

**TERVEYSTIETO NUORTEN
TERVEYDENLUKUTAIDON
EDISTÄJÄNÄ JA
TERVEYSEROJEN KAVENTAJANA**

26.3.2009

**Terveydenhuollon tarkastaja,
prosessinomistaja, TtT**

Sirkka Jakonen

Itä-Suomen lääninhallitus

Esityksen sisältö

- Terveyskansalaisuus
- Terveydenlukutaito käsitteen määrittelyä ja terveydenlukutaidon oppiminen
- Kouluyhteisö terveystiedon opettajana
- Nuorten terveysvalinnat

Tavoitteena

Terveyden- ja medianlukutaitoinen
terveyskansalainen?

Terveyskansalaisuus näkyy median terveysviestinnässä ja terveydenhuollon vastaanotoilla

- Aktiivinen kansalainen hakee itse tietoa, eikä tyydy vain passiiviseksi tiedon vastaanottajaksi
- Asiantuntijatiedon rinnalla haetaan ja tarvitaan kokemuksellista tietoa ja tämä edellyttää terveydenlukutaitoisuutta

Terveys on kaupallistunut,
terveystiedon tuottajien määrä on
kasvanut, medikalisaatio yhteiskunnassa
vahvistunut ja terveyserot kasvaneet

- Miten terveydenedistäjien tulisi tämä huomioida?
- Minkälaista terveystietoa tai materiaalia tarvitaan?
- Mitä on terveyden- ja medianlukutaito osana terveystavoitteita?
- Mitkä ovat kansalaisen tiedonhallintataidot?
- Miten infoähky terveystiedossa näkyy ja miten sitä voisi estää?

MITÄ ON TERVEYDENLUKUTAITO ?

- terveystajua, itsearvostusta, asenteita, arvoja, tietoja ja taitoja ...
- tarkoittaa yksilön älyllisiä ja sosiaalisia tietoja ja taitoja, joiden avulla hän voi saavuttaa, ymmärtää, arvioida ja käyttää terveyteen liittyvää informaatiota edistääkseen ja ylläpitääkseen terveyttään
- kykyä lukea oman elimistön viestejä ja toimia tarkoituksenmukaisesti terveytensä hyväksi.
- kykyä lukea fyysisen ja sosiaalisen ympäristön viestejä ja toimia tarkoituksenmukaisesti oman, toisten ja ympäristön terveyden hyväksi

Näkökulmia terveydenlukutaitoon (Health Literacy)

Yleinen lukutaito ja terveys (Kirsch ym. 1993, Kickbusch 2001, Young 2004)

Yleinen lukutaito ja terveyspalvelujärjestelmässä selviytyminen (Schillinger 2002, Young 2004)

Terveydenlukutaito yleissivistyksenä (Simonds 1974, Kannas 1994, 2003; POP 2004)

Metafora terveysosaamisen kehittymisestä (Nutbeam 1998, 2000; Kickbusch 2001; Jakonen 2002)

Terveydenlukutaito terveystajuna (Health Sense) (Hoikkala, Hakkarainen, Laine 2005)

MITEN TERVEYDENLUKUTAITOA OPITTAAN ?

- siihen sosiaalistutaan ja kasvetaan
- se on kulttuurisidonnainen
- sosiaalinen pääoma (yhteisöllisyys, luottamus, normit ja arvot)
- kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehittyminen edellyttää mahdollisuutta **vuorovaikutukseen**
- kokemusta siitä, että on tärkeä ja arvokas ihmisenä
- kokemusta siitä, että joku aidosti välittää

MISSÄ TERVEYDENLUKUTAIDOA OPITAAN ?

- Ihmisten välisessä kanssakäymisessä
- Virallisissa ja epävirallisissa ympäristöissä
- Media
- Kotona luodaan elinikäisen terveydenlukutaidon oppimisen perusta
- Toiminnallisen ja kriittisen terveydenlukutaidon oppiminen edellyttää oikein ajoitettua sisällöllisesti ja menetelmällisesti laadukasta terveysneuvontaa ja terveystiedon opetusta
- Keskeiset areenat ovat koulu ja terveydenhuollon kontaktit !!

TERVEYDENLUKUTAITO:

Lapsen ja nuoren henkilökohtaiset valmiudet, "terveysidut"

TERVEYKASVATUS, -NEUVONTA JA -OPETUS: Oikein ajoitettu sisällöllisesti ja menetelmällisesti laadukas tuki lapsen ja nuoren kasvulle ja kehitykselle

?

TERVEYSOSAAMINEN:

Terveyttä suojelevat elämäntavat
Itsestä huolenpito
Ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaidot
Psykososiaaliset taidot



”Opetus järjestetään oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti ja siten, että se edistää oppilaiden **tervettä kasvua ja kehitystä.**”

Perusopetuslaki 477/2003 3§

Opetus perustuu oppimiskäsitykseen, jossa

- oppiminen ymmärretään yksilölliseksi ja yhteisölliseksi tietojen ja taitojen rakennusprosessiksi, jonka kautta syntyy kulttuurinen osallisuus
- oppiminen tapahtuu tavoitteellisesti erilaisissa tilanteissa
- opittavana on uuden tiedon lisäksi oppimis- ja työskentelytavat, jotka ovat elinikäisen oppimisen välineitä

Oppimisympäristö

- tarkoittaa oppimiseen liittyvää fyysisten ja psyykkisten rakenteiden kokonaisuutta
- oppimisympäristön tulee tukea oppilaan kasvua ja oppimista sekä oppimismotivaatiota, uteliaisuutta, aktiivisuutta, itseohjautuvuutta ja luovuutta
- oppimisympäristöön vaikuttaa koulun toimintakulttuuri eli käytännön tulkinta kasvatusta- ja opetustehtävästä

Koulun kulttuuri voidaan paikantaa

- 1) osaksi hallintokulttuuria ja yhtenäiskulttuuria
- 2) paikalliseksi ilmiöksi tietyssä ajassa ja yhteisönä, jossa julkinen ja yksityinen tieto kohtaavat sekä, jossa ideaalit ja käytännöt törmäävät
- 3) paikallisuudesta huolimatta kulttuuristen ideaalien peilinä, jolloin yhteisön jäsenet peilaavat itseään ja muita toistensa kautta

Koulu on erityinen yhteisö, koska

- asemat on määrätty ennakolta opettajiksi, oppilaisiksi, muuksi henkilökunnaksi ...
- se on byrokraattinen ja hierarkkinen
- se on yhteisönä paikallinen ja intiimi
- yleinen ja julkinen kohtaavat intiimin yksityisyyden sekä epävirallinen arvostus virallisen hierarkian
- se näyttäytyy kulttuurisesti ja sosiaalisesti normatiivisena laitoksena

Koulu on erityinen yhteisö, koska

- sen kautta on pyritty vaikuttamaan oppilaiden koteihin ja niiden kunnollisuuteen
- käsitys koulusta ja koulussa itsestä saatu käsitys vaikuttavat sen jäseniin myöhemmin elämässä
- uusintaa yhteiskunnallista järjestystä, mutta julkisista tasa-arvopyrkimyksistä huolimatta pitää yllä myös epätasa-arvoa
- terveys on piste, jossa yksilön ja yhteiskunnan etu leikkaavat toisensa ristiriidatta

Kouluyhteisön kuulumisen tarjoaa

- vuorovaikutus- ja toiminta-areenan
- jäsenyyden, symbolijärjestelmän, arvot ja normit, jaetut tarpeet ja sitoutumisen niiden saavuttamiseen, jaetun yhteenkuuluvuuden tunteen
- sosiaalisen ryhmän, tietyn luokan, yhteisen kulttuurin ja historian...
- yhteisen tehtävän ja elämän tiettyjen sääntöjen mukaan
- yhteisöllisen itsetunnon, identiteetin
- ystävyyttä, sosiaalista tukea ja pääomaa
- toisalta kiusaamista, yksinäisyyttä, erillisyyttä, itsetunnon murenemistä ...

A Venn diagram with four overlapping circles: blue (top-left), orange (top-right), green (bottom), and a smaller dark blue circle (center) containing a smiley face. A white arrow points from the text 'KOGNITIIVINEN OPISKELUYMPÄRISTÖ' to the smiley face. The background is dark blue with faint white lines.

FYYSINEN
OPISKELU-
YMPÄRISTÖ

PSYKKINEN
OPISKELU-
YMPÄRISTÖ

PEDAGOGINEN
OPISKELU-
YMPÄRISTÖ

KOGNITIIVINEN
OPISKELU-
YMPÄRISTÖ

TERVEYSTIEDON OPISKELUYMPÄRISTÖ KOULUSSA
(Mukaien Patrikainen & Mäkinen 2003)

FYYSINEN OPISKELUYMPÄRISTÖ ja terveydenlukutaidon oppiminen

-koulurakennusten terveys ja viihtyisyys
(ilmanvaihto, kosteus, valo, materiaalit, värit,
julisteet, siivous)

-koulun piha-alueiden viihtyisyys ja turvallisuus
(välitunnit)

-ergonomia

-passiivinen tupakointi

-kouluruokailu

PSYKKINEN OPISKELUYMPÄRISTÖ ja terveydenlukutaidon oppiminen

Koulun toimintakulttuuri

- ihmisten välinen vuorovaikutus - "tervehtiminen"
- koulun henki - "yhteinen visio ja meininki"
 - "olen arvokas ja tärkeä"
- ongelmien ratkominen
 - yhteiset toimintalinjat ja säännöt
- tasa-arvoinen ilmapiiri
 - oppilaiden vaikutusmahdollisuudet
- välituntien viettomahdollisuudet

PEDAGOGINEN OPISKELUYMPÄRISTÖ ja terveydenlukutaidon oppiminen

-opettajan persoona, pedagoginen ajattelu ja toiminta

-opettajan ihmis-, tiedon ja oppimiskäsitys

-opettajan suhtautuminen oppilaisiin "ihmisiinä"

-huumori ja välittäminen

-terveystiedon sisällön hallinta

-opettajan esimerkki sekä asennoituminen terveystieto-oppiaineeseen ja terveyden edistämiseen kouluyhteisössä

KOGNITIIVINEN OPISKELUYMPÄRISTÖ ja terveydenlukutaidon oppiminen

-kannustavuus

-järjestyksenpito - "käytävä ei opeta mitään"

-monipuoliset, vaihtelevat opetusmenetelmät

-keskusteluun kannustava turvallinen ilmapiiri

-oppilaiden ikäkauteen ja elämään liittyviä oppisisältöjä

-painopisteenä terveys ja hyvinvointi -
"arkiselviytyminen"

-valistuksesta - "kielloista ja käskyistä"
terveyspohdintaan ja välittämiseen

Terveystieto oppiaineena peruskoulussa

- Terveystiedon opetuksen tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista.

Terveystietoa opetetaan peruskoulussa seuraavasti:

- vuosiluokilla 1 - 4 osana ympäristö- ja luonnontietoa
- vuosiluokilla 5 -6 osanan biologiana ja maantietoa sekä fysiikkaa ja kemiaa
- vuosiluokilla 7 - 9 kolme vuosiviikkotuntia omana oppiaineena.

Oppilaiden omakohtaiset
terveyskokemukset

Terveyden oppimisen formaalit ympäristöt:
koulu (terveysopetus ja terveyttä edistävä yhteisö)
ja kouluterveydenhuolto
(terveystarkastukset ja -keskustelut)

Terveyteen sosiaalistumisen
informaalit ympäristöt:
koti, kaverit ja media

Oppilaiden näkemykset
terveydestä
ja siihen vaikuttavista tekijöistä
sekä terveyteen
liittyvät kiinnostuksen kohteet

Funktionaalisen terveydenlukutaidon ja
terveysosaamisen kehittyminen

Oppilaiden itsenäinen
sekä vanhempien,
kavereiden,
opettajien ja
kouluterveydenhoitajan
kanssa yhdessä
pohdinnat terveys-
kokemuksista,
-näkemysistä,
-arvoista ja
-asenteista

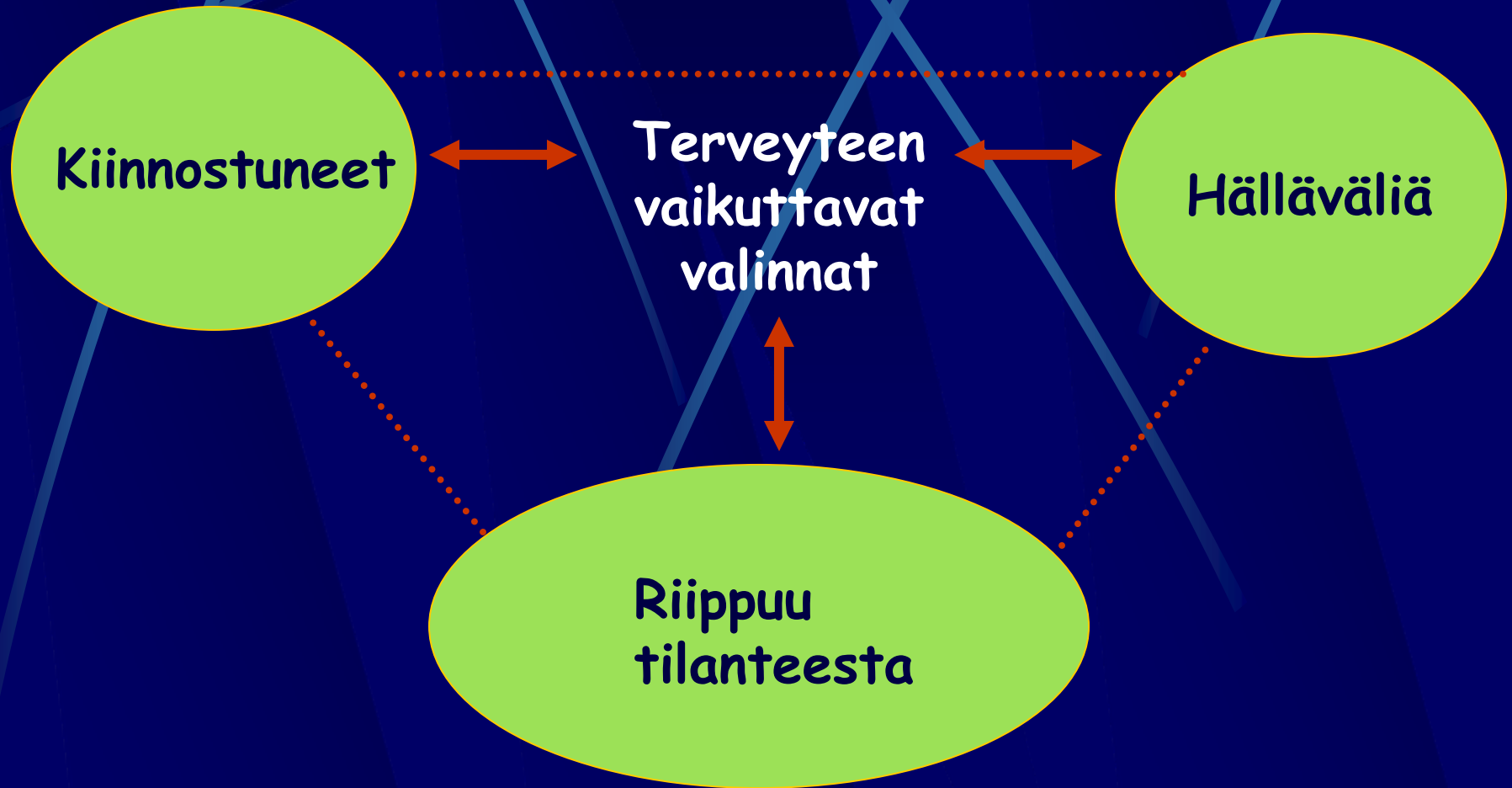
Oppilaiden
terveys-
kokemusten
ja-tiedon
soveltaminen
käytännön
valintatilanteissa

Oppilaiden terveystiedon pohdinnassa esille
nousseiden hyvinvointiin ja terveyteen
liittyvien asioiden jäsentely,
terveystiedot ja -taidot, perustelut
ja käsitteellistäminen

Päihteiden käyttöön liittyvä valintatyypittely

Vakaat	Järkeilijät	Fiilistelijät	Kokeilijat
<p>Etukäteentehty päätös on vakaa</p> <ul style="list-style-type: none">• Vahva itsetunto• Järki ja tieto	<p>Valintatilanteessa</p> <ul style="list-style-type: none">• Vahva oma tahto• Järki ja tieto	<p>Riippuu tilanteesta</p> <ul style="list-style-type: none">• Oma halu• Tilanne ja asia	<p>Valintatilanteessa</p> <ul style="list-style-type: none">• Kokeilunhalu• Tilanne ja kokemukset

Nuorten suhtautuminen terveyteen, sen ylläpitämiseen ja edistämiseen



Johtopäätöksiä ja kysymyksiä

Nuorten terveys, hyvinvointi ja terveyden oppiminen

- Terveys on tärkeä arvo, mutta terveystieteiden näkökohdat harvoin ohjaavat valintoja
- Nuoret eivät ole homogeeninen joukko vaan valintojen perustelut ovat erilaisia
 - Miten tunnistaa valintoihin ja käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä ja tukea yksilöllisesti nuoria kohti terveyttä edistäviä valintoja?
- Nuorten kokemus toimintakykyä on tärkeä selittävä tekijä heidän arkiselviytymisessään
 - Miten kehitetään ja arvioidaan nuorten toimintakykyä ja miten tuetaan heidän voimavaroja kouluterveydenhuollossa?

Koti ja toverit tärkeimmät terveyteen sosiaalistajat

- Toverit on tärkeä hyvinvointitekijä ja heillä on sekä myönteistä että kielteistä terveysvaikutusta
 - Miten hyödyntää tovereita vertaistukena ja terveystiedon apuopettajina?
- Nuorten terveyttä voidaan turvata lapsilähtöisellä kotikasvatuksella ja hyvällä sosiaalisella alkupääomalla
- Nuoret, joiden elämään on kasautunut ongelmia ovat muita alttiimpia ympäristön huonoille terveysvaikutuksille.
 - Miten tukea lapsiperheitä kriittisissä elämänvaiheissa ja siirtymissä?

Kouluyhteisö terveyden edistämisen areenana

- Terveystiedon ensisijainen tehtävä on herättää oppilaissa terveystiedon pohdintaa, antaa spesifiä tietoa ja yleisiä elämäntaitoja kuten ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaitoja ja kriittistä ajattelua
 - Onko mahdollista kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja?
- Terveystiedon sisältöjen kiinnostavuus riippuu nuoresta itsestään, ympäristöstä, opetuksen ajoituksesta ja opetusmenetelmistä
 - Kokonaisvaltaisen oppimisen mallin soveltaminen sekä opetus- ja neuvontamenetelmien kehittäminen
 - Opetuksessa ja neuvonnassa huomioitava nuoren elämässä ajankohtaiset asiat, jolloin niihin liitetyt terveysteemat integroituvat elämän kokonaisuuteen

Kouluyhteisö terveyden edistämisen areenana

- Terveyttä edistetään parhaiten tietyssä kehyksessä
 - Koulujen kokonaisvaltaisten terveyden edistämisen strategioiden kehittäminen ja arviointi
 - Koulun ja kodin yhteistyö osana oppilashuoltoa
- Kouluterveydenhoitaja on oppilaille koulun ulkopuolinen, luotettava aikuinen tukihenkilö
 - Kokonaisvaltaisen oppimisen mallin soveltaminen terveystapaamisissa
 - Terveystapaamisissa on tärkeää selvittää oppilaan toimintakykyä ja kokemaan arkiselviytymistä
 - Yksilökeskeisten menetelmien rinnalla tarvitaan ryhmämuotoista oppilaiden erityistarpeista lähtevää toimintaa



*Koppoo kiinni tästä päivästä —
huomisessa on omat kahvasa.*