluottamusta. Perheessä on hyvä kartuttaa sekä omaa että lapsen/nuoren itsetuntotiliä. Itsetuntotilien kartuttamista voi harjoitella muun muassa seuraavien askelten avulla.



Askel 1. Hemmottelu

- Hemmottele itseäsi. Elämään kuuluu työn ja levon vuorottelu. Hemmottelu on itsensä hellimistä ja hyvä sijoitus, kun sitä ei toisteta liian usein. Hemmottelu on oman tärkeyden tunnustamista.
- Hemmottele myös lasta, mutta muista, etteivät kaikki päivät ole ”karkkipäiviä”.

Askel 2. Kehuminen

- Uskalla kehua itseäsi. Kehuminen on myönteisen palautteen antamista itselle. ”Yleisesti ottaen olen ihan hyvä tyyppi” on mainio ajatus ennen nukahtamista, silloinkin, kun kaikki asiat eivät ole sujuneet mallikkaasti.
- Kehu lasta ja anna lapsen olla ylpeä osaamisestaan. Kehu silloin, kun siihen on aihetta. Lapsi tunnistaa helposti väärät kehut eikä silloin pysty luomaan luotettavaa kuvaa itsestään.

Askel 3. Haasteet

- Ota vastaan haasteita. Ihmisen psyyke tarvitsee mielekästä tekemistä, ponnistelua ja karaisua.
- Tarjoa lapselle ikätasoisia haasteita. Lapset tarvitsevat myös ponnistelua ja karaisua. Aikuisen tehtävänä on pitää haasteet lapsen kykyjen tasolla niin, että haasteisiin vastaaminen luo oppimista, taitojen lisääntymistä ja ylpeyttä osaamisesta.

Askel 4. Vastuu

- Ota vastuuta. Vastuun ottaminen lisää vapauden tunnetta. Voin päättää asioistani, kun otan niistä myös vastuuta.
- Anna lapselle sopivasti vastuuta hänen omista asioistaan ikätaso huomioiden. Osasta asioita lapsi voi vastata itse, vuosi vuodelta yhä useammasta. Vastuun karttuminen kartuttaa myös itsetuntoa.

Askel 5. Onnistumiset ja epäonnistumiset

- Etsi onnistumisia ja opi epäonnistumisista. Onnistumiseen tarvitaan myös rohkeutta kohdata myös epäonnistuminen. Epäonnistuminen on usein yksi vaihe uuden oppimisessa.
- Auta lasta tunnistamaan toimintatapojaan. Epäonnistuva lapsi tarvitsee ymmärrystä moittimisen ja kuuntelua saarnaamisen sijaan. Ymmärrys ja kuuntelu helpottavat lasta pääsemään irti omista täydellisyysvaatimuksistaan.

Askel 6. Auttaminen

- Auta muita. Muiden auttaminen lisää myös omaa hyvinvointia. Hyvä mieli on palkkio hyvistä teoista.
- Tarjoa lapselle tilaisuuksia olla apuna. Apuna oleminen ei tarkoita palvelijana olemista. Hyvän mielen syntymistä voi varmistaa kiitoksella ja kehumisella, ei välttämättä rahallisella palkkiolla.

Askel 7. Vertailu

- Lopeta vertailu muihin. Aina on joku taitavampi ja osaavampi, olet silti ihan hyvä tyyppi.
- Ohjaa esimerkiksi lasta hyväksyvään ja tasa-arvoiseen vuorovaikutukseen. Rohkaise lasta arvostamaan itseään ja toisia.

Askel 8. Rehellisyys

- Ole rehellinen. Rehellisyys helpottaa. Voit olla sellainen kuin olet taitoinesi ja puutteinesi. Rehellisyys on paitsi muiden kunnioittamista myös osoitus itsensä hyväksymisestä.
- Rohkaise lasta rehellisyyteen. Lapsen on hyvä huomata, että rehellisyys kannattaa eikä rehellisenä olemista tarvitse pelätä.



Hyvää ympäristöä rakentamaan

Riittävän lujan itsetunnon kehittyminen liittyy siihen henkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, jossa elämme. Hyvän ympäristön rakennusaineita ovat muun muassa turvallisuus, huolenpito, vuorovaikutus, yksilöllisyys ja jatkuvuus.

Huolenpito ja turvallisuus

- Huolenpito viittaa perusturvallisuuteen. Jokaisella on oikeus tuntea, että hänestä pidetään huolta. Perusturvallisuutta on se, että voimme ajatella, että minusta pidetään huolta kaikissa tilanteissa.
- Vanhempien asettamat rajoitukset (esim. valvomiseen, ulkona olemiseen ja TV:n katseluun liittyvät) voivat herättää lapsissa ja nuorissa vastarintaa, mutta ne lisäävät kuitenkin turvallisuuden tunnetta.
- Turvallisuus on ihmisen henkisen energiatalouden kannalta tärkeä. Jos kaikki energia menee varuillaan oloon tai itsensä suojeluun, ei voimavaroja jää leikkimiseen, oppimiseen, harrastuksiin, ihmissuhteisiin, työntekoon tai vapaa-ajan viettoon.

Vuorovaikutus

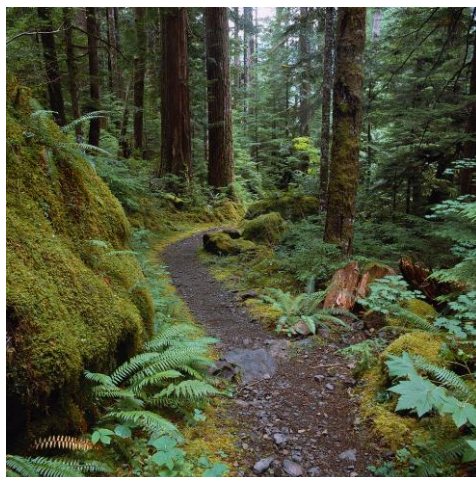
- Vuorovaikutus on vuorollaan vaikuttamista. Hyvän vuorovaikutuksen tunnusmerkkejä ovat ajatusten ja mielipiteiden ilmaisuvapaus, rehellisyys ja toisen kunnioittaminen ja huomioiminen. Kunnioitus näkyy sekä ajatuksissa että teoissa. Kunnioittamalla muita ihmisiä autamme heitä luomaan ja pitämään yllä heidän itsearvostustaan. Huono käytös tai toisten loukkaaminen eivät ole hyvää vuorovaikutusta.

Yksilöllisyys

- Yksilöllisyys merkitsee ihmisten erilaisuutta ja omaleimaisuutta. Hyvässä ympäristössä saamme olla ominaisuuksiltamme sellaisia kuin olemme.

Jatkuvuus

- Kaikille on tärkeää se, että asioilla on jatkuvuutta. Ihminen tarvitsee vaihtelua, mutta keskeisten asioiden tulisi säilyä samanlaisina. On hyvä, että perheellä on rutiineja ja aikatauluja.



Kivassa koulussa kaikilla on kavereita eikä ketään kiusata

Koulu on paikka, jossa lapsella on mahdollisuus luoda hyviä ystävyys- ja kavereussuhteita. Vanhempana voit tukea lastasi ystävyysuhteiden luomisessa ja ehkäistä kiusatuksi tulemistä esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- tue lapsen ystäväystymistä koulukavereiden kanssa esimerkiksi kutsumalla lapsen kavereita kotiin
- rohkaise varsinkin arempaa lasta harrastusryhmiin samanikäisten kanssa
- kannusta lasta luottamaan omiin kykyihinsä, näin mahdollistat vahvan itsetunnon kehittymisen; liika suojeleminen ja huolehtiminen lisäävät lapsen epävarmuutta
- tutustu lapsesi luokkakavereiden vanhempiin osallistumalla vanhempainiltoihin sekä koulun ja luokan järjestämiin tapahtumiin
- keskustele kiusaamisesta lapsesi kanssa ja kerro hänelle, että kiusaaminen on aina väärin

Kavereiden väliset riidat ja nahistelut kuuluvat lasten ja nuorten elämään. Koulukiusaaminen ei kuitenkaan ole leikkiä, vaan se on henkistä tai ruumiillista väkivaltaa, jonka kohteena on toistuvasti yksi ja sama lapsi. Lasta voidaan esimerkiksi tönä, nipistellä, nimitellä, jättää leikin ulkopuolelle tai uhkailla. Lapsi ei välttämättä kerro kenellekään, että häntä kiusataan. Vanhempana tunnet lapsesi parhaiten ja huomaat, jos hänellä ei kaikki ole hyvin. Iloinen lapsi saattaa muuttua vakavaksi ja hiljaiseksi, vatsa voi tuntua kipeältä kouluun lähtiessä ja unen saanti illalla on vaikeaa. Pienetkin asiat itkettävät, eikä koulussa ole enää mukavaa.

Kiusaamistilanteiden selvittäminen on aikuisten tehtävä eikä kiusaamista tule sallia missään tilanteessa. Jos vanhempana epäilet lapsesi olevan kiusattu tai kiusaaja, kannusta lastasi puhumaan. Kuuntele ja osoita, että haluat tehdä asialle jotain. Kouluilla on toimintamallit kiusaamiseen puuttumisessa, joten ota yhteyttä ensisijaisesti lapsen opettajaan. Sekä kiusatut että kiusaajat tarvitsevat vanhempiensa tukea, joten vanhempien keskinäinen yhteistyö on tärkeää. Kiusaaminen pitää saada loppumaan heti, sillä pitkään jatkuvana se voi vaarantaa lapsen kehityksen.



Avuntarpeen tunnusmerkkejä lapsilla ja nuorilla

Kaikki ihmiset kohtaavat pulmia ja vaikeuksia. Näissä tilanteissa osoitamme avuntarpeemme hyvin eri tavoin. Joskus on helppo pyytää apua, joskus taas se on vaikeaa. Hankalissa tilanteissa ei kenenkään tarvitse pärjätä yksin. Avun pyytäminen on vahvuuden ja viisauden merkki.

Lapsen tai nuoren avuntarpeen voi tunnistaa muun muassa seuraavista:

- Lapsi kertoo, että hänellä on vaikeaa tai hän on pulassa.
- Lapsi ei kykene ilmaisemaan tunteitaan (surua, iloa, pettymystä).
- Lapsella ei ole samanikäisiä tovereita, vaan huomattavasti nuorempia tai vanhempia, vaikka ikätovereita olisikin lähipiirissä (koulu, asuinalue).
- Ystäväpiiri muuttuu äkillisesti.
- Lapsi on ikäänsä nähden liian riippuvainen vanhemmistaan.
- Lapsi ei enää protestoi tai kiistele vanhempiensa ja sisarustensa kanssa.
- Lapsi on ankara, tiukka ja vaativa itselleen.
- Päihteiden käyttö, viiltely.
- Päivärytmit ja elintavat muuttuvat: nukkuminen, syöminen, koulunkäyntiin liittyvät asiat (muutokset arvosanoissa, poissaolot, opettajan huoli)
- Kotoa häviää rahaa tai tavaroita, lapsella on uusia tavaroita tai paljon rahaa, jota hän ei pysty selittämään.
- Lapsi ei erota mielikuvia todellisuudesta.
- Tulevaisuus pelottaa, ajatukset tulevaisuudesta ovat kohtuuttoman pessimistisiä.
- Lapsen mieliala on matala pitkiä aikoja, hän ei koe mielihyvää ja on väsynyt tai voimaton.
- Lisääntynyt aggressiivisuus ja väkivalta
- Vetäytyminen, ahdistuneisuus ja voimakkaat pelot.



Mistä apua saa?

Lapsiin ja nuoriin liittyvät asiat tuottavat ilonaiheiden lisäksi myös huolta vanhemmille. Suurin osa vanhemmista tuntee pärjäävänsä näiden arkisten huolien kanssa hyvin.

Vanhempien, ystävien ja perheen ulkopuolisten aikuisten tuki

Vanhempien on hyvä luottaa osaamiseensa, vertailla kokemuksiaan muiden vanhempien kanssa ja tarvittaessa hakea asiantuntija-apua. Vanhempien tehtävänä on turvata lasten avun saanti.

Lasten ja nuorten huolet, murheet ja avuntarpeet vaihtelevat. Lapset hakevat useimmiten apua vanhemmiltaan, kun taas nuoret kääntyvät vanhempiensa lisäksi ystäviensä ja perheen ulkopuolisten aikuisten puoleen. Turvautuessaan ulkopuoliseen aikuiseen nuori voi haluta paitsi säilyttää oman yksityisyytensä myös säästää vanhempiaan huolestumiselta. Tärkeää olisi, että nuori voisi luottaa asiantuntijoihin, heidän ammattiosaamiseensa ja vaitioloonsa. Ulkopuolisen aikuisen kansa on kuitenkin hyvä pohtia, milloin ja millä tavalla asioista puhutaan vanhempien kanssa.

Monet vanhemmat pohtivat lasten ja nuorten huolia yhdessä tai muiden aikuisten kanssa. Jotkut perheet pitävät huolet ja ongelmat perheen sisäisinä asioina.

Asiantuntija-apu

Vanhemmat voivat keskustella lapsiinsa liittyvistä huolista opettajan, kouluterveydenhoitajan tai -lääkärin, koulukuraattorin tai psykologin kanssa. Osa vanhemmista hakee tukea myös perheneuvolasta tai lastensuojelusta.

Lasten ja nuorten pulmat koettelevat helposti myös aikuisten välisiä suhteita. Tällöin on hyvä keskustella myös parisuhteeseen liittyvistä asioista em. asiantuntijoiden kanssa. Käytettävissä on myös muita palveluita, kuten seurakunta tai kriisikeskus.

Oppilashuolto

Kaikissa Siilinjärven kouluissa toimii oppilashuolto. Jokaiselle koululle on nimetty oma psykologi ja koulukuraattori sekä kouluterveydenhoitaja. Oppilashuollon tavoitteena on edistää ja ylläpitää hyvää oppimista, psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia. Oppilashuoltotyötä tehdään yhdessä vanhempien kanssa. Tarkempaa tietoa koulujen oppilashuoltotyöstä löytyy koulujen kotisivuilta ja tiedotteista.

Ystävät

Nuori keskustelee usein pulmistaan ikätovereiden kanssa ja saa tukea ja apua heiltä. Vertaistuki on usein vastavuoroista. Joskus ystävää on hyvä auttaa hakemaan keskusteluapua asiantuntijalta. Moni nuori on lähtenytkin terveydenhoitajan tai muun asiantuntijan luo ystävänsä kannustamana.

Auttava puhelin ja nettipalvelut

Lapset ja nuoret voivat hakea apua myös puhelin- ja nettipalveluista. Esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelimeen soittaa vuosittain noin 70 000 lasta ja nuorta. Puhelinpäivystäjä numerossa 116111 arkisin klo 14–20 ja viikonloppuisin klo 17–20. Puhelu on soittajalle ilmainen. Nettipalvelu löytyy osoitteesta www.nuortennetti.fi. Nuorten kirjeisiin vastaa luotettava aikuinen.

Kun lapsi on nuori

Nuoren kanssa oleminen on myös sitä, että on välillä avuton, neuvoton ja voimaton. Tämä on kuitenkin luonnollinen osa vanhemmuutta: kaikkea ei tarvitse eikä voikaan osata. Nuoret eivät itsekään odota vanhemmiltaan täydellisyyttä.

Yläkouluikäinen odottaa vanhemmiltaan esimerkiksi:

- kykyä kuunnella
- vaitioloa
- tasavertaisuutta
- ymmärtävää, hyväksyntää
- sovittelukykyä
- kykyä löytää uusia ratkaisuja
- ongelmien selvittämistä ja olon helpottamista
- yksityisyyden kunnioittamista



Yhteystietoja:

Siilinjärven kunnan perheneuvolan ajanvaraus puh. 044 7401612

Psykologipalvelut (aluepsykologit) puh. 044 7401612

Siilinjärven kunnan lastensuojelu puh 044 740 1618

Kuopion kriisikeskus

kriisipäivystys ma-su klo 14–21, p. (017) 2627733 / 2627738

ajanvaraus ma-pe klo 8-21, la-su klo 14–21, p. (017) 2627733 / 2627738

Kuopion perheasiain neuvottelukeskus
puhelinaika ma-pe klo 9-11, p. 040-4848480

Linkkejä

Mannerheimin lastensuojeluliitto: www.mll.fi

Vanhemmille: www.vanhempainnetti.fi

Vanhempainpuhelin 0600 12 277 (puhelu on maksullinen)

Lapsille ja nuorille

Lasten ja nuorten puhelin 116 111 (puhelu on ilmainen)

Lasten ja nuorten netti: www.lastenjanuortennetti.net

Suomen Mielenterveysseura, www.mielenterveysseura.fi

valtakunnallinen kriisipuhelin 01019 5202 (puhelu on maksullinen)

verkkokriisikeskus: www.tukinet.net

Väestöliitto, www.vaestoliitto.fi

nuorille: www.vaestoliitto.fi/nuoret

pojille: Poikien puhelin 0800-94884

Kiusattujen tuki ry 0800 9 7474

Alkuperäisen tekstin kirjoittaja

Timo Renfors, terveystyöntekijä, ohjelmajohtaja, Tessu-hanke

Tekstin ovat uudistaneet ja muokanneet Siilinjärvelle sopivaksi

Kaisa Juuti, koulukuraattori

Tanja Roivainen, koulukuraattori

Marleena Hoffrén, koulukuraattori

Perheneuvolan työryhmä

Aluepsykologit

8 Ihmissuhteet ja seksuaalisuus

“Ihminen tarvitsee ihmistä ollakseen ihminen ihmiselle, ollakseen itse ihminen. Lämpimin peitto on toisen iho, toisen ilo on parasta ruokaa. Emme ole tähtiä, taivaan lintuja, olemme ihmisiä, osa pitkää haavaa. Ihminen tarvitsee ihmistä. Ihminen ilman ihmistä, on vähemmän ihminen ihmisille, vähemmän kuin ihminen voi olla. Ihminen tarvitsee ihmistä.”- Tommy Tabermann

Lapsella on oikeus saada kasvatusta

Vanhemmilla on sekä oikeus että velvollisuus kasvattaa lapsiaan kaikilla elämän osa-alueilla. Seksuaalikasvatus ei poikkea lapsen muusta kasvatuksesta, eikä sitä voi jättää väliin, sillä jokainen ihminen on seksuaalinen syntymästään aina kuolemaansa asti. Eri-ikäisen lapsen kanssa on tärkeää käydä läpi erilaisia seksuaalikasvatukseen liittyviä asioita.

Hyvän seksuaaliterveyden rakennuspalikat pähkinänkuoressa

- ✓ Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä
- ✓ Lapsen ja nuoren seksuaaliterveyden tukemisessa kodilla on suuri merkitys
- ✓ Seksuaalisuus on ominaisuus, joka on olemassa jokaisessa meistä jo syntymähetkellä
- ✓ Seksuaalisessa kehityksessä on eri ikäkausille ominaisia piirteitä
- ✓ Murrosikä on luonnollinen osa ihmisen kehityksessä. Sen aikana tapahtuu monenlaisia tärkeitä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Jokainen käy murrosiän muutokset läpi omassa tahdissaan
- ✓ Sillä, että seksuaalisuuteen liittyvistä asioista puhutaan, on tärkeä merkitys lapsen ja nuoren oman seksuaalisuuden kannalta

Tunteita saa tuntea ja ilmaista – hyväksy itsesi ja hyväksy lapsesi

Lapselle ja nuorelle tulee opettaa, että tunteita saa ilmaista. Lapsen tulee oppia nimet erilaisille tunteille ja häntä tulee tukea selviämään tunteissa, ei vaatia peittämään tai tukahduttamaan niitä. Tunnemaailmasta opitaan paljon rivien väleistä – arjen pienissä tilanteissa. Pettymystä, surua ja kiukkua tulee voida tuntea ja ilmaista ilman pelkoa rakkaudesta jäämisestä tai seuraamuksista. Lapsi saattaa rakastua palavasti omiin vanhempiinsa tai ikätoveriin. Tunteet ovat todellisia eikä niitä pidä vähätellä. Lapsen pohdintoihin tai suuriin ahdistuksiin, pelkoihin tulee tarttua ja yhdessä lapsen kanssa selvittää, mistä esimerkiksi erilaiset pelot johtuvat. Nähdyt tai kuullut asiat ja tilanteet saattavat herättää tuntemuksia, joita lapsi yrittää käsitellä esimerkiksi leikeissään. Tällaisia asioita voivat olla vanhempien väliset jatkuvat, ratkaisemattomat ristiriidat ilman sovintoa, nähdyt seksiaktit tai koettu seksuaalinen häirintä.

Lapsille onnellisimpia hetkiä ovat yhteiset hetket vanhempien kanssa. Tällöin ei tarvitse edes välttämättä tehdä mitään, vaan riittää, että aikuinen on lapsensa saatavilla. Kerro lapsellesi, että hän on tärkeä ja rakas.



Aikuisten tehtävät lasten seksuaaliterveyden tukemisessa

- ✓ **Muistaa, että seksi on aikuisten juttu.** Ei pornoa lasten saataville. Lasta ei saa altistaa kokemuksille ja tiedoille, jotka eivät kuulu hänen ikätasoonsa.
- ✓ **Tue positiivista minäkuvaa.** Kodin seksuaalikasvatus alkaa jo vauvaiässä: opetetaan lapselle kosketuksin, että hänen kehonsa on arvokas. Tämä voi tapahtua tarjoamalla ei-seksuaalista läheisyyttä, koskettamista ja hellyyttä. On tärkeää näyttää, että myös aikuisten parisuhde on arvokas, sisältää paljon hellyyttä ja tarvitsee omaa aikaa.
- ✓ **Opeta sopivaisuussääntöjä.** Lapsen oman kehon tutkimiselle tulee asettaa rajat hellästi ja ystävällisesti. Tätä puolta lapsen seksuaalisuudessa ei tule tukahduttaa tai paheksua. Oman kehon yksityisiä paikkoja, kuten nenää, peppua, pimppiä ja pippeliä saa vapaasti tutkia, mutta vain omassa rauhassa. On tärkeää opettaa lapselle kaikenlaisia käytöstapoja, muun muassa mitä käytännössä tarkoittavat sanat yksityisyys, intimiteetti ja sopivaisuussäännöt.
- ✓ **Tarjoa ikätasoisia tietoja: sopivaa tietoa oikeassa iässä.** Lapset ovat valmiita ymmärtämään seksuaalisuuteen liittyviä asioita, kuten tietoa kehosta, murrosiästä ja lisääntymisestä, kun aikuiset puhuvat siitä asiallisesti ja hämmentymättä. Aikuisen kannattaa ottaa asioita myös itse esille. lapsille tarkoitettua, ikätasoisia kuvakirjat ihmiskehosta, lisääntymisestä ja ihmisten välisestä seksuaalisuudesta tukevat keskusteluja. Lapsi tarvitsee oikeat sanat kehon kaikille osille jo ennen kouluikää. Hänen on myös hyvä tietää lisääntymisestä. Näin lapsen ei tarvitse tutustua niihin kirasanojen kautta. Lapsen kysymyksiin on tärkeä antaa vastaus.
- ✓ **Kuvaa asteittaista kypsymistä, missä jokainen vaihe on tärkeä.** Kerrotaan ihmisten portaittaisesta kehityksestä kaikilla alueilla. Jokainen kehitysvaihe on erilainen ja yhtä hyvä. Pääasia on, ettei ketään saa pakottaa tekemään asioita, joita hän ei halua.
- ✓ **Tarjoa turvakasvatusta ja pärjäämistaitoja.** Kotona kannattaa panostaa lapsen taitoihin pitää huolta itsestään. On hyvä, jos lapsi osaa soittaa tärkeisiin puhelinnumeroihin ja tietää aina kuka aikuinen on tarvittaessa heti tavoitettavissa. Lapsi joka arvostaa kehoaan haluaa suojata sitä.
- ✓ **Tue tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta.** Tarjotaan malli positiiviselle sukupuoliroolille jo kotona. varsinkaan seksuaalisuuden alueella ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa kokea ja toteuttaa itseään. Jokainen meistä on yhtä tärkeä omana, ainutlaatuisena itsenään.

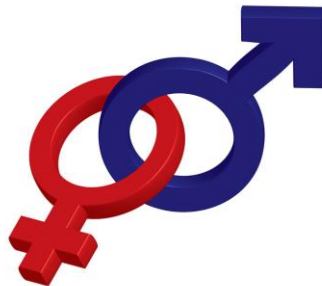
Vanhempien oikeus ja velvollisuus on opettaa lapselle, miten hän itse voi ottaa vastuuta omasta kehostaan, huolehtia sen puhtaudesta ja hyvinvoinnista!

Murrosiän anatomiset ja fysiologiset muutokset

Aikuisen on hyvä kerrata ns. murrosiän muutokset, joita suurimmalle osalle nuorista ilmaantuu 10–16 vuoden iässä. Puhue tulevista muutoksista pitää aloittaa ennen kuin ne tapahtuvat. Nuori tarvitsee positiivista ja lämminhenkistä tukea muutosten keskellä. Kehon suuret muutokset ovat fyysisesti raskaita, ja muutosten hyväksyminen saattaa ainakin osalla nuorista kestää kauan. Oman kehon vaaliminen ja hoivaaminen on taito, joka tulisi välittää jokaiselle lapselle ja nuorelle. Myös oman kehonsa ja ulkomuotonsa hyväksyminen on tärkeä osa hyvinvointia. Vanhemman on tärkeä näyttää mallia nuorelleen itsensä hyväksyvistä ihmisistä. Esimerkiksi vanhemman oman ulkonäön tai esimerkiksi painon arvostelu ääneen murrosikäisen kuullen ei ole hyvä asia nuoren oman itsetunnon kehityksen kannalta.

Teoriasta käytäntöön

Kehon ja ajattelun muutoksista on hyvä puhua kotona lasten kanssa läpi varhaisnuoruusvuosien. Tulevista muutoksista tulee puhua myönteiseen sävyyn. Kukapa haluaisi odottaa innolla tapahtumia, jotka sotkevat tai rajoittavat elämää tai ovat noloja. Nuori tarvitsee opastusta esimerkiksi kuukautissiteiden käytössä tai parranajossa ja ihon hoidossa.



Nuorten seksuaaliterveyspalvelut ja seksi

Nuori tarvitsee mahdollisesti aikuistuuessaan sellaisia palveluita, joiden käytöstä hänellä ei ole aiempaa kokemusta eikä tietoa. Onkin tärkeää, että nuorille neuvotaan seksuaaliterveyspalvelut, niiden saatavuus ja käyttö. On hyvä muistaa, että moni nuori ei tiedä esimerkiksi ehkäisyneuvolasta, ajan tilaamisesta, seksitautien seulomisesta tai ylipäättään lääkäriin käymisestä juuri mitään.

Erilaisista auttavista tahoista, myös seksuaaliterveyspalveluista, on hyvä puhua oman nuorensa kanssa ja opettaa tätä hoitamaan omaa terveyttään koskevia asioita vähitellen omatoimisesti. Tietojen salaaminen tai tietoinen kertomatta jättäminen saattaa enemmänkin tuhota seksuaaliterveyttä kuin edistää sitä. Jos nuori on esimerkiksi päättänyt harrastaa seksiä, johon tarvitaan ehkäisvälineitä, on tärkeää, että hän osaa käyttää ehkäisyä. On hyvä muistaa, että noin puolella suomalaisnuorista ei ole yhdyntäkokemuksia ennen täysi-ikäisyyttään. Seksiin ja ehkäisyyn liittyvissä asioissa on myös tärkeää muistaa, että ei-heteroseksuaalit nuoretkin tarvitsevat tietoa ja taitoa suojautuakseen sukupuolitaudeilta ja muilta seksin ikäviltä puolilta.



Aikuisten tehtäviä murrosikäisten seksuaaliterveyden tukemisessa

- ✓ **Anna enenevässä määrin yksityisyyttä.** Nuoren seksuaalisuus on asia, joka siirtyy varsin pian, mutta asteittain, nuoren omalle vastuulle. Nuoren seksuaalisten kokemusten yksityiskohdat eivät kuulu aikuiselle. Itsetyydytykseen on oltava oma rauha ja tila ilman yllätetyksi tulemisen pelkoa. Nuoren hämmennystä ja ujoutta tulee arvostaa ja hänelle tulee sallia vetäytyminen esimerkiksi yhteissaunasta.
- ✓ **Rajaa oma seksuaalisuutesi.** Nuoret eivät missään nimessä halua pohtia lähiaikuisten seksiä. Aikuisten tehtävä on olla kertomatta mitään omasta seksuaalisuudestaan ja seksielämästään. Avoin seksuaalisuudesta puhumisen kulttuuri ei tarkoita sitä, että aikuiset levittelisivät omia kokemuksia missään muodossa lastensa tai nuortensa tietoisuuteen tai altistaisivat heidät näkemään ja kuulemaan aikuisten välistä seksiä. Nuori saattaa esittää yksityisyyttä loukkaavia kysymyksiä seksuaalikasvatustilanteissa vain testatakseen rajoja.
- ✓ **Vahvista itsemääräämisoikeutta, myös seksuaalisuuteen liittyen.** Nuoret eivät voi puolustaa oikeuksiaan, ellei niitä ole heille kerrottu ja ellei heitä siinä tueta. Nuorille tulee kertoa, että heillä on oikeus aina kieltäytyä kaikesta seksuaalisuuteen liittyvästä koska tahansa. Nuoria tulee tukea oman seksuaalisuuden haltuunotossa ja kertoa, että jokaisella on oikeus edetä omassa tahdissa omassa seksuaalisuudessaan ja velvollisuus kunnioittaa toisten itsemääräämisoikeutta. Nuorille tulee kertoa, mitä voi, kannattaa ja saa tehdä tietyissä tilanteissa. Pelkkä pelottelu ei ole hyväksi, vaan nuorille tulee antaa toimintamalleja riskitilanteiden varalle. Nuorille tulee opettaa mediakriittisyyttä ja kertoa, etteivät median välittämät toimintamallit päde todellisuudessa.
- ✓ **Tue yksilöllistä, omanlaista kehitystä.** Kaikki eivät kehity keskiarvoiseen seksuaalisuuteen ja sukupuolirooliin eikä ylipäätään fyysisesti ja henkisesti samaan tahtiin. Aikuisten tulee tukea nuoren omanarvontuntoa tyttönä ja poikana sekä hänen positiivista sukupuolirooliaan. Nuorta tulee ihailia ja arvostaa juuri sellaisena kuin hän on, omanlaisena, keskeneräisenä ja hämmentyneenä. Nuoren ainutlaatuisuutta tulee korostaa etuna, ei haittana. Nuoruuden tunnekuohujen keskellä aikuisten tehtävänä on tukea nuoren uskoa omaan viehätysvoimaansa ja kykyyn löytää aikanaan kumppani. Kun nuori uskoo itseensä tulevana kumppanina tai puolisona, hänen ei tarvitse testata omia taitojaan pakonomaisesti käytännössä.
- ✓ **Tue positiivista kehonkuvaa.** Oman kehon arvostusta tarvitaan, jotta nuori oppisi arvostamaan ja suojaamaan kehoaan ja seksuaalisuuttaan. Lapsen tai nuoren ulkonäöstä ei saisi koskaan sanoa mitään kielteistä, vaan asiat on aina pyrittävä ilmaisemaan myönteisesti. Fyysinen rankaisu ja kehon vahingoittaminen on laitonta ja erittäin haitallista nuoren kehonkuvalle. Sen sijaan tulee tarjota seksuaalisuudesta, läheisyydestä, kehosta ja nautinnosta positiivinen kuva. On tärkeää, ettei myöskään esimerkiksi tytön äiti puhu omasta kehostaan (esimerkiksi painostaan) huonoon sävyyn tyttärensä kuullen.

- ✓ **Tarjota seksuaaliterveysneuvontaa.** Nuorille tulee hyvissä ajoin ennen ensimmäisiä seksikokeiluja kertoa seksuaalisuudesta positiivisena voimavarana. Se tarkoittaa puhetta läheisyydestä, hyvästä olost ja nautinnosta. Jo ennen murrosikää on puhuttava itsemääräämisoikeudesta, kehon toiminnasta, lisääntymisestä, hellyydestä ja seksin vapaaehtoisuudesta. Nuoren tietoon kannattaa myös saattaa se, mistä seksuaaliterveyspalveluita omalta paikkakunnalta saa tai keltä asiasta voi tarvittaessa kysyä.

Vanhempien kannattaa kertoa mielipiteensä asioihin, vaikka nuori ei keskustelisikaan, jotta nuori tietää vanhempien pitävän tätä tietoa tärkeänä. Nuorille tulee kertoa niistä paikoista, joissa he voivat luottamuksellisesti keskustella asiantuntijoiden kanssa tarkemmin.



Luota itseesi nuoren kasvattajana – aikuisena ihmisenä!

Lisätietoja tarjoavia linkkejä

www.mll.fi/nuortennetti

www.vaestoliitto.fi/nuoret

Lähteet

Aho, T & Kotiranta-Ainamo, A & Pelander, A & Rinkinen, T. 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta – nuori vas-taanotolla.

Bildjuschkin, K & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä.

Cacciatore, R. 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Eväitä tyttönä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään.

Lajunen, K & Andell, M & Jalava, L & Kemppainen, K & Pakkanen, Marjo & Ylenius-Lehtonen, M. 2009. Tur-vataitoja lapsille. Turvataitokasvatuksen oppimateriaali.

Kirjallisuusvinkkejä vanhemmille ja lapsille

Hei beibi mä oon tulta. Nuoren oma seksikirja, sopii 5.-luokasta lähtien Brandt ym. 2004. Väestöliitto. WSOY.

Legopalkoista leopardikalsareihin. Nuoren miehen seksuaalisuus. Cacciatore ym. 2001. Väestöliitto. Tammi . Seksuaaliterveysopas n. 13–18-vuotiaille pojille.

Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun. Syrjälä 2005 (toim.). Suunnattu murrosikäisen nuoren vanhemmille ja kirjan tarkoituksena on valaa uskoa vanhemmuuteen ja rohkaista vanhempia ottamaan oma vanhemmuus haltuunsa.

IhmiSeksi – materiaalia rippikoulun ohjaajalle ja nuorelle rippikoulun seksuaalikasvatusta varten. Suomen Kättilöliitto.

Seksuaalisuuden portaat. Opetuspaketti peruskoulun 1.-9. luokille. Erja Korteniemi-Poikela &

Raisa Cacciatore. Opetushallitus 1999.

Tekstin kirjoittanut Kuopioon sopivaksi

Annu Hiekka-Aho, terveydenhoitaja/seksuaaliterapeutti

Tekstin soveltanut Siilinjärvelle sopivaksi

Lotta Parkkonen, terveydenhoitaja, Siilinjärven kunta

9 Päihteet

Aikuisen alkoholin käyttö lapsen silmin

Suomi on allekirjoittanut YK:n lasten oikeuksien sopimuksen, jonka mukaisesti lapsella tulee olla oikeus turvalliseen ja hyvään kasvuympäristöön. Kuitenkin useampi kuin joka kymmenes lapsi elää perheissä, joissa vanhemman alkoholinkäyttö haittaa lasten elämää. Miltä aikuisen juominen näyttää lapsen silmin?



Aikuiset eivät aina tule ajatelleeksi, miltä heidän juomisensa näyttää – ja ennen kaikkea tuntuu lapsesta. Monet lapset ja nuoret, joiden vanhemmat ovat omasta mielestään kohtuukäyttäjiä, kokevat aikuisten alkoholinkäytön jopa pelottavaksi. Alkoholi muuttaa aikuisen käyttäytymistä, ja se hämmentää lasta. Aikuisen mielestä kohtuullinen alkoholinkäyttö ja harmiton hauskanpito voivat lapsen näkökulmasta olla hämmentävä, nolostuttava tai jopa pelottava kokemus.

Aikuisen kannattaa pohtia omaa alkoholin käyttöään. Suomalaisesta aikuisväestöstä raittiita miehiä on 11 % ja raittiita naisia 14 %. Humalajuominen on kansan keskuudessa yleisesti hyväksyttyä Suomessa. Alkoholi on Tilastokeskuksen mukaan työkäisten yleisin kuolinsyy Suomessa. Vastuullinen alkoholinkäyttö on sitä, että kenenkään ei tarvitse siitä kärsiä. Lapset ja nuoret omaksuvat suhtautumisen alkoholiin ja sen käyttötottumukset omasta lähipiiristään. Jokainen lapsen seurassa alkoholia käyttävä aikuinen – äiti, isä, tati tai vieras – antaa omalla käyttäytymisellään aina mallin lapselle. Jokaisen aikuisen onkin hyvä pysähtyä pohtimaan, miltä alkoholin käyttö juhlissa, aterioilla tai jokapäiväisenä lasillisena näyttää lapsen tai nuoren silmin katsottuna.

Tietoa nuorten päihteiden käytöstä

Nuoret omaksuvat terveyteen, terveystottumuksiin ja päihteisiin liittyvät asenteet, taidot ja tiedot perheen ja ystävien, koulun ja koko ympäröivän yhteisön sosiaalisessa ja kulttuurisessa ympäristössä. Aikuisten mallien mukaisesti nuorten valinnat vaihtelevat raittiudesta tai hillitystä kokeilusta runsaaseen, päihtymystä tavoittelevaan päihteiden käyttöön. Valinnat ovat sidoksissa myös nuoren elämäntilanteeseen, voimavaroihin ja taustatekijöihin, jotka voivat joko altistaa tai suojata nuorta. Suojaavina tekijöinä tärkeitä ovat mm. nuoren sosiaaliset taidot, tieto päihteistä ja itsetunto. Myös vanhempien ja ystävien tuki sekä harrastusmahdollisuudet suojaavat nuorta päihteiden käytöltä. Kaikkein eniten nuorten käyttäytymiseen vaikuttavat heidän kaveripiirinsä tavat ja normit. Joukkoon kuuluminen on lapselle tai nuorelle erityisen tärkeää.

Nuoret saavat tietoa päihteistä useilta tahoilta (kavereilta, kotoa, terveystiedon opetuksesta, internetistä), mutta he keskustelevat kuitenkin aiheesta aikuisten kanssa vähän. Saadun tiedon ja aikuisten suhtautumisen ristiriitaisuus saattaa hämmentää nuoria. Osa vanhemmista on liian sallivia kun taas osa vanhemmista suhtautuu päihteisiin niin tuomitsevasti, että yhteinen asiallinen keskustelu tyrehtyy ja nuorelle saattaa herätä tarve uhmata ja protestoida vanhempien sanomaa vastaan. Kun yhteistä keskustelua aikuisten kanssa ei ole, nuoret opettelevat päihteiden käyttöä yrityksen ja erehdyksen kautta ikätovereiden kanssa. Nuorten tietämättömyys voi johtaa kokeiluihin, joihin liittyy terveyttä vaarantavia tilanteita. Nuoret kaipaavat tasa-arvoista ja ymmärtäväistä pohdintaa aikuisten kanssa vapaa-ajanvietosta ja suhtautumisesta alkoholiin.

Missä iässä nuoret alkavat käyttää päihteitä?

Tupakan ja alkoholin käyttökokeilut ajoittuvat useilla nuorilla puberteettikehitykseen ja nuoruusiän sosiaaliseen kehitykseen. Useimmilla nuorilla tupakka on ensimmäinen kokeiltu päihde. Neljännes suomalaisista tytöistä kokeilee alkoholia 13 vuoden iässä ja viidennes pojista 14 vuoden iässä. 18-vuotiaista raittiita on enää alle 10 prosenttia. On todettu, että alle 16-vuotiaana alkanut humalajuomisen tapa jatkuu usein aikuisikään.

Tupakoinnin, humalajuomisen tai huumausaineiden käytön yhteys toisiinsa on todettu useissa tutkimuksissa. Varhaisen tupakoinnin aloittamisen tiedetään olevan yhteydessä huumausaineiden käytön aloittamiseen. Kannabis on useimmiten ensimmäiseksi kokeiltu huumausaine. Kannabiksella tiedetään olevan huomattavia välittömiä ja pitkäaikaisia terveyshaittoja, viimeaikaisista internetissä olleissa vähättelevistä keskusteluista huolimatta.

Siilinjärveläisnuorten päihteidenkäyttö

Vuoden 2013 kouluterveyskyselyn Siilinjärven kuntaraportin mukaan 17 %:lle 8.- ja 9.-luokkalaisista nuorista jonkun läheisen alkoholin käyttö on aiheuttanut ongelmia. Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa kertoi olleensa 8 % 8.- ja 9.-luokkalaisista. Luku on onneksi ollut viime vuosina laskeva. Päivittäin tupakoivia ilmoitti olevansa 14 % vastaajista. Laittomia huumeita kertoi kokeilleensa ainakin kerran 5 % 8.- ja 9.-luokkalaisista.

Mitä voimme tehdä nuorten suojelemiseksi päihteiltä?

Aikuisten vastuuseen kuuluu rajojen asettaminen. Rajanveto on varsin yksinkertaista: alkoholi ja tupakka kuuluvat vasta aikuisuuteen, ei alle 18-vuotiaan elämään. Huumausaineiden käyttö ja hallussapito ovat kiellettyjä kaiken ikäisille.

Vaikka vanhemmat itse käyttäisivät harkitusti alkoholia, suhtautumisen nuorten alkoholin tai muiden päihteiden käyttöön tulee olla kielteinen. Syyt nollatoleranssiin nuorten kohdalla ovat yksinkertaiset ja tärkeät:

- ✓ Alkoholi ja muut päihteet vaarantavat nuorten aivojen ja keskushermoston kehitystä. Vielä 18–20-vuotiaanakin elimistössä, etenkin aivoissa tapahtuu kehitystä, johon päihteet vaikuttavat haitallisesti.
- ✓ Päihteet vaikuttavat haitallisesti muistiin ja oppimiskykyyn.
- ✓ Päihteet aiheuttavat häiriöitä myös sukupuoli- ja kasvuhormonin tuotantoon. Esimerkiksi säännöllinen alkoholin käyttö murrosiässä voi hidastaa, jopa pysäyttää murrosiän fyysisen ja henkisen kehityksen.
- ✓ Vaarallisin tekijä nuorille on alkoholin verensokeria alentava vaikutus, mikä vaikeuttaa aivojen energiansaantia ja toimintakykyä. Verensokerin laskeminen on tavallisin alkoholimyrkytyksen oire ja alkoholin aiheuttaman tajuttomuuden tai kuoleman syy, vaikka veren alkoholipitoisuus ei olisikaan korkea.
- ✓ Tutkittu tosiseikka on, että mitä myöhemmin nuori aloittaa alkoholikokeilut, sen vähemmän hänelle tulee sen kanssa ongelmia tulevaisuudessa.
- ✓ Tupakka aiheuttaa kasvuikäiselle nuorelle monia terveyshaittoja ja nikotiiniriippuvuus kehittyy erittäin nopeasti.

- ✓ Mikään huumausaine ei ole tutkitusti ”turvallinen” edes kertakokeiluun

Yhteiskunnan ja yhteisön tukimenetelmät

- ✓ Alle 18-vuotiaiden alkoholin kohtuukäytön rajasta ei voida puhua, koska alaikäisten alkoholin käyttö on alkoholilain (1143/1994) ja terveydellisin perustein kiellettyä.
- ✓ Uuden tupakkalain (2010/698) tarkoituksena on vähentää lasten ja nuorten tupakoinnin aloittamisen edellytyksiä ja rajoittaa tupakointia heidän kasvuympäristöissään. Myös tupakan myyminen alle 18-vuotiaille on lain mukaan kielletty. Vähittäiskaupat ovatkin lisänneet tiedottamista: ”Emme myy tupakkaa ja alkoholipitoisia juomia alle 18-vuotialle”. Siilinjärvi on julistautunut Savuttomaksi kunnaksi, tämän pohjalta myös koulujen järjestyssääntöjä on tarkistettu.
- ✓ Huumausaineiden hallussapito ja käyttö on laitonta kaiken ikäisille (373/2008).
- ✓ Lastensuojelulaki (417/2007) ja nuorisolaki (72/2006) tukevat vanhemmuutta myös nuorten päihteiden käytön ehkäisemisessä niin, että kaikilla aikuisilla on velvollisuus puuttua nuorten päihteiden käyttöön.
- ✓ Työikäisten terveydenhuollossa on tehostettu alkoholin haitallisen käytön tunnistamista AUDIT-lomakkeen avulla. Vuonna 2011 on aloitettu vanhempien päihteiden käytön

arvioiminen ja siihen liittyvä neuvonta osana kouluterveydenhuollon laajoja terveystarkastuksia. AUDIT- testi sähköisessä muodossa: www.paihdelinkki.fi/testaa/audit

Vinkkejä keskusteluun päihteistä nuoren kanssa

- Päihteistä on syytä puhua avoimesti ja asioiden oikeilla nimillä.
- Ei ole yhtä ainoata toimivaa keskustelutapaa - kannattaa valita perheelle luonteva tapa.
- Kysele ennemmin kuin kiellät tai neuvot. Kysele rohkeasti, nuori voi tietää vastaukset.
- Kuunteleminen auttaa ymmärtämään nuoren tunteita ja tekoja.
- Puhu itsestäsi, niin nuorenkin on helpompi kertoa itsestään.
- Näennäisen vähäiset huomautukset ja äänenpainot ovat usein kaikkein tärkeimpiä.
- Muistuta nuorta siitä, että hän on aina vastuussa omista valinnoistaan ja tekemisistään, myös päihteiden vaikutuksen alaisena.
- Hyödynnä keskusteluissa nuorten nykyasennetta ”humalajuominen on epämuodikasta”.
- Tunnista nuorille tyypillinen joukkoharha ”kaikki muutkin saavat juoda”.
- Vahvistetaan nuoren varovaisuutta ja itsesuojelua tilanteissa, joihin liittyy päihteitä.
- Mikäli epäilet tai havaitset lapsesi käyttävän päihteitä, puutu tilanteeseen välittömästi rauhallisesti ja ratkaisukeskeisesti keskustellen. Huutaminen ei yleensä pidemmän päälle auta, vaikka on toki luonnollinenkin hädän ja huolen aiheuttama reaktio.



Käytännön vinkkejä nuoren päihteettömän vapaa-ajan vieton turvaamiseen

- Älä jätä alaikäisiä nuoria viikonlopuiksi yksin kotiin.
- Tee nuoren kanssa yhteiset sopimukset kotiintuloajoista.
- Valvo nuoren vapaa-ajan viettoä, erityisesti viikonloppujen kotiintuloaikoja ja -kuntoa.
- Tutustu lapsesi ystäviin ja heidän vanhempiinsa. Tallenna heidän yhteystietonsa, jotta vaikean tilanteen tullen voit ottaa heihin yhteyttä.
- Suunnittele yhdessä nuoren kanssa mielekkäitä harrastusmahdollisuuksia vapaa-ajalle.
- Osallistu vanhempainiltoihin ja keskusteluihin muiden vanhempien kanssa kuinka oman kaupunginosan nuorten päihteetön, aktiivinen vapaa-ajanvietto varmistetaan.
- **Luota nuoreesi ja muista kiittää oikein toimimisesta! Huomaa hyvä lapsessa ja nuoressa!**

Mistä apua Siilinjärvellä?

- Terveyskeskuksen omalääkäri
- Työterveyshuolto
- Kouluterveydenhuolto
- AA- nimettömät alkoholistit –ryhmä Siilinjärvellä. Yhteystiedot: www.aa.fi
- Siilinjärven kunnan perheneuvonta, ajanvaraus puh. 044 740 1612 toimistosihteerin kautta.
- Kuopion kriisikeskus: www.kuopionkriisikeskus.fi/

Linkkejä

<http://www.lastenseurassa.fi/>

<http://www.paihdelinkki.fi/perhe>

<http://www.paihdelinkki.fi/testaa/audit>

http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/paihteet_lapsen_silmin-hanke/Kotikanavalta

<http://www.lasinenlapsuus.fi>

<http://www.varjomaailma.fi/tervetuloa>

<http://www.stumppi.fi/portal/etusivu>

<http://www.eroontupakasta.fi/>

<http://www.hengitysliitto.fi/Savuttomuus/>

Lähteitä

Aalto M. 2009. Alkoholien suurkulutuksen varhainen toteaminen ja hoito. Duodecim 2009;125:891-96.

Helakorpi S, Laitalainen E. & Uutela A 2009. Suomalaisen aikuisväestön terveystietoisuus ja terveys, kevät 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 7/2010.

Lommi A, Luopa P, Puusniekka R ym. 2010. Kouluterveyskysely 2010. Kuopion kuntaraportti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Lasten seurassa – 10 kysymystä alkoholinkäytöstä. Esite 2010. Alko, A-Klinikkasäätiö, Mannerheimin lastensuojeluliitto, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.lastenseurassa.fi/>

Marttunen M & Kiiänmaa K. 2003. Nuoret ja päihteet. Teoksessa: Salaspuro M, Kiiänmaa K, Seppä K. Päihdelääketiede. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.

Pirskanen M & Pietilä A-M. 2008. Eettistä pohdintaa nuorten terveystietoisuuden tukemisesta: tutkimustuloksia nuorten päihteettömyyden edistämisestä. Teoksessa Pietilä A-M & Länsimies H. (toim.) Etiikkaa monitieteisesti. Pohdintaa ja kysymyksiä. Kuopion yliopiston julkaisuja F. Yliopistotiedot 45. 153–170.

Alkuperäisen tekstin kirjoittajat

Marjatta Pirskanen, TtT, terveyden edistämisen suunnittelija

Tekstin ovat uudistaneet ja muokanneet Siilinjärven kuntaan sopivaksi

Lotta Parkkonen, terveydenhoitaja

Birgitta Penttilä, terveydenhoitaja

10 Terveysresepti perheen elintapojen arvioimiseen

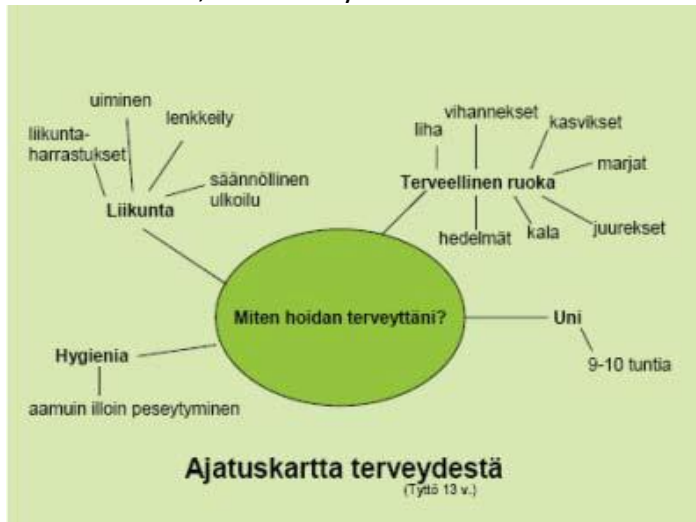
Kirjailija Dostojevski totesi jo 150 vuotta sitten, että *"Ihminen haluaa elää oman tyhmän päänsä mukaan,"* Tämä ajatus on voitu vahvistaa myös tieteellisesti: ihmiset haluavat vaikuttaa elämänsä suuntaan ja muuttavat myös elintapojaan kymmenen kertaa todennäköisemmin omasta halustaan kuin muiden kehotuksesta.

Terveelliset elintavat, siis monipuolinen ruoka säännöllisin aterioin, säännöllinen liikunta, riittävä vuorokautinen uni, tupakoimattomuus ja alkoholia vain kohtuullisesti tai ei lainkaan, edistävät terveyttä ja suojaavat sairastumiselta. Näistä yhdessä voidaan muodostaa **terveysresepti**, jonka avulla voi arvioida omia ja perheensä sekä perheen koululaisen elintapoja yhdessä ja miettiä mahdollisten muutosten tai tehostamisen tarpeellisuutta.

Jos muutostarpeita löytyy, elintapojen muuttaminen kannattaa aloittaa pienistä, konkreettisista asioista jokapäiväisessä elämässä. Tällaisia esimerkkejä voivat olla esimerkiksi ruoka-annosten pienentäminen, nukkumaan meneminen puoli tuntia aikaisemmin tai portaiden käyttö hissien sijasta. Kun ensimmäinen muutos on tehty, voi miettiä seuraavaa askelta. Tietoa ja tukea elintapojen muuttamiseen saa esimerkiksi tämän materiaalin asiantuntijakirjoituksista.

On hyvä miettiä etukäteen, kuinka paljon mahdollisen muutoksen tekeminen vaatii aikaa. Onnistuuko se välittömästi vai tarvitaanko sen tekemiseen enemmän aikaa: viikko, kuukausi, puoli vuotta vai vielä kauemmin?

Terveysreseptin voi ottaa mukaan myös kouluterveydenhoitajan tai muun terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolle, jos elintapojen muutoksista on tarpeen keskustella asiantuntijan kanssa. Muista, että terveydenhuollon ammattilainen tekee töitä Sinun ja perheesi parhaaksi.



7.- luokkalaisen tekemä ajatuskartta terveydestä

Terveysresepti

Miten seuraavat elintavat ja tottumukset toteutuvat perheessänne? Rastittakaa se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tilannettanne

Toteutuu
hyvin

Toteutuu
kohtalaisesti

Toteutuu
huonosti

Monipuolinen ruokavalio
Säännölliset ateriat
Sopiva paino suhteessa pituuteen
Säännöllinen liikunta
Riittävä vuorokautinen uni
Hampaiden harjaus aamuin illoin
Ihmissuhteiden hyvä hoito
Tupakoimattomuus
Alkoholin käyttö kohtuullisesti/ei lainkaan
Oman terveydentilan seuraaminen

	Toteutuu hyvin	Toteutuu kohtalaisesti	Toteutuu huonosti

**Mihin edellä mainituista asioista aiotte lähitulevaisuudessa panostaa? Numeroikaa
tärkeysjärjestyksessä 1 - 3 tärkeintä?**

- säännölliset ateriat
- monipuolinen ruoka
- painonhallinta
- liikunnan lisääminen
- hampaiden harjaus aamuin illoin
- riittävä vuorokautinen uni ja lepo
- tupakoimattomuus
- aikuisten alkoholin käyttö kohtuullisesti tai ei ollenkaan
- ihmissuhteiden hoito
- oman terveydentilan seuraaminen

Mikä on ensimmäinen muutos, jonka aiotte tehdä perheenne elintavoissa?

Päiväys: / 20__

Lisätietoa

<http://www.hyvinvointipolku.fi> ja <http://www.terveyskirjasto.fi>