

Opettajaopiskelijoiden käsityksiä valmiuksistaan terveystasvattajina

Pro gradu -tutkielma

Hänninen Elina

Y28101146

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajakoulutus

Lapin yliopisto

Kevät 2025

Lapin yliopisto

Tiedekunta: Kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Opettajaopiskelijoiden käsityksiä valmiuksistaan terveyskasvattajina

Tekijä: Elina Hänninen

Koulutusohjelma/oppiaine: Luokanopettajakoulutus

Työn laji: Pro gradu -tutkielma/Maisteritutkielma

Sivumäärä, liitteiden lukumäärä: 60, 2 liitettä

Vuosi: 2025

Tiivistelmä:

Tutkin pro gradu -tutkielmassani ensisijaisesti luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä heidän valmiuksistaan tulevina terveyskasvattajina. Terveyskasvatus voidaan nähdä olennaisena osana lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämistä. Opettajat ovat vahvasti osana lasten ja nuorten arkea ja voivat kohdata monenlaisia terveyskasvatuksellisia haasteita kouluissa. Oppilaita on tärkeää ohjata toimimaan terveyttä edistävästi, jotta terveydellisiä haasteita voidaan ennakoida. Tutkin luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä opettajan roolista terveyskasvattajana ja sitä, miten he kehittäisivät luokanopettajakoulutusta terveyskasvatuksen osa-alueella.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakentuu terveyden, hyvinvoinnin, ja terveyskasvatuksen näkökulmista. Terveyskasvatus määritellään tässä tutkimuksessa laajasti käsittäen päihde- ja pelikasvatuksen, seksuaalikasvatuksen, liikuntakasvatuksen sekä ravitsemusta ja unta käsittelevän kasvatuksen. Tutkimukseni on laadullinen tutkimus. Hyödynsin aineiston hankinnan metodina teemahaastattelua. Tutkimukseni sisältää kuuden tutkimushenkilön näkemyksiä tutkimastani aiheesta. Tutkimushenkilöt ovat maisterivaiheen opiskelijoita luokanopettajakoulutuksessa Lapin yliopistossa. Tutkimushenkilöt ovat suorittaneet eri sivuaineita, joista yksi on suorittanut terveystiedon pitkän sivuaineen. Aineiston analyysissä olen hyödyntänyt teemoittelua.

Opettajaopiskelijoiden käsitykset valmiuksistaan terveyskasvattajina voitiin jakaa opettajan sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä olivat muun muassa *tietotaito ja osaaminen*.

Nämä nähtiin tärkeänä osana terveystasvatajan valmiuksia. Riittävä tieto tarjoaa opiskelijoiden mukaan varmuutta, vaikuttavuutta ja osaamista terveystasvatukseen. Ulkoisia tekijöitä olivat muun muassa luokanopettajakoulutuksen tarjoama *konkretia ja lähestymistavat*, jotka näkyvät opettajaopiskelijoiden mukaan erityisesti puheeksi ottamisen taitona, didaktiikkana ja erikäisten lasten huomiointina. Luokanopettajaopiskelijoiden mukaan terveystasvatukseen tulisi panostaa entistä enemmän jo opettajakoulutuksen aikana, jotta sitä voitaisiin tarjota tehokkaasti lapsille ja nuorille.

Avainsanat: terveys, hyvinvointi, terveystasvatus, terveystasaaminen, terveystkäyttäytyminen

Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän omia henkilötietoja.

Sisällys

1 Johdanto	7
2 Terveys ihmisyyden ja opetuksen perustana.....	8
2.1 Terveysosaaminen	9
2.2 Terveyskäyttäytyminen	10
2.3 Lasten ja nuorten terveyskäyttäytyminen Suomessa.....	12
3 Terveyskasvatus	16
3.1 Päihde- ja pelikasvatus.....	18
3.2 Seksuaalikasvatus	20
3.3 Ravitsemuskasvatus ja uni	22
3.4 Liikuntakasvatus	23
3.5 Terveyskasvatus kouluissa	25
4 Tutkimuksen toteutus.....	29
4.1 Laadullisen tutkimuksen lähtökohtia	29
4.2 Tutkimuksen konteksti ja tutkittavat.....	31
4.3 Aineistonkeruu	32
4.4 Aineiston analyysi	33
5 Tulokset.....	37
5.1 Sisäiset tekijät	37
5.1.1 Tietotaito ja osaaminen	38
5.1.2 Motivaatio ja asenteet	40
5.1.3 Oma esimerkki	42
5.1.4 Kokemukset	43
5.2 Ulkoiset tekijät	46
5.2.1 Tulevaisuuteen panostaminen.....	47
5.2.2 Aiheen ajankohtaisuus	48
5.2.3 Konkretia ja lähestymistavat	50
5.3 Terveyskasvatuksen kehittäminen opettajakoulutuksessa	52
6 Pohdinta ja johtopäätökset.....	56
6.1 Tulosten yhteenveto.....	56

6.1.1 Opiskelijoiden kokemat valmiudet.....	56
6.1.2 Opettajan rooli terveystasvattajana.....	58
6.1.3 Näkökulmia luokanopettajakoulutuksen kehittämiseen	59
6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyyden onnistuminen	60
6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheita.....	63
Lähteet.....	66
Liitteet	71

1 Johdanto

Tässä tutkielmassa tarkastelen opettajaopiskelijoiden käsityksiä heidän omista valmiuksistaan tulevina terveystieteiden opettajina. Tämän tutkimuksen tavoitteena on myös selvittää opettajaopiskelijoiden näkemyksiä opettajan roolista terveystieteiden opettajana sekä heidän ajatuksiaan luokanopettajakoulutuksen kehittämisestä terveystieteiden osa-alueella. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin edistämisestä säädetään useissa eri laeissa. Hyvinvointia ja terveyttä edistävillä toimenpiteillä pyritään vaikuttamaan yksilöön, yhteisöihin sekä ihmisten elinympäristöön. Erilaisten toimien avulla pyritään ehkäisemään ongelmia ja sairauksia sekä ylläpitämään ja edistämään terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä. Näiden onnistuessa voidaan osaltaan myös hillitä kustannuksia, jotka aiheutuvat muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista, työ- ja toimintakyvyn laskusta, sairauspoissaoloista sekä varhaisesta eläköitymisestä. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2023.) Oma kiinnostukseni aiheeseen kumpuaa opettajaopinnoistani, sillä opiskelen sekä luokanopettajaksi että terveystieteiden aineenopettajaksi. Terveystieto on oppiaine, joka pohjautuu monitieteiseen tietoperustaan ja sitä opetetaan jokaisella peruskoulun vuosiluokalla (POPS 2014, 398).

Erilaisten käsitysten kartoittaminen voi tarjota arvokasta tietoa opettajankoulutuksen kehittämiseen niin, että se palvelisi mahdollisimman monia opiskelijoita ja antaisi heille paremmat valmiudet toimia terveystieteiden opettajina. Kuten Piispa ym. (2015, 8) korostavat, koulu on keskeinen ympäristö paitsi päihdekasvatukselle myös yleisesti turvalliselle kasvulle ja hyvinvoinnille, koska se tavoittaa kaikki lapset ja nuoret. Terveystieteiden opetus voidaan jakaa kahteen keskeiseen osa-alueeseen: terveystieteen ja terveystieteen käytännön. Salakari, Lindegren ja Vaihekoski (2023) tuovat esiin, että nuoruuden aikainen terveys ja terveystieteen käyttäytyminen vaikuttavat pitkälle aikuisuuteen. Tämän vuoksi on tärkeää pohtia, kuinka koulut ja opettajat voivat edistää oppilaiden terveystieteen osaamista ja tarjota heille valmiuksia tehdä terveellisiä valintoja. Opettajien valmiudet toimia terveystieteiden opettajina voivat osaltaan vaikuttaa siihen, kuinka tehokkaasti koulu tukee oppilaiden hyvinvointia.

Duodecim (2016) määrittelee terveystieteen käyttäytymisen yksilön käyttäytymiseksi ja valinnoiksi, jotka vaikuttavat terveyteen. Tähän kuuluu muun muassa ravinto, tupakointi, liikunta ja alkoholinkäyttö. Terveystieteen käyttäytymisen valinnat voivat pohjautua jo lapsuudessa tai nuoruudessa

vakiintuneisiin, usein tiedostamattomiin tottumuksiin, tai myös tietoiseen pyrkimykseen perustuvaan käyttäytymiseen ja valintoihin. Terveyskäyttäytymisellä on usein ajan myötä ratkaiseva vaikutus yksilön terveyteen sekä riskiin sairastua tai kuolla. Esimerkiksi koko ikänsä tupakoineista henkilöistä noin puolet kuolee tupakoinnista johtuviin sairauksiin. (Duodecim 2016.) Nuorten arkiympäristöihin sijoittuvilla oikea-aikaisilla, toiminnallisilla ja tarveperustaisilla nuorten arkiympäristöihin interventioilla voidaan tutkitusti vaikuttaa sekä nuorten terveystäytymiseen ja terveyteen (Salakari ym. 2023, 88).

Terveyskasvatuksesta on tehty jonkin verran myös muita opinnäytetöitä. Muun muassa Kaltainen (2016) on tehnyt pro gradu -tutkielman, jossa hän tarkastelee terveystietoa esiopetuksen kontekstissa. Hän on selvittänyt teemahaastattelun avulla, millaista terveystietoa lastentarhanopettajat esiopetuksessa toteuttavat sekä millaisia tulkintoja lastentarhanopettajilla on esiopetusikäisten lasten hyvinvoinnista. Tutkimustulosten mukaan lastentarhanopettajat kaipasivat opetuksensa tueksi terveystietoa osa-alueet kattavaa opetusmateriaalia, joka olisi helposti saatavilla. Myös Hirvonen (2016) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan terveystietoa terveystieto-oppiaineen näkökulmasta. Myös tässä tutkimuksessa aineisto on kerätty teemahaastattelulla. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa terveystieto-oppiaineen opettamisesta ja sen oppimisesta, terveystiedon tavoitteista sekä asenteista terveystiedon oppiainetta kohtaan. Tutkimuksen mukaan terveystieto nähtiin oppiaineena, joka on hyvin lähellä oppilaiden arkea. Lisäksi terveystiedon oppiaine nähtiin tärkeänä osana lasten ja nuorten tervettä kasvua ja kehityksen tukemista.

Tämä tutkimus käsittelee luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä heidän omista valmiuksistaan. Käsite ”valmius” voidaan ymmärtää monella tapaa. Cappelloni (2013, 6) määrittelee sen perustuvan erilaisiin indikaattoreihin, kuten ikään, kykyyn tai kypsyyteen. Hän näkee valmiuden myös kehittyvänä ominaisuutena sekä tiettyjen edellytysten tai taitojen hankkimisena. Tässä tutkimuksessa tarkastelen valmiuksia erityisesti opettajaopiskelijoiden subjektiivisena kokemuksena.

2 Terveys ihmisyyden ja opetuksen perustana

Maailman terveysjärjestö (WHO 2025) määrittelee verkkosivuillaan terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Terveys ei tarkoita ainoastaan sairauksien tai vamman puuttumista. Korkeimmasta saavutettavissa olevasta terveydentilasta nauttiminen on yksi ihmisen perusoikeuksista riippumatta hänen uskonnostaan, rodustaan, poliittisesta vakaumuksestaan tai sosiaalisesta ja taloudellisesta asemastaan. WHO korostaa, että lapsen terve kehitys on ensisijaisen tärkeässä asemassa, mikä edellyttää mahdollisuutta elää sopusoinnussa muuttuvan ympäristön kanssa. Myös Patja (2022, 15) korostaa, että terveys on ihmisuus, inhimillinen perusarvo ja välttämätön tekijä sosiaaliselle ja taloudelliselle kehitykselle. Terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa tavoitteellista toimintaa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Sen tavoite on lisätä yksilöiden ja koko väestön mahdollisuuksia ja edellytyksiä huolehtia omasta ja ympäristönsä terveydestä.

Puska (2023) toteaa, että tämänhetkisen kansanterveyden tilaamme kuvaa krooniset sairaudet, kuten tuki- ja liikuntaelinsairaudet, sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, syövät, krooniset keuhkosairaudet sekä eräät mielenterveyden häiriöt. Puskan mukaan näiden kehittymiseen vaikuttavat usein elintavat, minkä vuoksi hän puhuu elintapasairauksista. Maailman Terveysjärjestön WHO:n globaalien ohjelmien perusteella on kysymys ensisijaisesti epäterveellisestä ravinnosta, tupakoinnista, liikunnan vähäisyydestä sekä alkoholinkäytöstä. Ravinto on kuitenkin ratkaisevimmassa asemassa terveytemme, sillä se säätelee olennaisesti vahvoja riskitekijöitä, jota ovat muun muassa kolesteroli, verenpaine ja lihavuus. Elintapasairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien ehkäisy perustuukin elintapamuutosten edistämiseen väestötasolla.

Myös seksuaalisuutta voidaan tarkastella yhtenä terveyden osa-alueena. WHO (2017, 3–4) kuvaa seksuaalisuutta keskeisenä osana ihmisyyttä, joka kestää läpi elämän. Seksuaalisuus kattaa sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja -roolit, seksuaalisen suuntautumisen, läheisyyden nautinnon, eroottisuuden sekä lisääntymisen. Seksuaalisuuteen vaikuttaa WHO:n mukaan biologisten, sosiaalisten, psykologisten, taloudellisten, poliittisten, kulttuuristen, oikeudellisten, eettisten, historiallisten, henkisten ja uskonnollisten tekijöiden vuorovaikutus. Seksuaaliterveyden perimmäisenä tavoitteena on fyysisen, emotionaalisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin saavuttaminen suhteessa seksuaalisuuteen.

Opetamme terveystietoa omana oppiaineenaan, mikä on tapana hyvin tuore linjaus ja yhä kansainvälisesti melkein ainutlaatuinen innovaatio edistää terveyttä. (Piispa ym. 2015, 25). Terveyden edistämiseksi vaaditaan entistä vahvempaa huomiota terveystutkimukseen sekä muutoksia myös ammatillisessa koulutuksessa. Tämän tulisi johtaa asenteiden ja organisaatorakenteiden muutoksiin, joissa keskitytään yksilön tarpeisiin kokonaisuutena. (Patja 2022, 17.) Salakari, Lindegren ja Vaihekoski (2023) toteavat nuoruuden terveyden ja terveyskäyttäytymisen vaikuttavan terveyteen yhä aikuisuudessa. Olen jakanut terveyden ja hyvinvoinnin aihealueen kahteen tarkasteltavaan osa-alueeseen, jotka ovat terveystietosaaminen ja terveystietokäyttäytyminen.

2.1 Terveystietosaaminen

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa ([POPS] 2014) osaaminen määritellään yksilön kyvyksi hyödyntää tietojansa ja taitojaan tilanteen vaatimalla tavalla. Tämä tarkoittaa sitä, että pelkkä tiedon hallinta ei riitä, vaan oppijan tulee pystyä soveltamaan oppimaansa erilaisissa käytännön tilanteissa ja ympäristöissä. Osaamisen kehittyminen on monivaiheinen prosessi, johon vaikuttavat useat tekijät. Yksi keskeisimmistä tekijöistä on se, millaisten sisältöjen parissa oppija työskentelee. Toisin sanoen on keskeistä, mitä aiheita ja taitoja opetuksessa käsitellään. Osaamisen kehittymiseen vaikuttaa myös merkittävästi se, millaisia työskentelytapoja oppimisessa hyödynnetään. Oppiminen ei tapahdu tyhjiössä, vaan vuorovaikutuksella ympäristön kanssa on suuri merkitys. Oppijan ja oppimisympäristön välinen vuorovaikutus, kuten yhteistyö muiden oppilaiden ja opettajien kanssa, tukee osaamisen syventymistä ja laajentumista. Erityisen tärkeää on oppijalle annettava palaute, oppimisen ohjaus sekä tarjottava tuki. Näillä tekijöillä on suora vaikutus oppilaan asenteisiin, motivaatioon ja haluun oppia sekä toimia aktiivisesti oppimisprosessissa. Rakentava palaute ja yksilöllinen ohjaus voivat vahvistaa oppilaan itseluottamusta ja rohkaista häntä ottamaan vastuuta omasta oppimisestaan. (POPS 2014, 20.)

Kouluilla on keskeinen rooli terveystietosaamisen kehittämisessä. Terveystietosaaminen on nostettu yhdeksi keskeiseksi tekijäksi aiempaa vaikeammin hahmotettavassa ja monimutkaisemmassa maailmassa pärjäämiseksi. Tällä hetkellä sen kehittäminen onkin yksi keskeinen ja globaali terveyden edistämisen ja kansanterveystyön tavoite sekä koulutuksen tehtävä. Terveystietosaaminen voidaan määritellä tarkemmin kyvyksi sellaisen tiedon arviointiin, rakentamiseen, hankintaan ja käyttämiseen, jonka pohjalta ihminen kykenee ymmärtämään syvemmin itseään ja muita ihmisiä sekä ympäröivää maailmaa terveyden näkökulmasta. Tällainen osaaminen antaa

mahdollisuuden tarkoituksenmukaisten ja tietoisten terveyttä koskevien päätösten ja valintojen tekemiseen. (Opetushallitus [OPH] 2021, 2.) Myös Piispa ym. (2015) toteavat, että Suomessa opetussuunnitelmaan sisällytetty terveysopetus ja oppilashuollon tavoitteet muodostavat eräänlaisen "kansallisen ohjelman", joka takaa kaikille lapsille ja nuorille tasa-arvoisen mahdollisuuden edistää terveysosaamistaan sekä saada tukea kasvulle ja kehitykselle koulusta tai paikkakunnasta riippumatta. Opetussuunnitelmat varmistavat myös, että muun muassa päihdekasvatus on laadultaan ja kattavuudeltaan yhtenäistä ja vertailukelpoista.

Jia ym. (2024) toteavat artikkelissaan, että terveystiedon hankkiminen on aktiivinen prosessi, jolla pyritään löytämään tietoa hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä aiheista. Tutkimus osoittaa, että terveystiedon hankkiminen on yhteydessä terveellisiin elämäntapoihin, kuten tasapainoiseen ruokavalioon sekä säännölliseen liikuntaan. Tämä prosessi voi auttaa lisäämään tietoa terveyshyödyistä ja rohkaista muutoksiin terveyskäyttäytymisessä. Se auttaa myös ymmärtämään terveysaiheista tietoa ja tekemään päätöksiä sen pohjalta. Terveystiedon jakaminen muiden kanssa vahvistaa tutkimuksen mukaan tietojen käsittelyä ja vaikuttaa positiivisesti käyttäytymiseen, kuten ruokailutottumuksiin. Tutkimuksessa korostetaan vahvasti terveyslukutaidon merkitystä. Henkilöt, joilla on hyvä terveyslukutaito, todennäköisemmin keskustelevat ja jakavat hankkimaansa terveystietoa. Terveyslukutaito toimii myös välittäjänä terveystiedon hankkimisen ja terveellisten elämäntapojen välillä. Tutkimuksen mukaan terveyslukutaidon kehittäminen olisi tärkeää, jotta ihmiset voisivat hyödyntää paremmin löytämäänsä tietoa ja keskustella siitä. (Jia ym. 2024.)

2.2 Terveyskäyttäytyminen

Connerin ja Normanin (2017) mukaan terveyskäyttäytyminen voidaan määritellä toimiiin ja tapoihin, jotka liittyvät terveyden ylläpitämiseen, palauttamiseen ja parantamiseen. Terveyskäyttäytymistä tutkiessa kiinnitetään säännöllisesti huomiota tupakointiin, alkoholin käyttöön, ruokavalioon, fyysiseen aktiivisuuteen, seksuaaliseen käyttäytymiseen sekä lääkärikäynteihin, lääkityksen noudattamiseen, seulontoihin osallistumiseen ja rokotusten ottamiseen. (Conner & Norman 2017, 895.)

Mäki (2020, 142–143) toteaa artikkelissaan, että erot terveyskäyttäytymisessä selittävät osan kuolleisuuseroista. Tutkimus osoittaa, että eri koulutusryhmien väliset erot kuolleisuudessa pienentyisivät merkittävästi, jos yhden väestöryhmän jo saavuttamat elintavat vallitsisivat myös

muissa ryhmissä ja vähemmän koulutettujen terveyskäyttäytyminen olisi korkeasti koulutettujen kanssa samantapaista. Vaikka sosioekonomisen aseman ja kuolleisuuden välinen yhteys on hyvin selvä, ei vielä täysin ymmärretä mistä tämä johtuu ja mitkä mekanismit sitä selittävät. Tämän perusteella voidaan kuitenkin ajatella, että terveyskäyttäytymisellä voi olla merkittävä vaikutus elämän laatuun.

Helldán ja Helakorpi (2015) ovat kirjoittaneet raportin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksesta, jossa tutkittiin vuoden 2014 Suomalaisten aikuisten terveyskäyttäytymistä. Tutkimuksen tärkeimmiksi terveyskäyttäytymisen osa-alueiksi valittiin tupakointi, ruokatottumukset, alkoholin käyttö ja liikunta. Elintavoilla, kuten tupakoinnilla ja ruokatottumuksilla, erityisesti kasvisten käytöllä sekä ravintorasvojen laadulla, on hyvin suuri merkitys terveyden edistämässä sekä yleisimpien kroonisten sairauksien ehkäisyssä. Lisäksi liikunta, alkoholinkulutus, liikenneturvallisuus, hampaidenhoitotottumukset sekä terveystalvelujen ja lääkkeiden käyttö ovat tärkeässä roolissa kansanterveyttä tarkasteltaessa. (Helldán & Helakorpi 2015.) Krooniset tarttumattomat taudit, kuten sydän- ja verisuonitaudit ovat seurausta eräistä elintavoista, jotka ovat ajan myötä kehittyneet suuntaan, johon ei ihmisen elimistöä ole tarkoitettu. Voimme puhua siis elintapasairauksista, joiden ehkäisy perustuu konkreettisesti elintapamuutosten edistämiseen väestötasolla. (Puska 2023, 103.) Muun muassa tupakointi on Suomessa hyvin merkittävä syy suurelle osalle sairauksista sekä ennenaikaiselle kuolemalle. Tupakoinnin yleinen väheneminen viime aikoina on parantanut väestön terveyttä sekä pienentänyt terveysmenoja. (Käypä hoito -suositus [KHS] 2024.)

Muun muassa alkoholijuomat ja etanoli on määritelty IARC:n (International Agency for Research Cancer) mukaan ensimmäisen luokan syöpävaarallisiksi aineiksi. Alkoholilla on suuri vaikutus erityisesti rintasyövän ja ruuansulatuselimistön syöpien kehittymiseen. Nuoren toistuva humalahakuinen alkoholinkäyttö kasvattaa päihdeongelmien, mielenterveyshäiriöiden sekä ennenaikaisen kuoleman riskiä myöhemmällä iällä. Alkoholin käyttö voi aiheuttaa myös monia erilaisia ja eri vakavuusasteen terveysongelmia sekä sosiaalisia haittoja (Mäkelä & Niemelä 2022.)

Conner ja Norman (2017, 898) korostavat, että terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät, kuten yksilön motivaatio ja sosiaaliset tekijät, toimivat usein päällekkäin. Motivaatio ja itseohjautuvuus näyttävät kuitenkin vahvasti terveellisen ruokavalion, fyysisen aktiivisuuden ja

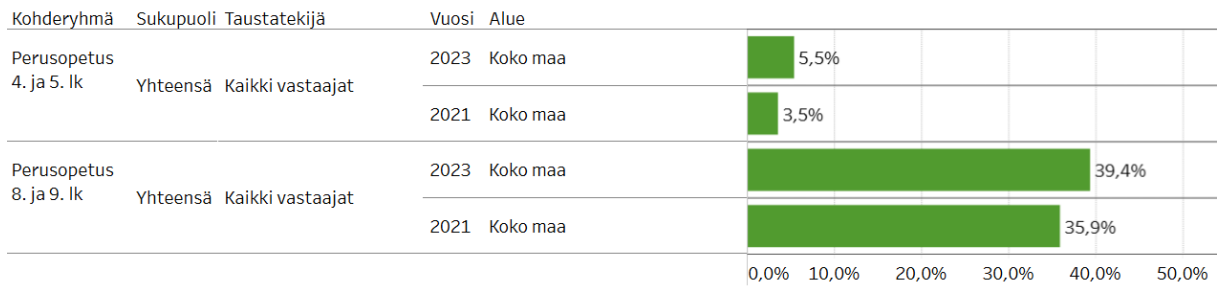
humalajuomisen avaintekijöinä. Puolestaan sosiaaliset vaikutukset, asenteet ja odotukset korostuvat vahvasti humalajuomisen, tupakoinnin ja fyysisen aktiivisuuden tekijöinä.

2.3 Lasten ja nuorten terveyskäyttäytyminen Suomessa

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ([THL] 2024) sivustolla voidaan tarkastella eri-ikäisten oppilaiden terveyskäyttäytymistä eri vuosina kouluterveyskyselyiden avulla. Tutkimuskyselyt on toteutettu suomalaisissa kouluissa ympäri maata. THL:n sivustolla on mahdollista rajata tiedonhakua. Olen rajannut tarkasteltavaksi 4–5 luokkalaisten ja 8–9-luokkalaisten terveyskäyttäytymistä kuvaavia indikaattoreita vuosilta 2021–2023. Vuonna 2021 vuosiluokilta 4–5 kyselyyn vastanneita oli 104 082 oppilasta (n=104 082), mikä tarkoittaa, että kyselyyn osallistui 83 % kaikista kutsutuista oppilaista. Vuonna 2021 vuosiluokilta 8-9 kyselyyn vastasi yhteensä 91 560 oppilasta (n=91 560), mikä vastaa 75 % kaikista kyselyyn kutsutuista. Vuonna 2023 vuosiluokkien 4–5 osalta kyselyyn vastasi yhteensä 95 523 oppilasta (n=95 523) ja vastausprosentti oli 77 %. Vuosiluokkien 8–9 oppilaista vuoden 2023 kyselyyn vastasi 87 147 (n=87 147), mikä vastaa 70 % kutsutuista oppilaista. Nämä luvut ovat peräisin tulospalvelun alueittaisista tuloksista, joissa ei ole huomioitu suppeaan selkokieliseen lomakkeeseen vastanneita oppilaita.

Vuonna 2023 tutkimukseen vastanneista 4–5-luokkalaisista lapsista 5,5 % myöntää kokeilleen vähintään kerran jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta. Samana vuonna tutkimukseen vastanneista 8–9-luokkalaisista nuorista jopa 39,4 % on kokeillut jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta. Kokeilujen määrä on kummassakin ikäryhmässä hieman noussut vuodesta 2021. (Kuvio 1.) Lastusen (2017, 80–81) mukaan Suomessa on asetettu ”savuton Suomi” yhdeksi terveystavoitteeksi, joka on määrä saavuttaa vuoteen 2030 mennessä. Tätä tavoitetta pyritään saavuttamaan esimerkiksi ehkäisemällä nuorten tupakoinnin aloittamista. Asenteisiin vaikuttaminen ja savuttomat elinympäristöt ovat tässä keskeisessä roolissa. Yhtenä konkreettisenä esimerkkinä asenteisiin vaikuttamisesta toimii terveystiedon opettaminen koulussa omana oppiaineenaan. Sen myötä voidaan pyrkiä muun muassa edistämään lapsen ja nuoren itsesääätelytaitoja tupakan kokeilulle altistavissa tilanteissa.

Käyttänyt jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta vähintään kerran



Kuvio 1. Tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden käyttö vähintään kerran (Lähde: THL 2024)

Kouluterveyskyselyn mukaan netti vaikuttaa jonkin verran lasten ja nuorten uneen ja syömiseen (Kuvio 2). Vuonna 2023 4–5-luokkalaisista oppilaista 6,4 % ja 8–9-luokkalaisista oppilaista 14,1 % kertoo netin vaikuttaneen omaan nukkumisen tai syömisen laiminlyöntiin. Netin vaikutus uneen ja syömiseen on kyselyiden mukaan vahvempaa yläkouluikäisillä kuin alakouluikäisillä. Suurta muutosta vuodesta 2021 vuoteen 2023 ei ole kuitenkaan tapahtunut.

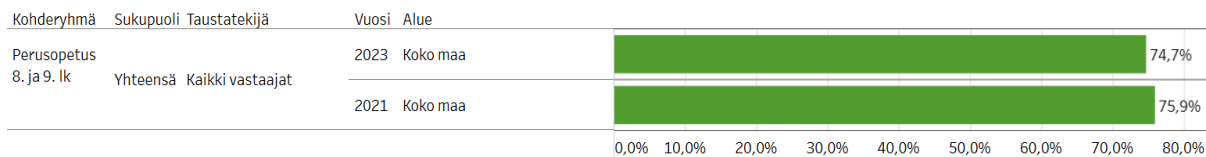
Ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia



Kuvio 2. Netin takia syömisen ja unen laiminlyönti usein (Lähde: THL 2024)

Vuonna 2023 jopa 74,7 % 8–9-luokkalaisista nuorista kertoo harrastavansa liikuntaa omatoimisesti viikoittain vapaa-ajallaan. Suurta muutosta vuodesta 2021 ei ole tapahtunut. (Kuvio 3.) Opetus- ja kulttuuriministeriö ([OKM] 2021) mainitsee julkaisussaan, että kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan reipasta ja rasittavaa sekä monipuolista liikkumista vähintään tunti päivässä ikätaso huomioiden yksilölle sopivalla tavalla. Lisäksi yksilön tulisi välttää pitkäkestoista ja runsasta paikallaanoloa.

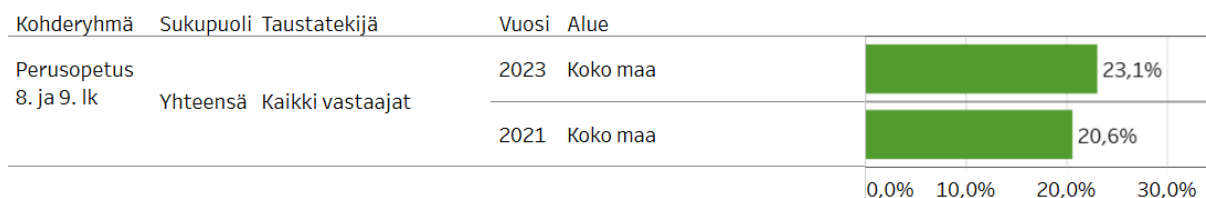
Harrastaa liikuntaa omatoimisesti vapaa-ajalla vähintään viikoittain



Kuvio 3. Netin takia syömisen ja unen laiminlyönti usein (Lähde: THL 2024)

Kouluterveyskyselyn syömishäiriöön liittyvä summaindikaattori sisältää useita kysymyksiä, joista vastauspisteet lasketaan yhteen. Pistemäärän myötä voidaan laskea syömishäiriön riski. Indikaattori pohjautuu SCOFF- syömishäiriöiden seulontatestiin. Vuonna 2023 vuosiluokkien 8–9 oppilaista jopa 23,1 %:lla on kyselyyn yhdistetyn seulontatestin mukaan riski syömishäiriölle. Luku on hieman kasvanut vuodesta 2021. (Kuvio 4.)

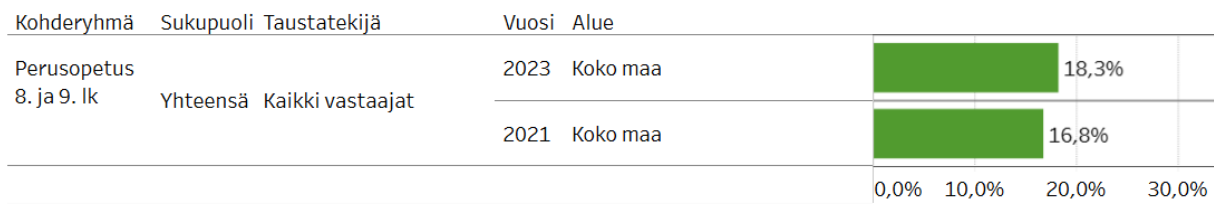
Riski syömishäiriölle



Kuvio 4. On riski syömishäiriölle (Lähde: THL 2024)

Vuonna 2023 kyselyyn vastanneista 8–9-luokkalaisista nuorista 18,3 % kertoo seurustelevansa kyselyhetkellä. Lukumäärä on hieman kasvanut vuodesta 2021. (Kuvio 5.) Korteniemi-Poikela ja Cacciatore (2000) toteavat, että alakouluikäinen lapsi suuntautuu entistä enemmän ikätovereihinsa sekä opettelee yhteisöjen erinäisiä sääntöjä muun muassa sukupuoliroolin suhteen. Sukupuoliroolit opitaan ja omaksutaan aikuisilta, jotka ovat läsnä lapsen arjessa. Tämän lisäksi lapsi oppii asioita sukupuolirooleista esimerkiksi tarinoiden ja tiedotusvälineiden kautta. Ihastumiset ja "kimpassa oleminen" ikätoverin kanssa ovat lapsuudessa hyvin tavallisia asioita. Ensimmäiset seurustelukokemukset liittyvät usein vasta murrosikään. Yleensä kuitenkin erilaiset pelot seksuaalisuuteen liittyen ehkäisevät murrosiässä vielä yhdyntään ryhtymistä. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2000.)

Seurusteleen kyselyhetkellä



Kuvio 5. Seurusteleen kyselyhetkellä (Lähde: THL 2024)

Kaikista indikaattoreista ei ole saatavilla dataa kaikilta vuosiluokilta. THL:n tutkimustulokset ovat julkista tietoa, eikä niistä ilmeneviä vastaustuloksia voi yhdistää yksittäisiin henkilöihin. Vastaustuloksissa on kuitenkin huomioitavaa se, että vastaajat eivät välttämättä aina vastaa kysymyksiin totuudenmukaisesti. Tuloksista voidaan kuitenkin päätellä, että terveyttä uhkaavia tekijöitä ilmenee lasten ja nuorten keskuudessa ja niiden määrä on hieman kasvanut monella osa-alueella. (THL 2024.)

THL:n (2024) kouluterveyskyselyt osoittavat, että nuorten epäterveelliset elämäntavat, kuten päihdekokeilut, univaje ja liikkumattomuus, ovat yleistyneet. Nykyiset kansanterveydelliset haasteet, kuten elintapasairaudet ja mielenterveysongelmat, voidaan osittain ehkäistä varhaisella terveystiedon opetus omana oppiaineenaan on kansainvälisesti ainutlaatuinen, ja se tarjoaa kaikille oppilaille yhdenvertaisen mahdollisuuden terveysosaamisen kehittämiseen (Piispa ym. 2015). Voidaan ajatella, että kouluilla on tärkeä rooli terveysosaamisen ja -käyttäytymisen muokkaajana, sillä niiden tehtävänä on varmistaa, että oppilaat saavat ajankohtaista tietoa terveydestä ja oppivat soveltamaan sitä käytännössä.

3 Terveyskasvatus

Tässä tutkimuksessa terveysterveyskasvatus nähdään terveysterveysosaamista ja -käyttäytymistä kehittävästä toimenpiteestä luontevana osana arkea. Oikea-aikaisilla, toiminnallisilla, tarveperustaisilla sekä nuorten arkiympäristöihin, kuten esimerkiksi kouluun, sijoittuvilla interventioilla voidaan tutkitusti vaikuttaa sekä nuorten terveysterveystietämiseen että terveyteen (Salakari ym. 2023, 88). Viime vuosikymmenen alkuvuosina mahdollisuuksia pidettiin hyvin suurina vaikuttaa ihmisten ajatteluun, asenteisiin sekä tekoihin. Viestien ajateltiin menevän ihmisille perille helposti kuten kehoon ruiskepiikillä annettavan lääkkeen. Tällaisia käsityksiä onkin kutsuttu sen jälkeen injektiohalliksi. Konkreettinen käyttäytymistieteellinen vaikutustutkimus alkoi 1900-luvulla tuottaa kuitenkin injektiohallin vastaista tietoa, ja mahdollisuudet vaikuttaa ihmisten toimintaan ja asenteisiin osoitettiin vähäisiksi. Tutkijoiden esittämä kritiikki valistusta kohtaan on ollut hyvin merkittävää, sillä se on auttanut hillitsemään median ja maallikoiden ylioptimistisia odotuksia valistuksen tehokkuudesta. Tutkijat ovat etsineet uusia näkökulmia valistamiseen ja sen arvioimiseen. Sen sijaan, että keskityttäisiin yksittäisten viestien lyhytaikaisiin vaikutuksiin ja yksilöiden käyttäytymisen tarkasteluun, on alettu painottaa erilaisten valistustoimien yhteisvaikutusta pidemmällä aikavälillä. Yhteiskunnalliset ja laajemmat näkökulmat ovat osoittaneet, että valistus voi olla vaikuttavaa, kun sitä toteutetaan pitkäjänteisesti eri tahoilla. Sen merkitys korostuu erityisesti silloin, kun se selittää ja tukee koulutus- ja sivistystason sekä ammattirakenteen muutoksia ja kun sen viestit alkavat juurtua osaksi kulttuurisia normeja. Valistuksen vaikutus näkyy esimerkiksi ympäristötoimissa, lasten kasvatuksessa, ruokailutottumuksissa ja tupakoinnin vähentymisessä. Näille muutoksille on luotu pohjaa yleisen hyvinvoinnin ja sivistystason nousulla, ja valistus on tehnyt niistä osan arkisia valintoja ja niiden seurauksia koskevaa keskustelua. (Piispa ym. 2015.) Jotta oppilaista voi tulla eettisesti vastuullisia kansalaisia, yksi terveysterveyskasvatuksen päätavoitteista tulisi olla oppilaiden kyky määritellä omia uskomuksiaan, identiteettiään ja sosiaalisia suhteitaan eettinen reflektointi huomioiden (Paakkari & Paakkari 2012).

Shackleton ym. (2015) toteavat tutkimuksessaan, että muun muassa koulutuspolitiikan muutokset sekä yhteistyö vanhempien ja paikallisten yhteisöjen kanssa ovat tehokkaita keinoja edistää nuorten seksuaalikasvatusta sekä ennaltaehkäistä tupakointia ja kiusaamista. Alkoholin ja huumeiden käyttöön liittyvistä vaikutuksista tästä ei ole kuitenkaan vahvaa näyttöä. Tutkimus

osoittaa selvää näyttöä siitä, että erilaiset koulujen terveystoimet ehkäisevät tehokkaasti teinraskauksia, tupakointia ja kiusaamista. Tutkimustulokset on kuitenkin saatu Yhdysvalloista tietyistä etnisistä väestöryhmistä, joten tiedon yleistettävyyden kanssa tulee olla kriittinen.

Suuret muutokset kansanterveydessä voivat perustua ainoastaan ennaltaehkäisyyn eli elintapamuutoksiin väestötasolla. Sairaudet eivät vähene vain hoitamalla vaan niitä ehkäisemällä. Tutkimustietoon perustuvaa valistusta ja terveystasvatusta tarvitaan aina, varsinkin lapsille ja nuorille. Vaikka faktatieto onkin kaiken perusta, terveystasvatuksella on kuitenkin vaikutusta aikuisten pinttyneisiin elintapoihin suoraan melko vähän. Terveystasvatukseen liittyy paljon kysymyksiä siitä, pitääkö sanoman olla positiivinen vai negatiivinen. Psykologisten tutkimusten mukaan positiivinen viesti on tehokkaampi, ja sitä toivotaan enemmän. Nykypäivänä korostetaan enemmän terveyden myönteistä puolta. Puhutaan enemmän muun muassa savuttomuuden edistämisestä tupakoinnin lopettamisen sijaan ja sydänystävällisestä ruokavaliosta rasvan ja suolan vähentämisen sijaan. Terveystasvatattaja voidaan kokea joko ”peikkona” tai ”sankarina”. Terveystasvatattajan kokeminen ”peikkona” voi johtua siitä, että oikea tieto ahdistaa. ”Sankarina” kokeminen puolestaan voi johtua siitä ymmärryksestä, että asiantuntijan ohjeilla voidaan välttää joitakin sairauksia. (Puska 2023.) Tavoitteena on kuitenkin tukea nuorta kasvamaan itsenäiseksi päätöksentekijäksi, eli oppimaan ”käyttämään järkeään ilman toisen ihmisen opastusta”, kuten valistusfilosofi Immanuel Kant on todennut (Piispa ym. 2015, 16).

Nuorena ihminen voi kokea olevansa kuolematon. Tämän vuoksi esimerkiksi alkoholiin liittyvien riskien ei aina uskota nuoruudessa koskevan juuri itseä. Tällä tarkoitetaan usein nuoruuden riskikäyttäytymistä. (Piispa ym. 2015.) Yleisen tutkimustuloksen mukaan erityisesti nuoriin kohdistuvilla valistushankkeilla saadaan aikaan myös käyttäytymismuutoksia, mutta ne jäävät kuitenkin lyhytaikaisiksi. Voidaan helposti päätellä, ettei tällaisella vaikutuksella ole juuri arvoa eikä sitä siksi kannata tavoitella. Kuitenkin päihteiden käytön aloittaminen varhain tai teini-iässä alkanut säännöllinen käyttö ja sen vaikutukset ovat haitallisempia kuin seuraukset päihteiden käytöstä myöhemmällä iällä. Ne liittyvät normaalin psykologisen, biologisen ja sosiaalisen kasvun häiriintymiseen ja siitä johtuvaan syrjäytymisen riskiin sekä kasvaneeseen todennäköisyyteen päätyä päihderiippuvaiseksi aikuisena. Erityisesti tupakoinnin aloittamiseen pätee, että kiinnostus tupakointia kohtaan vähenee vuosi vuodelta 14 ikävuoden täyttämisen jälkeen. Tärkeä päämäärä ehkäisevälle päihdetyölle olisi lykätä päihteiden kokeilun sekä säännöllisen käyttämisen aloittamisikää. Sen vuoksi oikeisiin ikävaiheisiin kohdistuvat lyhytaikaisetkin käyttäytymisvaikutukset ovat tavoiteltavia. On tunnistettavissa kaksi nuoruuden

kehitysvaihetta, joihin interventiot tulisi erityisesti kohdistaa. Ensimmäinen on varhainen relevanssivaihe eli aloitusvaihe. Toinen on myöhäinen relevanssivaihe, jossa käyttämisen tiheys kasvaa ja konteksti muuttuu, esimerkiksi kun aletaan ajaa autoa tai käydä ulkona juomassa. Ajoitus onnistuu ainoastaan silloin, jos käytettävissä on laadukasta informaatiota kohderyhmän käyttäytymisestä. (Piispa 2003.)

Sisäinen vaikuttaminen on hyvä osata erottaa muun muassa yksittäisistä valistusiskuista kouluissa. Sisäinen vaikuttaminen tapahtuu osana kasvatusta ja kasvamista. Sisäinen vaikuttaminen on pitkä oppimisprosessi, eikä sitä voi siirtää satunnaisille ulkoisille ”valistajille”. Esimerkiksi erilaiset koulujen päihteisiin kohdistuvat tapahtumat saattavat korkeintaan toimia oppilaan sisäisen kehityksen tukena. Kouluissa terveystieto tarjoaa oppiaineena kuitenkin institutionaalisen mahdollisuuden suunnitelmallisen ja hyvin pitkäjänteisen päihdeopetuksen toteuttamiseen. Se ei kuitenkaan korvaa kodin ja lähiyhteisön merkitystä osana kasvatusta. Ulkoisen vaikuttamisen taustalla piilee ajatus paternalismista, jolla tarkoitetaan henkilön toiminnanvapauten ja valintamahdollisuuksiin puuttumista henkilön etua ajatellen. (Piispa ym. 2015.) Voidaan ajatella, että ulkoista vaikuttamista ovat myös muun muassa päihteiden kieltäminen kouluissa sekä päihteisiin ja seksuaaliseen kanssakäymiseen asetetut suojaikärajat.

Liikuntaa toteutetaan suomalaisessa peruskoulussa omana oppiaineenaan. Voidaan kuitenkin ajatella, että liikuntakasvatus voidaan integroida tehokkaasti osaksi terveystieteiden kasvatusta, ja siksi tarkastelen sitä omana sisältöalueenaan osana laajaa terveystieteiden kasvatusta. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014, 398) mukaan terveystietoa opetetaan jokaisella peruskoulun vuosiluokalla. Vuosiluokilla 1–6 terveystietoa opetetaan osana ympäristöoppia ja vuosiluokilla 7–9 omana oppiaineenaan. Olen jakanut terveystiedon tarkasteltaviin aihealueisiin, joita ovat päihdekasvatus, seksuaalikasvatus, ravitsemus ja uni sekä liikuntakasvatus.

3.1 Päihde- ja pelikasvatus

Päihdekasvatus voi tarjota riskikäyttäytymiseltä suojaavia valmiuksia muun muassa edistämällä itsenäisen ajattelun, tunteiden tunnistamisen ja hallinnan taitoja sekä sosiaalisia ja ongelmanratkaisun taitoja. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen on yksi keskeinen keino ehkäistä päihdeiden väärinkäyttöä. Tämä toimii keskeisenä keinona myös rahapelaamisen riskien ehkäisyssä. (OPH 2025b.) Vaikka päihteisiin liittyy iloa ja hauskanpitoa, on historian saatossa tunnistettu myös niiden aiheuttamat haitat, kuten henkinen kärsimys, fyysiset sairaudet ja

jopa ennenaikainen kuolema. Nämä haitat aiheuttavat yhteiskunnalle merkittäviä kustannuksia ja voivat johtaa ihmisten syrjäytymiseen sekä vaikuttaa negatiivisesti heidän sosiaaliseen ympäristöönsä. Tämän vuoksi pyritään erilaisin keinoin, suoraan ja epäsuorasti, ohjaamaan ihmisten päihdekäyttäytymistä. Päihdekasvatuksen sekä riski- ja haattatiedon jakamisen tavoitteena onkin muokata yksilöiden asenteita, lisätä tietoa ja ohjata heidän käyttäytymistään. Keskeistä on, että nämä keinot tähtäävät yksilön päätöksenteon ja kykyjen kehittämiseen. Kyse on yksilön sisäisen kontrollin kehittämisestä, mikä tapahtuu osana normaalia kasvatusta. (Piispa ym., 2015.)

Tapion (2014, 128–129) mukaan rakentavassa päihdetyössä huomioidaan, että dialogisessa ja osallisuutta tukevassa yhteisössä nuori tulee kuulluksi omana itsenään sekä saa ilmaista itseään. Nämä asiat edistävät nuoren vahvan itsetunnon kehittymistä, vahvistaa nuoren tekemien valintojen perustelemisen taitoa sekä samalla opettaa nuorta kyseenalaistamaan erilaisia vallitsevia toimintatapoja. Näin nuori saa elämäänsä aineksia edetä kohti vastuullista ja tervettä suhtautumista päihteisiin, muihin sekä omaan itseensä. Ehkäisevän päihdetyön yhteiskunnallisen vaikuttamisen perimmäisenä tavoitteena on edistää lasten sekä nuorten mahdollisuuksia elää turvallisessa ja terveitä päihdeasenteita tukevassa elinympäristössä. Lisäksi tavoitteena on saada tarvittaessa tukea ja apua erilaisiin arjen taitoihin ja ongelmiin. Nämä vahvistavat suoraan nuorten parissa suoritettavan päihdekasvatuksen pedagogisia tavoitteita.

Nuoruuden runsas alkoholin käyttö on yhteydessä runsaaseen päihteiden käyttöön aikuisuudessa. Se altistaa myös ahdistuneisuushäiriöille sekä psykosomaattiseen oireiluun ja on yhteydessä lainrikkomuksiin. (Salakari, Lindegren & Vaihekoski 2023, 94.) Päihteettömyyden sekä terveiden päihdeasenteiden tukeminen edistää nuorten kiinnittymistä yhteiskuntaan. Eettinen ja laadukas päihdekasvatus antaakin nuorille kokemuksia osallisuudesta, kasvattaa omaehtoiseen ja kriittiseen ajatteluun sekä tukee vahvan itsetuntemuksen ja itsetunnon kehittymistä. Päihdekasvatuksella on samaan aikaan yksilöllinen ja yhteiskunnallinen merkitys. (Tapio 2014, 123.) Alkoholin kokonaiskulutus Suomessa on kansainvälisesti melko korkealla tasolla, ja humalajuominen on yksi erityinen piirre suomalaisessa kulttuurissa. Suomalaisessa kulttuurissa on erinäisiä tekijöitä, jotka luovat humalajuomiselle hyväksytyä perustaa sekä yleisesti altistavat alkoholin käytölle. (Piispa ym. 2015.)

Opetushallitus mainitsee verkkosivuillaan, että hyvä päihdekasvatus perustuu vuorovaikutukseen. Riskikäyttäytymiseltä suojaavia valmiuksia voidaan harjoitella jo varhaiskasvatuksessa

sekä ensimmäisillä luokilla. On kuitenkin huomioitava, että liian varhain annettu päihdespesifi tieto voi kääntyä tarkoitusta vastaan, jolloin kiinnostus käyttöä kohtaan voi kasvaa ja normalisoida mielikuvia päihteiden käytöstä omassa ikäryhmässä. Itsenäisen ajattelun, tunteiden tunnistamisen ja hallinnan, ongelmanratkaisun taidot sekä sosiaaliset taidot edistävät tervettä kasvua ja liittyvät pienempään riskiin kärsiä myöhemmässä elämässä päihdeongelmista. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu sekä oppilas- ja opiskelijaryhmien yhteisöllisyyden ja luottamuksen vahvistaminen ovat tärkeässä osassa paitsi päihteiden väärinkäytön, myös rahapelaamisen ehkäisyssä. (OPH 2025b.)

Opetushallituksen (2025) verkkosivuilla mainitaan, että digipelaamiseen liittyy jonkin verran samoja piirteitä kuin rahapelaamiseen. Digipelihaittojen ehkäisy, ongelmien tunnistaminen sekä hoito ja tuki ovat kehittyvä ala. Tämän vuoksi näyttöön perustuvissa menetelmissä, ongelmien tunnistamisen välineissä ja hoidossa on puutteita. Monia päihdekasvatuksen periaatteita voi kuitenkin soveltaa digipelaamista käsittelevässä pelikasvatuksessa. Ilmiö on kuitenkin hyvin moniulotteinen, joka voi sisältää myös hyvinvointia edistäviä piirteitä. Digipelejä on käytetty muun muassa osana ehkäisevää päihdetyötä lisäämällä vuorovaikutus- ja tunnetaitojen harjoittelua pelillisin keinoin. (OPH 2025.)

3.2 Seksuaalikasvatus

Goldfarb & Kieberman (2021) toteavat tutkimuksessaan, että koulussa tapahtuvalla seksuaalikasvatuksella on merkittävä rooli nuorten seksuaaliterveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimuksen mukaan seksuaalikasvatus on tehokkainta, kun se aloitetaan varhain ja ennen seksuaalisen toiminnan aloittamista. United Nations Population Fund ([UNFPA] 2014, 7-8) kertoo kokonaisvaltaisesta seksuaalikasvatuksesta (CSE= comprehensive sexual education), joka kuuluu perusihmisoikeuksiin. CSE tarjoaa nuorille mahdollisuuden suojella terveyttään, hyvinvointiaan ja ihmisarvoaan. CSE on opetussuunnitelmaan perustuvaa koulutusta. Sen tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille tietoa, taitoja, arvoja ja asenteita, joiden avulla he voivat kehittää positiivista näkemystä seksuaalisuudestaan omassa emotionaalisessa ja sosiaalisessa kehityksessään. CSE:llä pyritään tarjoamaan kokonaisvaltaista näkemystä seksuaalisuudesta ja seksuaalisesta käyttäytymisestä, joka on muutakin kuin raskauden ja sukupuolitautilien ehkäisyä. CSE tarjoaa lapsille ja nuorille mahdollisuuden hankkia turvallista tietoa seksuaalisuudesta, seksuaali- ja lisääntymisterveydestä sekä ihmisoikeuksista. Tämä kattaa tietoa myös muun muassa ihmisen anatomiasta, fysiologiasta, ehkäisystä, raskaudesta, perhe-elämästä, sukupuoliteitse

tarttuvista infektioista, tasa-arvosta, seksuaalisesta väkivallasta ja syrjimättömyydestä. Lisäksi CSE:llä pyritään edistämään yleisesti positiivisia arvoja ja asenteita sekä kehittämään elämäntaitoja, jotka kannustavat kriittiseen ajatteluun, viestintään, neuvotteluihin ja päätöksentekoon sekä itsevarmuuden kehittämiseen.

Seksuaalikasvatus kuuluu yleisiin ihmisoikeuksiin, kuten myös oikeus koulutukseen ja terveyteen (UNFPA 2014). WHO (2017, 3) määrittelee seksuaaliterveyden fyysisen, emotionaalisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi seksuaalisuudessa. Seksuaaliterveys edellyttää kunnioittavaa ja positiivista suhtautumista seksuaalisuuteen, seksuaalisiin suhteisiin sekä mahdollisuutta saada turvallisia ja miellyttäviä seksuaalisia kokemuksia ilman syrjintää, väkivaltaa tai pakottamista. Tämän saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi on kunnioitettava ja suojeltava kaikkien ihmisten oikeuksia. Jotta seksuaalikasvatusta voidaan pitää aidosti kokonaisvaltaisena, UNESCO:n (2019, 4) mukaan seksuaalikasvatuksen tulee tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuuksia saada tietoa, tutkia heidän omia asenteitaan ja arvojaan sekä harjoitella päätöksentekotaitoja ja muita elämäntaitoja, jota tarvitaan seksuaaliterveyttä ja -käyttäytymistä koskevien tietöiden valintojen tekemisessä.

Jämiän ym. (2024) kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkastellaan suomalaisten terveystieteiden opettajien seksuaaliterveyskasvatuksen osaamista. Tutkimukseen osallistui 15 haastateltavaa terveystieteiden opettajaa. Jämiä ym. toteavat, että terveystieteiden opettajat ovat keskeisessä roolissa seksuaalikasvatuksen toteuttamisessa kouluissa, ja opettajien tieto aiheesta on siinä avainasemassa. Tutkimus osoittaa, että terveystieteiden opettajilta vaaditaan monipuolista tietämystä, jotta he pystyvät vastaamaan nuorten tarpeisiin muuttuvassa maailmassa. Jämiä ym. toteavat, että tämän tavoitteen saavuttamiseksi opettajankoulutusohjelmissa opetussuunnitelmia tulee päivittää ennakoivasti sekä tarjota esiopettajille mahdollisuus arvioida osaamistaan ja tunnistaa osa-alueita, joihin tarvitaan lisää tietämystä. Lisäksi Jämiä ym. painottavat, että työssäkäyville opettajille olisi tärkeää tarjota ja mahdollistaa täydennyskoulutuksia työaikana tai opintovapaalla, jotta he voivat edistää seksuaaliterveyden tietämystään ja osaamistaan.

Waling ym. (2020) ovat toteuttaneet tutkimuksen, joka tarkastelee australialaisten nuorten koulutuskokemuksia seksuaalikasvatuksen osalta. He kertovat, että vain harvat kansalliset tutkimukset keskittyvät siihen, mitä nuoret haluaisivat ja odottaisivat seksuaalikasvatukselta. Tutkimustuloksissa korostui vahvasti negatiiviset kokemukset, jotka liittyivät ajoitukseen, ympäristöön, seksuaalikasvatusta tarjoavaan henkilöön sekä seksuaalikasvatuksen sisältöihin.

3.3 Ravitsemuskasvatus ja uni

Tutkimustieto osoittaa vahvasti, että erityisesti ravinto on väestötasolla elintavoista kaikista merkittävin tekijä. Se säätelee olennaisesti vahvoja terveusriskitekijöitä kuten veren kolesterolia, verenpainetta ja lihavuutta. (Puska 2023, 103.) Opetushallitus (2025a) mainitsee nettisivustollaan ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen alkavan kotoa ja päättyvän vasta aikuisuuden kynnyksellä. Sen rooli muotoutuu ja muuttuu opintien eri vaiheissa, mutta perusta kuitenkin pysyy. Opetushallituksen mukaan esi- ja perusopetukseen osallistuvien kouluruokailusta määrätään myös opetussuunnitelman perusteissa. Kouluruokailun järjestämisessä ja sen ohjauksessa tulee ottaa huomioon ruokailun sekä kulttuurinen ja sosiaalinen että terveydellinen merkitys. Ruokaillessa edistetään kulttuurista osaamista, kestäväää elämäntapaa sekä ruoka- ja tapakasvatukseen liittyviä tavoitteita. Viihtyisä ruokailuhetki lisää myös hyvinvointia koko kouluyhteisössä.

Opetushallituksen (2025a) mukaan ruokakasvatuksen päätavoitteet liittyvät muun muassa kestäväään hyvinvointiin, ruokasuhteeseen ja vuorovaikutustaitoihin. Erityisesti yläkoulussa keskitytään ruokakulttuurin ja ravitsemustietouden edistämiseen. Opetushallituksen mukaan avaimia onnistuneeseen ruokakasvatukseen ovat muun muassa ruokailun pitäminen tietoisena oppimisympäristönä, aikuisen antama malli, johdonmukaisuus ja pitkäjäteisyys, kiireetön ja miellyttävä ruokailuympäristö, yhteistyö, tasavertaisuus ja avoin puheyhteys sekä ikäkausien tarpeiden huomiointi. Opetushallitus painottaa sivustollaan, että kouluruokailu voidaan nähdä yhtenä merkittävänä osana ihmisen elinikäistä oppimista. (OPH 2025a.)

Sletten ym. (2023) toteavat tutkimuksessaan, että nukkumaanmenoajan ja heräämisen johdonmukaisuus on tärkeää ihmisen terveyden, turvallisuuden ja suorituskyvyn kannalta. Jos uni ei kuitenkaan ole ollut riittävää, mahdolliset päiväunet voivat olla hyödyksi. Tutkimuksessa tarkasteltiin erilaisia terveyteen ja suorituskykyyn liittyviä osa-alueita, kuten kuolleisuutta, tulehduksia, kognitiivista suorituskykyä, aineenvaihduntaa sekä mielenterveyttä. Tutkimuksen mukaan unirytmien lisääntynyt vaihtelu on yhteydessä terveydellisiin ongelmiin sekä suorituskyvyn heikkenemiseen. Sletten ym. (2023) painottavat, että unen säännöllisyys on yhdistettävissä parantuneisiin tuloksiin useilla terveyden osa-alueilla, mukaan lukien vireys, terveys- ja turvallisuuskäyttäytyminen, sydän- ja verisuoniterveys, aineenvaihduntaterveys, mielenterveys, akateeminen ja kognitiivinen suorituskyky sekä unen kesto ja laatu. Voidaan siis ajatella, että uni ja ravinto ovat tärkeässä osassa yleistä hyvinvointia.

Myös Opetushallitus pitää perustellusti nukkumista tärkeänä. Opetushallitus (2025c) mainitsee verkkosivuillaan, että uni on hyvin tärkeää, sillä unella ja palautumisella on hyvin suuri merkitys nuoren hyvinvointiin. Nuorten nukkumiseen käyttämä aika on viime aikoina kuitenkin vähentynyt. Opetushallitus esittelee verkkosivustoa, joka on suunnattu koulujen ja oppilaitosten ammattilaisille sekä kaikille nuorille, jotka kaipaavat parempaa unta. Verkkosivusto antaa konkreettisia työkaluja opetus- ja opiskeluhuollon henkilöstölle nuorten hyvinvointia tukemaan. Verkkosivusto tarjoaa lisäksi tietoa hyvinvoinnin rakentumisen erilaisista osatekijöistä ja niiden vaikutuksesta oppimiseen sekä elämässä ja opinnoissa jaksamiseen. Opetushallituksen sivustolla todetaan, että uni on ihmiselle erittäin tärkeä energian lähde, ja merkittävä osa palautumisesta tapahtuu nukkumisen aikana. Ihminen tarvitsee unta myös oppiakseen. Jos ihminen nukkuu riittävästi ja uni on hyvänlaatuista, elimistö kykenee valmistautumaan yön aikana tulevaan päivään ja olo tällöin on virkeä. Opetushallitus korostaa, että kun vapaa-aikaan, töihin sekä opiskeluun ladataan paljon tavoitteita ja odotuksia, unesta tulee entistä tärkeämpää. (OPH 2025c.)

3.4 Liikuntakasvatus

Fernandez-Rion (2016) mukaan liikuntakasvatuksen keskeisenä tavoitteena voidaan nähdä oppilaiden kannustaminen kehittämään terveellisiä elämäntapoja myös koulun ulkopuolella. Liikuntakasvatuksen tulee tarjota oppilaille tarvittavat taidot olla fyysisesti aktiivinen, jotta pitkäaikaisia vaikutuksia saavutetaan. Tavoitteena on kehittää oppilaista itsenäisiä toimijoita, jotka voivat toteuttaa fyysistä aktiivisuutta arjessaan matalalla kynnyksellä, mikä voi vaikuttaa suuressi kansanterveyteen.

WHO (2024) määrittelee terveyden olevan täydellisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei pelkästään sairauden tai heikkouden poissaoloa. WHO määrittelee fyysisen aktiivisuuden olevan mitä tahansa luiden ja lihasten tuottamaa kehon liikettä, joka vaatii energian kulutusta. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan puolestaan kaikkea liikkumista, mukaan lukien vapaa-aika, kulkuneuvoilla liikkuminen tai työn vaatima liikkuminen. WHO toteaa nettisivuillaan, että säännöllinen liikunta tarjoaa merkittäviä fyysisiä ja psyykkisiä terveyshyötyjä. Fyysinen aktiivisuus vähentää aikuisilla muun muassa riskiä sairastua ei-tarttuviin tauteihin (NCD= *noncommunicable diseases*), kuten sydän- ja verisuonitauteihin, syöpään, diabetekseen, ja masennukseen. Lisäksi liikunta parantaa aivojen terveyttä ja voi edistää yleistä hyvinvointia.

Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus puolestaan edistää luuston terveyttä sekä lihasten tervettä kehitystä ja kasvua. Lisäksi liikunta parantaa lapsilla motorista ja kognitiivista kehitystä. Fyysinen passiivisuus puolestaan lisää NCD-riskiä ja muiden negatiivisten terveystaikutusten riskiä. Fyysisesti passiivinen käyttäytyminen kuormittaa myös terveydenhuoltojärjestelmiä. (WHO 2024.)

Smith ym. (2023) toteavat tutkimuksessaan, että lasten liikuntakokemusten merkityksellisyyden huomioiminen voi edistää lasten sitoutumista liikkumiseen. Tutkimus osoittaa, että opettajan tekemät mielekkäät pedagogiset valinnat voivat tarjota lapsille hyvin merkityksellisiä liikuntakokemuksia. Myös Opetushallitus (2025) korostaa liikunnan tärkeyttä. Opetushallitus mainitsee, että liikunnan merkitys on tutkitusti suuri ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, mikä tekee liikunnallisen elämäntavan omaksumisesta tavoiteltavaa sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Opetushallitus korostaakin yksittäisten koululiikuntatuntien ja niihin liittyvien kokemusten merkitystä. Myös Smith ym. (2023) kertovat heidän tutkimuksensa osoittaneen, että pedagogisilla valinnoilla voidaan vaikuttaa liikunnan mielekkyyteen ja merkityksellisyyteen. Tutkimuksen mukaan tarinallisuus liikesuorituksissa on hyvin tärkeässä asemassa nuorten oppijoiden keskuudessa. Tarinoiden upottaminen liikuntasuorituksiin lisäsi jännittävyyttä ja tehtävään sitoutumista. Myös reflektiivisen ja demokraattisen lähestymistavan kerrotaan tutkimuksen mukaan olevan tärkeä osa osallistavaa ja mielekästä liikunnanopetusta. (Smith ym. 2023.)

Zacheus (2010) tarkastelee tutkimuksessaan erilaisten liikuntaan ja urheiluun liittyvien merkitysten tärkeyttä suomalaisten elämässä. Hänen tutkimuksensa osoittaa, että sukupuolten välillä on eroja liikunnan merkityksissä. Suomalaisten alle 20-vuotiaiden keskuudessa rentoutuminen ja trendikkyys olivat tärkeimpiä asioita liikunnassa sekä miehille, että naisille. Fyysisyys ja kilpailu olivat miehille myös tärkeässä asemassa, kuten myös terveys ja sosiaalisuus. Naisille puolestaan rentoutuminen, trendikkyys ja taloudellinen edullisuus olivat tärkeämmässä asemassa kuin miehillä. Lisäksi ulkonäkö, liikuntasuorituksen kauneus ja hienot varusteet tai välineet olivat naisille oleellisempia kuin miehille. Tutkimuksen mukaan fyysisyyden ja kilpailullisuuden tärkeyden erot sukupuolten välillä kuitenkin tasoittuvat iän noustessa. Liikunta ja urheilu ovat olleet suomalaisille tärkeässä asemassa niin nuoruudessa, aikuisuudessa kuin eläkeiässäkin. Tärkeimmiksi merkityksellisiksi asioiksi liikunnasta nousi suomalaisilla tutkimukseen osallistuneilla sosiaalisuus, terveys ja hyvinvointi, rentoutuminen sekä fyysisyys. (Zacheus

2010, 62–64.) Voidaan ajatella, että jokaiselle olisi hyvä löytää itseä motivoiva ja innostava tapa liikkua, mikä olisi hyvä myös liikuntaa opettavien opettajien tiedostaa.

Opetushallitus (2025d) mainitsee, että koululiikunnassa korostuu fyysinen aktiivisuus. Koulussa ja päiväkodissa istutaan suurin osa ajasta ja passiivinen elämäntyyli on kansanterveydellinen ongelma globaalisti. Opetushallitus näkee liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden kasvattamisen ihmisten elämänkulussa hyvin suurena haasteena. Koululiikunta on Opetushallituksen mukaan toiminnallinen oppiaine, jossa oppilaiden fyysiseen turvallisuuteen vaikuttaa esimerkiksi opettajan didaktiset ratkaisut, osaaminen ja tietämys sekä yleinen toiminta opetustilanteissa. (OPH 2025d.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021) on julkaissut 7–17-vuotiaan lapsen ja nuoren liikkumissuosituksen. Liikkumissuositus perustuu vahvaan tieteelliseen näyttöön. Suositukset on valmisteltu monitieteisessä ja -ammattillisessa lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja liikkumisen asiantuntijaryhmässä. Mukana on ollut tutkijoita eri aloilta sekä lasten ja nuorten eri liikuntatoimijoiden edustajia. Liikuntasuosituksen mukaan jokaiselle 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan joka päivälle reipasta, monipuolista ja rasittavaa liikuntaa vähintään kuudenkymmenen minuutin ajan. Liikkumistavassa tulee huomioida yksilön ikä ja muut ominaisuudet. Lisäksi pitkäkestoisista ja runsasta paikallaanoloa tulisi vältellä. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jotta erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Liikkumisen tulisi olla lihasvoimaa, luustoa ja kestävyyttä vahvistavaa. Liikunnassa tulisi huomioida myös kehon liikkuvuuden kehittäminen ja ylläpito. Liikkumisen iloa korostetaan pysyvien liikkumistottumusten kehittymiseksi. Opetus ja kulttuuriministeriö korostaa myös arkiliikunnan hyötyjä ja tärkeyttä. Arkiliikuntaa voidaan toteuttaa helposti muun muassa koulumatkojen kävelemisenä tai pyöräilynä, portaiden käyttämisenä hissin sijaan sekä koiran ulkoiluttamisena. Suosituksia vähäisempikin liikunta on kuitenkin hyödyllistä. Yhdenvertaisesti ja turvallisesti saavutettava liikkuminen päivittäin kuuluu jokaiselle lapselle ja nuorelle ikään katsomatta. (OKM 2021.)

3.5 Terveyskasvatus kouluissa

Perusopetuksen ohjausjärjestelmän tavoitteena on varmistaa koulutuksen laatu ja tasa-arvo sekä tarjota hyvät edellytykset oppilaiden oppimiselle, kehitykselle ja kasvulle. Ohjausjärjestelmän normiosa muodostuu perusopetuslaista ja -asetuksesta, valtioneuvoston asetuksista, opetussuunnitelman perusteista sekä paikallisesta opetussuunnitelmasta ja siihen perustuvista

lukuvuosisuunnitelmista. Järjestelmän eri osia uudistetaan, jotta opetuksen järjestämisessä voidaan huomioida koulua ympäröivässä maailmassa tapahtuvat muutokset sekä vahvistaa koulun tehtävää osana kestävän tulevaisuuden rakentamista. (POPS 2014, 9.)

Valtakunnallisesti yhtenäisiä perusteita noudatetaan perusopetuksessa siten kuin perusopetuslaissa säädetään. Opetus järjestetään oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti ja siten, että se edistää oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä. Opetuksen järjestämisessä huomioidaan myös velvoitteet, jotka tulevat muusta lainsäädännöstä sekä kansainvälisistä sopimuksista, joihin Suomi on sitoutunut. Perusopetus rakentuu yhteisestä arvoperustasta ja käsityksestä oppimisesta. (POPS 2014, 14.) Opetuksen järjestäjän tulee vastata siitä, että oppilaan oikeudet toteutuvat. Opetuksen järjestäjä huolehtii edellytysten luomisesta oikeuksien toteutumista edistävälle koulutyölle. Jokaisella opettajalla on vastuu oman opetusryhmänsä toiminnasta, oppimisesta sekä hyvinvoinnista. Opettajat voivat vaikuttaa näihin pedagogisilla ratkaisuillaan sekä ohjausotteellaan. Opettajan tehtäviin kuuluu oppilaiden työskentelyn, oppimisen ja hyvinvoinnin seuraaminen ja edistäminen, oppilaan oikeudenmukainen kohtelu ja arvostaminen, varhainen mahdollisten vaikeuksien tunnistaminen sekä oppilaiden tukeminen ja ohjaaminen. (POPS 2014, 34.)

Terveystieto on oppiaine, joka pohjautuu monitieteiseen tietoperustaan ja sitä opetetaan jokaisella peruskoulun vuosiluokalla. Vuosiluokilla 1–6 terveystietoa opetetaan osana ympäristöoppia. 7–9-vuosiluokilla terveystiedon opetuksessa syvennetään ja laajennetaan aiempien kouluvuosien aikana opeteltuja teemoja ikäkauden mukaisesti. Terveystieto tulee yläkoulussa oppilaiden lukujärjestyksiin omana oppiaineenaan. Terveystiedon opetuksen tehtävänä on monipuolisen terveystietosaamisen kehittäminen. Lähtökohtana tälle on elämän kunnioittaminen ja arvokas ihmisoikeuksien mukainen elämä. Terveystieteen, turvallisuuteen ja hyvinvointiin liittyviä ilmiöitä tarkastellaan eri terveystietosaamisen osa-alueiden kautta ikäkaudelle sopivalla tavalla. Näitä ovat terveyteen liittyvät tiedot, taidot, kriittinen ajattelu, itsetuntemus ja eettinen vastuullisuus. (POPS 2014, 398.) Terveystietokasvatusta toteutetaan eri tavoin eri maissa. Muun muassa seksuaalikasvatusta on hyvin erilaista eri maissa, sillä se heijastelee erilaisten kansallisten kontekstien monimuotoisuutta sekä hallituksen valtuuksia päättää opetussuunnitelmien sisällöstä omassa maassaan. (UNESCO 2019, 4.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 20–22) yhtenä keskeisenä tavoitteena on laaja-alainen osaaminen. Laaja-alaisella osaamisella tarkoitetaan tietojen, taitojen,

asenteiden, arvojen ja tahdon muodostamaa kokonaisuutta. Osaamisella tarkoitetaan myös kykyä käyttää tietoja ja taitoja tilanteen edellyttämällä tavalla. Tapaan, miten oppilaat käyttävät tietojaan ja taitojaan, vaikuttavat oppilaiden omaksumat asenteet sekä tahto toimia. Laaja-alaisen osaamisen lisääntyneen tarpeen nousee muutoksista ympäröivässä maailmassa. Kolmantena laaja-alaisen osaamisen tavoitteena mainitaan itsestä huolehtiminen ja arjen taidot. Elämässä ja arjessa selviytyminen edellyttää yhä monipuolisempia taitoja. Kyse on muun muassa terveydestä, turvallisuudesta, ihmissuhteista ja liikkumisesta. Kouluyhteisö ohjaa oppilasta ymmärtämään, että jokainen vaikuttaa omalla toiminnallaan sekä omaan että toisten hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014, 148) kerrotaan liikunnan tehtävästä oppiaineena. Liikunnan opetuksen tarkoituksena on edistää oppilaiden hyvinvointia tukemalla heidän fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoonsa. Oppiaineessa tärkeässä osassa ovat yksittäisiin liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset sekä liikunnallisen elämäntavan tukeminen. ”Liikunnassa oppilaat kasvavat liikkumaan liikunnan avulla.” Osatekijöitä liikkumaan kasvamisessa ovat oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, fyysisten ominaisuuksien harjoittelu sekä motoristen perustaitojen oppiminen.

Opetushallituksen (2025b) verkkosivuilla mainitaan, että alaikäisten nuorten päihteiden sekä tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ilmenemiseen, tulee puuttua välittömästi. Varhainen tunnistaminen ja tuki toteutuu, kun lapsiin ja nuoriin on luottamuksellinen suhde. On myös tärkeää pitää yllä yhteistä pohdintaa ja reflektiota. Lisäksi Opetushallitus korostaa lapsen ja nuorten asenteiden, itsenäisyyden, motivaation ja tiedon tunnistamista sekä lasten ja nuorten voimavarojen tunnistamista. Muun muassa päihdekasvatus on hyvä aloittaa jo varhaisessa vaiheessa. Lasten ja nuorten kanssa voi keskustella, mitä he jo tietävät aiheesta ja vastata kysymyksiin. (OPH 2025b.) Voidaan ajatella, että tämä vaatii opettajalta tietoa aiheesta, jotta turvallista ja avointa reflektiota ja pohdintaa voi tapahtua.

Gray ym. (2024) ovat tutkineet terveystietoisuudesta terveystulokulmasta. He toteavat tutkimuksessaan, että kulttuurisesti ja kielellisesti monimuotoisesta taustasta peräisin olevat ihmiset Australiassa kokevat yleensä huonompia terveystuloksia kuin muualla. Tämä johtuu osittain alhaisesta terveystulokulmasta. Myös Moynhihan ym. (2015) ovat tutkineet terveystietoisuudesta terveystulokulmasta. Heidän tutkimuksensa tavoitteena oli selvittää koulujen terveystietoisuuden ydinosaamista. Tutkimuksen mukaan terveystietoisuuden ydinosaamisena nähtiin tieto, asenteet ja taidot. Saha ym. (2005) ovat puolestaan tutkineet terveystietoisuudesta

erilaisten terveystieteiden menetelmien myötä. He toteavat, että jokaisella terveystieteen menetelmällä on omat vahvuutensa, heikkoutensa ja rajatut vaikutusalueensa. Tietyt viestintätavat toimivat paremmin tietyissä ympäristöissä ja kohderyhmissä kuin toiset. Sopivimman viestintämenetelmän löytäminen eri yleisöille on yksi terveystieteen keskeisistä tutkimusalueista. Sen sijaan terveystieteen välittäminen koulutetuille ihmisille, jotka edustavat eri tieteenalajoja, on ollut tutkimuksessa vähemmän tarkasteltu näkökulma. Tämän vuoksi kyseinen tutkimus toteutettiin vertailemaan eri terveystieteen menetelmiä koulutettujen henkilöiden keskuudessa.

Dodd ym. (2022) ovat tutkineet terveystieteen vertaiskoulutuksen näkökulmasta. Vertaisopetus ja -oppiminen ilmiönä ovat kasvavassa suosiossa koulumaailmassa terveyteen liittyvissä aiheissa. Tämä johtuu mahdollisesti siitä, että nuoret haluavat hakea yhä enemmän apua terveyteen liittyvissä huolenaiheissaan aikuisilta ja ikätovereiltaan. Tutkimuksen mukaan kouluissa toteutettavia vertaistoimintaan perustuvia terveystieteen ohjelmia käytetään laajasti eri puolilla maailmaa, ja ne kattavat useita terveyteen liittyviä aiheita. Monet interventiot osoittavat lupaavia tuloksia, mikä viittaa siihen, että vertaistoiminta voi olla tehokas keino edistää oppilaiden terveyttä. Erityisesti terveystiedon lisääntymisestä on eniten näyttöä, kun taas myönteisiä muutoksia terveystieteen käyttäytymisessä on havaittu vähemmän. Dodd ym. toteavat, että tarvitaan lisää laadukkaita ja kattavia tutkimuksia, joissa käytetään standardoituja mittareita terveystiedon ja -käytännön arviointiin, jotta voitaisiin tehdä vahvempia ja luotettavampia johtopäätöksiä vertaistoiminnan vaikutuksista.

4 Tutkimuksen toteutus

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tuottaa uutta tietoa ja näkökulmaa sekä ymmärrystä luokanopettajaopiskelijoiden käsityksistä terveystieteistä sekä heidän omista valmiuksistaan terveystieteenä. Tavoitteena on myös selvittää, millaisia kehitysehdotuksia opiskelijoilla on luokanopettajakoulutuksen kehittämiseksi terveystieteen osa-alueella. Tutkielmani pohjautuu seuraavaan pääkysymykseen:

Millaisia näkemyksiä opettajaopiskelijoilla on terveystieteenä ja omista valmiuksistaan terveystieteenä?

4.1 Laadullisen tutkimuksen lähtökohtia

Tutkimusta tehdessä on tärkeää pohtia omia käsityksiään tiedon luonteesta sekä suhtautumistaan tutkimukseen, kuten millaisia paradigmaattisia ja metodologisia suuntauksia oma tutkimus noudattaa. Nämä tieteenfilosofiset taustaoletukset vaikuttavat merkittävästi tutkimuksen kulkuun ja sen lähtökohtiin (Juuti & Puusa 2011, 13.) Tieteen keskeisenä tavoitteena on todellisuuden ymmärtäminen, selittäminen ja kuvaaminen. Jotta tieto voidaan katsoa tieteelliseksi, sen tulee olla huolellisesti perusteltua, ja siihen liittyy keskeisiä kriteerejä, kuten objektiivisuus, puolueettomuus, järjestelmällisyys ja kriittisyys. Kuitenkaan tieteelle ei ole olemassa yhtä yleispätevää kriteeristöä, ja esimerkiksi luonnontieteet ja ihmistieteet eroavat toisistaan huomattavasti (Juuti & Puusa 2020, 25.) Ihmistieteissä tieto nähdään kulttuurisidonnaisena, mikä tarkoittaa, että se on aina näkökulmallista ja arvolutautunutta. Tutkimuksessa onkin tärkeää tunnistaa, että kaikki vaikuttaa toisiinsa ja tutkimuksen kohdetta tarkasteltaessa myös ilmiön historiallinen kehitys on osa tulkintaa (Juuti & Puusa 2020 35–36). Tämä tutkimus on paradigmaattiselta lähtökohdaltaan tulkinnallinen. Tutkijan roolissa tulkitsen tutkimushenkilöiden käsityksiä tutkittavasta aiheesta. Tiedostan, että tutkittava ilmiö näyttäytyy tietyssä kulttuurisessa ja historiallisessa kontekstissaan ja toimin tiedon tulkitsijana sekä tutkimushenkilöiden käsitysten esiin tuojana.

Kyseessä on kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus voidaan Alasuutarin (2011) mukaan jakaa kahteen vaiheeseen, jotka ovat havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen

ratkaiseminen. Ensimmäinen vaihe alkaa osittain jo aineiston keräämisessä. Tässä vaiheessa laadullisessa tutkimuksessa avataan käsitteitä sekä viitataan muihin tutkimuksiin ja teoreettisiin viitekehyksiin. Toisessa vaiheessa tulkitaan aineistoa ja keskitytään 'olennaiseen'. Tueksi käytetään muuta informaatiota, kuten aiempia tutkimustuloksia. Näitä kahta vaihetta voidaan nimittää havaintojen tuottamisen ja selittämisen vaiheiksi. Laadullisia tutkimusmenetelmiä luonnehditaan usein myös erinomaisiksi esitutkimuksen apuvälineiksi, joiden pohjalta voidaan muotoilla kvantitatiivisilla menetelmillä testattavia hypoteeseja. (Alasuutari 2011.)

Laadullinen tutkimus pohjautuu usein arkipäiväisten kysymysten esittämiseen ja niihin vastaamiseen sekä haastattelijan ja haastateltavan jokapäiväiseen identiteettiin (Rapley 2007, 16). Laadullisen tutkimuksen keskeisenä ominaispiirteenä voidaan nähdä, että se pohjautuu ihmisen subjektiivisten näkemysten ja kokemusten tarkasteluun. Laadullisessa tutkimuksessa tarkastellaan myös tulkintaan ja ymmärtämiseen liittyviä prosesseja. Tällöin tulee myös pohtia, miten tutkijan omat näkemykset vaikuttavat tehtyihin havaintoihin. (Puusa & Juuti 2020, 59–60.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei aina ole tarkoitus yleistää tutkimustuloksia tai tutkijan tulkintaa. Teorian osuus on oleellinen laadullisissa tutkimuksissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 18.) Laadullisessa tutkimuksessa käytetään sanoja ja lauseita, kun taas määrällinen tutkimus perustuu vahvasti lukuihin. Lisäksi laadullinen tutkimus tutkii vain yksittäisiä tapauksia ja antaa uusia tapoja ymmärtää ilmiötä. (Kananen 2014, 18–19.) Myös tämän tutkimuksen keskeinen tavoite on selittää yksittäisiin tapauksiin kohdistuvaa ilmiötä. Tämän tutkimuksen tavoitteena ei ole yleistää tutkimustuloksia kaikkiin opettajaopiskelijoihin.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tyypillisesti ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä tutkimushenkilöiden näkökulmasta. Tämä tarkoittaa sitä, että laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tutkimushenkilöiden ajatuksista, kokemuksista, tunteista sekä merkityksistä, joita ihmiset antavat tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden olevalle asialle. On mahdotonta päästä täysin toisen ihmisen kokemusmaailmaan, mutta tutkimuksen tekemistä on pyritty helpottamaan erilaisten menetelmien avulla. Menetelmällä viitataan tyypillisesti erilaisiin konkreettisiin tapoihin kerätä aineistoa tutkimusta varten. Menetelmät liittyvät niin aineiston keräämiseen kuin myös aineiston analyysitapoihin. (Juuti & Puusa 2020, 9–10.) Laadullisessa tutkimuksessa perimmäisenä tarkoituksena on auttaa ihmisiä elämään entistä parempaa elämää. Laadulliselle tutkimukselle on myös ominaista pyrkiä luokittelemaan ilmiöitä. Hyvä laadullinen tutkija on tiedostava henkilö, joka kyselee ja kyseenalaistaa sekä pohtii oman tutkimuksensa merkitystä elämälle ja katsoo tutkimuksensa vaikuttavan useiden ihmisten elämään. (Juuti &

Puusa 2020.) Myös tällä laadullisella tutkimuksella pyritään vaikuttamaan laajasti ihmisten hyvinvointiin terveystieteiden ja tulevien opettajien ajatuksia tarkastellen.

4.2 Tutkimuksen konteksti ja tutkittavat

Tutkimusta varten haastattelen kuutta ($n=6$) opettajaopiskelijaa. Olen valinnut haastateltavaksi opiskelijoita, jotka ovat suorittaneet opettajakoulutuksensa aikana eri sivuaineita, jotta otos olisi mahdollisimman heterogeeninen. Kaikki haastateltavat ovat vähintään viidennen vuosikurssin opiskelijoita, jotka pyrkivät pian valmistuttuaan astumaan työelämään. Jokainen haastateltava suorittaa luokanopettajan maisteriohjelman, pääaineenaan kasvatustiede. Yksi haastateltava on suorittanut opettajakoulutuksensa aikana terveystiedon pitkän sivuaineen. Neljä kuudesta haastateltavasta on suorittanut liikunnan lyhyen sivuaineen. Haastateltavat on valittu harkinnanvaraisesti. Haastateltavien valintaan on vaikuttanut heidän koulutustaustansa ja sivuainevalintansa.

Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opinto-oppaan 2024–2027 mukaan luokanopettajan kandidaatti- ja maisteriohjelmaan sisältyvät perusopetuksessa opetettavien aineiden ja aihekokonaisuuksien monialaiset opinnot sisältävät perusopetuksen oppiaineiden pedagogiseen sisältötietoon painottuvia opintojaksoja sekä perusopetuksen oppiaineen sisältö- ja pedagogiseen tietoon painottuvia monialaisia projektiosia. Näistä muodostuu yhteensä 60 opintopistettä. Perusopetuksessa opetettavien oppiaineiden ja aihekokonaisuuksien sisältötiedon opintoihin kuuluu 1,5 opintopistettä terveystietoa. Terveystietoa opetetaan kaikista vähiten monialaista opinnoista. Aikaisemmin terveystiedon pedagogista sisältötietoa on opetettu monialaisten opintojen joukossa vain yhden opintopisteen verran, mutta sen määrää on nostettu vuoteen 2024 puolella opintopisteellä. Lapin yliopistossa luokanopettajan monialaisiin opintoihin sisältyy lisäksi viisi opintopistettä pedagogista sisältötietoa liikunnasta. Kasvatustieteen aineopinnot sisältävät 25 opintopistettä yhteisiä sisältöopintoja, joihin sisältyy kolmen opintopisteen opintojakso kasvatuksesta ja sukupuolesta. (Lapin yliopisto 2024.)

Luokanopettajaopiskelija voi valita Lapin yliopistossa opintojensa aikana suoritettavakseen sukupuolentutkimuksen opintokokonaisuuden, joka on tarjolla valinnaisina opintoina. Tämä antaa opiskelijalle mahdollisuuden syventää tietämystään sukupuolen ja yhteiskunnan välisistä suhteista. Lisäksi Lapin yliopistossa on mahdollista suorittaa liikuntaa käsittelevä 25

opintopistettä laaja sivuaine, joka tarjoaa laaja-alaista tietoa liikunnan eri osa-alueista. Tähän sivuaineeseen kuuluu muun muassa kahden opintopisteen kurssi, joka keskittyy liikunnan ja terveyden väliseen yhteyteen ja siihen, miten liikunta voi edistää hyvinvointia ja terveyttä. Liikunnan sivuaineessa tutustutaan laajasti liikuntakasvatukseen. (Lapin yliopisto 2024.)

Luokanopettajaopiskelijalla on myös mahdollisuus valita Lapin yliopistossa ympäristöopin valinnainen sivuaine, joka sisältää 25 opintopistettä. Sivuaine sisältää kurssin, joka käsittelee muun muassa ihmisen terveyttä ja sen edistämistä erityisesti ympäristönäkökulman kautta. Tämän lisäksi opiskelija voi valita myös luontoliikunnan opintoja osana valinnaisia opintojaksoja, jotka tarjoavat käytännönläheistä tietoa luonnossa liikkumisen terveysvaikutuksista. Kaikki nämä valinnaiset opinnot ovat vapaaehtoisia, eikä niiden suorittaminen ole pakollista kaikille opiskelijoille. Ne tarjoavat kuitenkin monipuolisia mahdollisuuksia syventää omaa osaamista eri alueilla sekä laajentaa ymmärrystä liikunnan, terveyden ja ympäristön yhteyksistä. (Lapin yliopisto 2024.)

4.3 Aineistonkeruu

Rapley (2007, 16) toteaa, että haastattelut ovat sosiaalisia tilanteita, joissa haastateltavat tuottavat kertomuksia menneisyydestään, teoistaan, kokemuksistaan, tunteistaan ja ajatuksistaan. Puusan (2020) mukaan haastattelussa on keskeistä pyrkiä saamaan mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta asiasta sekä monipuolinen kuva ilmiöstä. Haastatteluiden avulla kerätty aineisto on valittujen henkilöiden omakohtainen, subjektiivinen, tulkinta ilmiöistä, joita haastattelu käsittelee. Tutkijan tekemä analyysi haastattelun myötä ilmenneistä ajatuksista, käsityksistä ja kokemuksista on kuitenkin lopulta hänen omaa puhettaan niistä.

Tässä tutkimuksessa käytän haastattelumenetelmänä teemahaastattelua. Teemat nousevat tutkielman teoriaosuudesta. Hirsijärven ja Hurmeen (2001, 48) mukaan teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelutyyppe. Haastattelussa nimittäin yksi haastattelun aspekti, haastattelun teema-alueet ja aihepiirit, on sama kaikille. Teemahaastattelussa puuttuu perinteiselle strukturoidulle lomakehaastattelulle ominainen tarkka kysymysmuoto ja -järjestys. Teemahaastattelu ei kuitenkaan ole täysin vapaa, kuten syvähaastattelu. Teemahaastattelu-nimi viittaa siihen, että haastattelu etenee yksityiskohtaisten kysymysten sijaan keskeisten teemojen mukaisesti. Tämä tuo haastateltavan äänen kuuluviin ja pääosin vapauttaa haastattelun tutkijan näkökulmasta.

Tätä tutkimusta varten haastateltavilta on pyydetty lupa haastatteluiden äänittämiseen puhelimitse ja uudelleen ennen kunkin haastattelun alkamista. Haastatteluiden jälkeen litteroin keskustelut ja merkkasin pintaan nousevia teemoja eri väreillä usean läpilukukerran myötä. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 36 sivua. Olen poiminut eniten esiin nousevat teemat, jotka olen luokitellut omiin luokkiinsa. Kuusi (n=6) luokanopettajaopiskelijaa kertoivat käsityksistään koskien omia valmiuksiaan terveystkasvattajina sekä opettajan roolia terveystkasvattajana. Lisäksi luokanopettajaopiskelijat kertoivat ajatuksiaan Lapin yliopiston opettajakoulutuksesta terveystkasvatuksen osalta. Näistä haastatteluista nousi selkeästi seitsemän erilaista teemaa, jotka olen jakanut kahteen luokkaan. Nämä kaksi luokkaa olen nimennyt sisäisiksi tekijöiksi ja ulkoisiksi tekijöiksi. Sisäisten tekijöiden tulkitsen heijastuvan opettajasta itsestään hänen toteuttamaansa terveystkasvatukseensa. Olen sisällyttänyt sisäisiin tekijöihin neljä teemaa, jotka ovat: opettajan tietotaito ja osaaminen, motivaatio ja asenteet, oma esimerkki sekä kokemukset (Taulukko 1). Haastateltavien anonymiteetin suojaamiseksi en mainitse tutkimushenkilöiden nimiä.

4.4 Aineiston analyysi

Aineiston analyysikeinona olen käyttänyt teemoittelua. Hirsjärven ja Hurmeen (2001) mukaan teemoittelu tarkoittaa, että analyysivaiheessa tarkastellaan niitä aineistosta nousevia piirteitä, jotka ovat yhdelle tai useammalle haastateltavalle yhteisiä. Piirteet saattavat pohjautua teema-haastattelun teemoihin. On lisäksi odotettavissa, että ainakin lähtökohtateemat nousevat pintaan. Lisäksi on tavallista, että haastatteluissa nousee esiin useita muitakin teemoja, jotka voivat olla jopa lähtöteemoja mielenkiintoisempia. Analyysistä poimitut teemat pohjautuvat tutkijan omiin tulkintoihin haastateltavien puheesta. On esimerkiksi erittäin epätodennäköistä, että haastateltavat ilmaisisivat saman asian juuri samoin sanoin. Tutkija kuitenkin voi koodata ne harkintansa mukaan samaan luokkaan (Hirsjärvi & Hurme 2001, 173). Myös tässä tutkimuksessa olen värikoodannut eri sanoin samaa tarkoittavia asioita yhdeksi oman kriittisen harkintani mukaan. Värikoodauksen lisäksi korostin aineistosta opettajakoulutuksen kehittämiseen liittyviä asioita, joita opettajaopiskelijat esittivät. Käytän tutkimushenkilöistä käsitettä ”opiskelija n”, (n=1–6). Olen poiminut tähän tutkimukseen opiskelijoiden suoria ilmauksia, jotka olen merkinnyt lainausmerkkeihin. Viittauksen perässä mainitaan numeroin, kenen opiskelijan ilmaus on kyseessä (n=1–6). Viittaukset eivät aina sisällä kokonaista ilmaistua virkettä. Tutkimushenkilöiden ilmaisemista virkkeistä puuttuvat osat on merkattu viittauksen yhteyteen kahdella viivalla (--).

Taulukko 1. Analyysin tuloksena syntyneet luokat.

SISÄISET TEKIJÄT	Esimerkki- sitaatit	Pääloukat
Tietotaito ja osaaminen	<p>--pitäis saada lisätietoa aiheesta. – opiskelija 2</p> <p><i>Koen, että ei oo hirveen vahva tietämys varsinkaan noista peleistä --.</i> – opiskelija 4</p>	tieto, tietämys, osaaminen
Motivaatio ja asenteet	<p><i>Itsellä on myös korkea motivaatio tuoda ai- hetta esille, koska tuntuu että se on joillekin tosi iso tabu.</i> – opiskelija 1</p> <p><i>-- semmoinen ennakkoluulottomuus on mun vahvuus.</i> – opiskelija 3</p>	motivaatio, ennakko- luulottomuus, roh- keus, avoimuus
Oma esimerkki	<p><i>Haluaisin näyttää lapsille esimerkkiä koulussa, miten tässä nyt syön.</i> – opiskelija 5</p>	esimerkki, malli, näyttäminen
Kokemukset	<p><i>Eli nää kokemukset on laajentanut näke- mystä ja vaikuttaa varmasti siihen, miten näitä asioita ammentaa myös muille.</i> – opiskelija 2</p>	kokemus, tausta

Tutkimusaineistoa tarkastellessa kävi ilmi, että sisäisten tekijöiden lisäksi opettajaopiskelijat tunnistivat myös useita ulkoisia tekijöitä, jotka vaikuttavat heidän mahdollisuuksiinsa toteuttaa terveyskasvatusta käytännössä. Nämä ulkoiset tekijät ovat sellaisia, jotka eivät liity suoraan opettajan henkilökohtaisiin valmiuksiin tai osaamiseen, vaan heijastuvat opetukseen ympäristön, yhteiskunnan, opettajakoulutuksen ja koulun toimintakulttuurin kautta. Haastatteluiden perusteella tunnistin kolme merkittävää ulkoista tekijää, jotka nousivat aineistossa toistuvasti esiin ja joiden opiskelijat kokivat vaikuttavan terveyskasvatukseen toteuttamiseen. Nämä teemat ovat tulevaisuuteen panostaminen, ajankohtaisuus sekä konkretia ja lähestymistavat. Tulevaisuuteen

panostaminen viittaa siihen, miten tärkeänä opiskelijat pitävät terveystieteiden vaikutusta oppilaiden pitkän aikavälin hyvinvointiin ja elämänvalintoihin. Ajankohtaisuus puolestaan korostaa sitä, kuinka terveystieteiden sisältöjen tulisi olla relevantteja ja ajan tasalla, jotta ne kiinnostavat oppilaita ja tukevat heidän arkeaan tarkoituksenmukaisesti. Kolmas teema, konkreettia ja lähestymistavat, liittyy puolestaan siihen, millaisia pedagogisia keinoja ja menetelmiä opettajat kokevat tehokkaiksi ja miten he pyrkivät tekemään terveystieteistä käytännönläheistä ja helposti ymmärrettävää oppilaille. Tähän teemaan nähtiin hyvin suurena vaikuttajana luokanopettajakoulutus. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Analyysin tuloksena syntyneet luokat.

ULKOISET TEKIJÄT	Esimerkki-sitaatti	Pääluokat
Tulevaan panostaminen	<p>-- ohjataan semmoseen terveeseen suuntaan. – opiskelija 4</p> <p>-- kyseessä on kuitenkin tulevaisuuden hyvinvoinnin edistäminen. – opiskelija 1</p>	tulevaisuus, ennakointi, muutos, edistäminen
Ajankohtaisuus	<p><i>Mutta ensinnäki hirveen tärkeitä ja ajankohtaisia aiheita on molemmat, ja molempien huoli lisääntyy, jos mieltii nuoria lapsia ja nuoria.</i> – opiskelija 2</p>	nykytilanne, ajankohtaisuus, yleistyminen, kasvava huoli
Konkreettia ja lähestymistavat	<p>-- se, että miten ne saa ikätasolle sopivaksi niin on haaste. – opiskelija 6</p> <p><i>Ehkä lähinnä haluais niitä konkreettisia lähestymistapoja ja ihan pedagogisia menetelmiä.</i> – opiskelija 3</p>	käytännönläheisyys, konkreettisuus, puheeksi ottaminen, keskustelu, lähestyminen, didaktiikka, pedagogiset menetelmät

Taulukoista 1 ja 2 ilmenevät haastatteluaineiston perusteella tulkitsemäni ja luokittelemäni sisäiset ja ulkoiset tekijät ovat keskeisiä luokanopettajaopiskelijoiden käsityksissä

terveyskasvatuksesta ja heidän omista valmiuksistaan sen toteuttamisessa. Taulukot havainnollistavat, millaisia tekijöitä opiskelijat kokevat vaikuttavan heidän valmiuksiinsa toimia terveyskasvattajina ja millaisia ulkoisia tekijöitä he pitävät merkityksellisinä terveyskasvatuksen onnistumiselle.

Koska aineistosta nousi esiin useita eri teemoja, olen kriittisen harkinnan myötä yhdistänyt läheisesti toisiinsa liittyviä teemoja pareiksi. Esimerkiksi opettajan tietotaito ja osaaminen esiintyivät haastatteluissa usein samassa yhteydessä, mikä viittaa harkintani mukaan siihen, että nämä käsitteet kietoutuvat vahvasti yhteen opettajaopiskelijoiden ajattelussa. Samoin konkretia ja lähestymistavat nousivat esiin toisiaan tukevinä ilmiöinä, sillä opiskelijat kokivat, että terveyskasvatuksen käytännönläheiset ja selkeät opetusmenetelmät parantavat opetuksen vaikuttavuutta ja yleisesti toteutettavuutta. Näiden havaintojen perusteella olen yhdistänyt samankaltaiset ilmiöt yhtenäisiksi kokonaisuuksiksi, jotta tulosten tarkastelu olisi selkeämpää, ja jotta analyysi kuvaisi mahdollisimman selkeästi opettajaopiskelijoiden käsityksiä. Ilmiöiden yhdistämisessä on huomioitu se, että käsitykset eivät muutu analyysivaiheessa eikä tulosten kirjoittamisessa. Näin on pyritty pitämään yllä tutkimuksen objektiivisuutta, luotettavuutta sekä haastateltavien käsitysten arvostusta ja totuudenmukaisuutta. Totuudenmukaisuus, luotettavuus ja puolueettomuus ovat tutkimuseettisen neuvottelukunnan ([TENK] 2023, 12) mukaan tärkeä osa hyvää tieteellistä käytäntöä.

5 Tulokset

5.1 Sisäiset tekijät

Luokanopettajaopiskelijoiden haastatteluista nousi ilmi sisäisiä tekijöitä, joiden tulkitsen heijastuvan opettajasta itsestään hänen toteuttamaansa terveystasvatukseensa. Haastateltavat ottivat usein puheeksi oman osaamiseensa ja tietotaitoonsa liittyviä vahvuuksia ja heikkouksia. Lisäksi haastateltavat kertoivat terveystasvatukseen liittyvästä motivaatiostaan ja asenteistaan tulevina opettajina. Myös opettajan näyttämä esimerkki sekä opettajan kokemukset nähtiin tärkeänä osana terveystasvatusta. Opettajan rooli nähtiin haastatteluiden mukaan hyvin vahvana osana lasten ja nuorten terveystasvatusta. Terveystasvatukseen vaikuttaa opettajaopiskelijoiden mukaan monet ulkoiset tekijät, mutta myös opettajan henkilökohtaiset piirteet, joilla opettaja voi vaikuttaa tiedostaen tai tiedostamattaan.

Luokanopettajaopiskelijoiden haastatteluissa korostuivat opettajan omat sisäiset tekijät, jotka olivat tietotaito ja osaaminen, motivaatio ja asenteet oma esimerkki sekä kokemukset. Jokainen haastateltava pohti omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan tulevina terveystasvatattajina. Jotkut kokivat, että heillä oli vahva perusta esimerkiksi ravitsemuksen tai liikunnan opetuksessa, kun taas toiset kokivat epävarmuutta esimerkiksi mielenterveyteen tai seksuaalikasvatukseen liittyvissä aiheissa. Haastateltavat ilmaisivat, että terveystasvatuksen onnistuminen on hyvin riippuvaista opettajan omasta tiedosta, taidoista, asenteista ja kokemuksista.

Joidenkin opettajaopiskelijoiden mukaan oppilaat tarkkailevat opettajiaan ja omaksuvat heidän toimintamallejaan, joten opettajan henkilökohtaiset valinnat voivat vaikuttaa oppilaiden suhtautumiseen eri terveystottumuksiin. Haastateltavat kertoivat, että opettajan omilla elintavoilla, kuten liikunnan harrastamisella, terveellisellä ruokavaliolla ja myönteisellä suhtautumisella yleisesti terveyteen liittyviin asioihin, voi olla merkittävä vaikutus oppilaiden omiin terveystasvateisiin. Lisäksi haastateltavat toivat esiin, että opettajan omat kokemukset voivat auttaa opettajaa itseään ymmärtämään ja käsittelemään terveystasvatuksen teemoja paremmin. Esimerkiksi opettaja, joka on itse kokenut haasteita mielenterveyden tai painonhallinnan kanssa, saattaa osata lähestyä aiheita empaattisemmin ja realistisemmin. Siten opettajan omat

kokemukset voivat opettajaopiskelijoiden mukaan lisätä opetuksen vaikuttavuutta ja oppilaiden samaistumista aiheisiin.

5.1.1 Tietotaito ja osaaminen

Luokanopettajat pohtivat omaa osaamistaan ja tietotaitoaan terveystieteen näkökulmasta. Käsityksiä oli erilaisia. Opiskelijat 1 ja 4 ovat opiskelleet terveystietoa muita haastateltavia opiskelijoita enemmän sivuaineen ja aikaisemman koulutuksensa myötä. Ensimmäinen teema osana haastattelua oli peli- ja päihdekasvatus. Jokainen haastateltava luokanopettajaopiskelija kokee tarvitsevänsä peli- ja päihdekasvatuksesta lisää tietoa. Aihetta pidettiin hyvin arkaluontoisena, mutta tärkeänä asiana. Tämän vuoksi osa opiskelijoista käsitti tarvitsevänsä enemmän tietoa aiheen lähestymisestä ja käsittelystä. Osa opiskelijoista uskoi lisäksi objektiivisena pysymisen olevan haasteellista tietämyksen suppeuden vuoksi.

-- haluaisin, että mulla ois enemmän tietoa itellä, niin haluaisin enemmän konkreettista tietoa siihen, että mitä ne haitat on, onko hyötyjä ja sellasta, että mulla on jotain, mitä tarjota niille oppilaille sen kirjan tiedon lisäksi. – opiskelija 5

Koen, että ei oo hirveen vahva tietämys varsinkaan noista peleistä ja päihhteetki tasolla, että ei ole hyväksi. – opiskelija 4

Yksi haastavimmaksi koettu terveystieteen osa-alue luokanopettajaopiskelijoiden kesken oli seksuaalikasvatus. Jokainen haastateltava luokanopettajaopiskelija uskoi seksuaalikasvatuksen olevan jokseenkin haasteellista tulevaisuuden terveystieteen osassaan. Tietämys aiheesta koettiin silti suhteellisen hyväksi, vaikka useimmat opiskelijat toivoivat syvempää tietämystä aiheesta. Yksi suurin haaste opiskelijoiden mukaan on kuitenkin osaaminen lähestyä aihetta ikätaso huomioiden. Neljä opiskelijaa kuudesta mainitsi, että tarvitsisi lisää tietoa ja osaamista aiheen lähestymiseen.

-- meitä ei oo tähän opastettu opettajakoulussa. – opiskelija 2

Lisäksi myös semmoinen tietoisuus eri ikäryhmien sopivantasoisesta seksuaalikasvatuksesta on myös itselläni tuon sivuaineen ansiosta ihan hyvällä mallilla omasta mielestä. – opiskelija 1

Tietotaidon ja osaamisen uskottiin olevan vahvinta liikuntakasvatuksen osa-alueella. Jokainen luokanopettajaopiskelija kertoi saaneensa Lapin yliopiston liikunnan viiden opintopisteen kursista tietoa ja osaamista. Neljä kuudesta opiskelijasta on käynyt liikunnan 25 opintopisteen sivuaineen perusopintojen lisäksi. Sekä sivuaineen käyneet, että sivuaineen käymättömät opiskelijat kertoivat saaneensa opettajaopinnoista osaamista ja tietoa liikuntakasvatukseen.

Musta tuntuu, että siitä sai ihan hirveesti irti noin niinku muutenki opetukseen ja luokan hallintaan. – opiskelija 6

Tässä just näkyy se, kuinka paljon on ollut liikuntaa siihen terveystietoon rinnastettuna. – opiskelija 5

Opiskelijat 1 ja 4 kokevat tietotaitonsa ja osaamisensa suhteellisen hyväksi erityisesti uni-, ravitsemus- ja liikuntakasvatuksen osa-alueella. Muut opettajaopiskelijat kokevat tietotaitonsa uni- ja ravitsemuskasvatuksesta melko suppeaksi. Useimmat opiskelijat kertovat tietämyksensä aiheesta pohjautuvan omiin kouluaikeihin ja siellä opittuun lautasmalliin. Lähes kaikki opiskelijat haluaisivat syvempää tietoa ravitsemuskasvatuksesta. Opiskelijat pitävät tärkeänä myös opettajan tietämystä unen vaikutuksista, jotta hän kykenee tuomaan asiaa myös oppilaiden keskuuteen.

-- koen, että mulla on ihan hyvä tietämys niin ku semmoista terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta ja myös niin ku nykyaikaisista ravitsemussuosituksista ja siitä, että miten sillä ruokavaliolla voidaan huomioida myös vaikka ympäristöä ja ylipäättään myös niin ku omaa terveyttä. – opiskelija 4

Eka vähän tulee semmonen pala kurkkuun taas. Mutta tulee mieleen ne kuvat, mitä on ollu koulun seinillä ja oppikirjoissa, siitä kuuluisasta lautasmallista, ja tämän mukaan sitten syödään, piste. – opiskelija 3

Opettajaopiskelijat pitivät tietämystä ja osaamista tärkeänä osana terveystietokasvatustajan valmiuksia. Riittävä tieto tarjoaa opiskelijoiden mukaan varmuutta ja vaikuttavuutta sekä osaamista terveystietokasvatukseen. Kaikki haastateltavat luokanopettajaopiskelijat uskoivat, että heidän valmiutensa terveystietokasvatustajina olisivat edellyttäneet vahvempaa tietopohjaa opettajakoulutuksen myötä vaihtelevin aihealueittain. Eniten opiskelijat toivoivat, että olisivat tarvinneet ajankohtaista ja luotettavaa faktatietoa, jolla myös perustella erinäisiä väittämiä. Lisäksi tietotaidon uskottiin helpottavan opettajaa pysymään objektiivisena erityisesti arkaluontoisten asioiden käsittelyssä.

5.1.2 Motivaatio ja asenteet

Motivaatio ja asenteet nousivat esiin tärkeinä tekijöinä, jotka vaikuttavat opettajaopiskelijoiden mukaan siihen, kuinka innostuneesti ja vakuuttavasti opettaja käsittelee terveystietokasvatustuksen aiheita luokassaan. Lisäksi opettajan motivaation katsottiin oleva yksi avaintekijä aiheissa ajan tasalla pysymisessä. Osa opiskelijoista mainitsi, että opettajan positiivinen suhtautuminen ja halu kehittää omaa osaamistaan voivat edistää myös oppilaiden kiinnostusta ja sitoutumista terveystietokasvatukseen. Toisaalta, jos opettajalla itsellään on kielteinen tai välinpitämätön asenne terveystietokasvatusta kohtaan, tämä voi heijastua myös oppilaiden suhtautumiseen. Kaikki haastateltavat luokanopettajaopiskelijat pitivät terveystietokasvatusta ja sen sisältöjä hyvin tärkeinä. Moni koki aiheen tärkeyden ymmärtämisen myös omaksi vahvuudekseen.

Kun miettii meidän opettajakoulutusta, niin meillä on ollut vain yksi opintopiste terveystietokasvatustuksen opintoja, mikä on siis todella vähän verrattuna siihen, miten tärkeä aihe sen on nykypäivänä. – opiskelija 3

Päihde- ja pelikasvatusta pidettiin hyvin tärkeänä aiheena. Osa opiskelijoista mainitsi aiheen ajankohtaisuuden ja kasvavan huolen lisäävän motivaatiota tuoda aihetta esille. Pelaamisen uskottiin aiheuttavan haittoja, mutta myös hyötyjä. Kontrollintaidon opettamista ja siihen ohjaamista pidettiin tärkeänä osana peli- ja päihdekasvatusta. Opettajan rooliin terveystietokasvatustajana peli- ja päihdekasvatustuksen osalta vaikuttaa usean opiskelijan mukaan opettajaopiskelijan oma motivaatio ja asenteet. Osa opettajaopiskelijoista uskoi, että heidän lievempi suhtautumisensa alkoholia kohtaan esimerkiksi huumeisiin verrattuna saattaa näkyä tiedostamattaan heidän opetuksessaan. Opiskelija 1 ei juuri arvosta videopelien, ja uskoi hieman kielteisen suhtautumisensa heijastuvan myös hänen terveystietokasvatustuksessaan tulevaisuudessa. Puolestaan opiskelija 5

arvostaa hienosti tehtyjä videopelejä ja uskoi sen näkyvän mahdollisesti hänen opetuksessaan tulevien oppilaidensa kanssa.

Seksuaalikasvatuksessa moni opiskelija koki vahvuudekseen avoimuuden sekä ennakkoluulottoman ja ymmärtäväisen suhtautumisen monenlaista seksuaalisuuteen liittyvää asiaa kohtaan. Jokainen opettajaopiskelija korosti tasa-arvon merkitystä ja moninaisuuden ymmärtämistä. Opiskelijat 1 ja 4 mainitsivat vahvuudekseen rohkeuden puhua asioista. Osa opiskelijoista mainitsi, että asia on ollut ennen tabu, mikä lisää heidän motivaatiotaan tuoda aihetta helposti lähestyttävämmäksi ja vahvemmasi osaksi arkea. Motivaatio seksuaalikasvatusta kohtaan oli jokaisella opiskelijalla korkealla, vaikka osa kokeekin aiheen lähestymisen melko haastavaksi. Haastavuuden uskottiin näkyvän itsevarmuudessa ja puheeksi ottamisessa. Osa opiskelijoista uskoi, että opettajan motivaatio ja sensitiivinen asenne voisi motivoida ja rohkaista myös oppilaita. Avarakatseisuutta ja myös pientä ”rempseyttä” pidettiin tärkeänä asenteena. Opiskelijat korostivat, etteivät haluaisi pelotella asialla, vaan tuoda sen ilmi positiivisena asiana osana ihmisyyttä. Osa opiskelijoista kuitenkin uskoi, että tiedon ja koulutuksen suppeus aihealueesta voi näkyä jonkin verran opettajan asenteessa muun muassa kapeakatseisuutena.

Jälleen tulee se, että jos meitä ei tähän opasteta yliopistossa, niin silloin meidän arvot ja näkemykset näkyvät aika paljon siinä, miten me opastetaan oppilaita. Esim itse oon aika avarakatseinen. Että itse nään tämän aihealueen asioita paljon avarakatseisemmin kuin varmasti moni muu. – opiskelija 3

Mekin ollaan semmoisessa murroskohdassa, että ne arvot, joihin meidät on kasvatettu ja nykyajan media on tosi vahvasti ristiriidassa. Niin nyt on semmonen kohta, että siinä vähän jakautuu se, miten opettajat tuo sitä aihetta oppilaille koulumaailmassa ilmi. Ja sen ymmärtää, koska meitä ei oo tähän opastettu opettajakoulussa. – opiskelija 2

Motivaatio liikuntakasvatusta kohtaan oli opiskelijoilla myös hyvin korkea. Motivaatio nähtiinkin myös tässä osa-alueessa yhtenä vahvuutena. Muun muassa oppilaiden innostaminen liikuntaa ja aktiivista elämäntapaa kohtaan koettiin erityisen tärkeäksi opiskelijoiden kesken. Osa opiskelijoista uskoi vahvuudekseen myös rohkeuden lähteä oppilaiden kanssa liikkumaan koulun ulkopuolelle. Tästä rohkeudesta kiitettiin muun muassa kattavaa liikunnan sivuainetta.

Myös liikunnan sivuaineen käymättömät opiskelijat korostivat positiivista asennettaan liikuntaa kohtaan, vaikka kokevatkin jonkin verran epävarmuutta sen opettamisesta.

Osa opettajaopiskelijoista korosti ruoka- ja ravitsemuskasvatuksessa opettajan sensitiivisyyden ja rohkaisun merkitystä. Jokainen opettajaopiskelija mainitsi vahvuudekseen inhimillisen asenteensa aiheita kohtaan. He mainitsivat, että haluavat tuoda oppilaille ilmi, ruokailuun liittyvää positiivista ja joustavaa asennetta sekä armollisuutta itseä kohtaan. Lisäksi vahvuuksiksi aiheita kohtaan nousi myötätunto ja ymmärrys. Myös ruoka- ja ravitsemuskasvatusta pidettiin hyvin tärkeänä aiheena. Osa opiskelijoista kuitenkin kokee, että opettajakoulutuksessa saadun perhdytyksen puute voi johtaa siihen, että heidän oma epävarma suhtautumisensa ruokaan heijastuu tiedostamatta oppilaisiin. Objektiiivisena pysyminen koettiin jokseenkin haastavaksi.

Aika paljon se saattaa heijastua opettajasta oppilaisiin, koska meitä ei oo tähän opettajakoulussa valmistettu. – opiskelija 3

Uneen liittyvissä asioissa opiskelijat puolestaan kokevat opettajan roolin vaihtelevasti. Osa kokee, että opettajan ei tule puuttua oppilaan kotona tapahtuvaan nukkumiseen, mutta tulee kuitenkin tarjota tietoa unen tärkeydestä. Osa opiskelijoista puolestaan mainitsi, että väsyneen oppilaan nähdessään opettajan tulisi keskustella oppilaan kanssa siitä, saako oppilas riittävästi unta. Kyseiset opiskelijat painottivat myös kodin ja koulun välistä yhteistyötä asiassa. Asiaan puuttumiseen vaikuttaa myös joidenkin opiskelijoiden mukaan opettajan motivaatio.

5.1.3 Oma esimerkki

Opettajan tarjoaman esimerkin koettiin vaikuttavan oppilaisiin erityisesti ruoka- ja ravitsemuskasvatuksessa sekä liikuntakasvatuksessa. Opiskelijat mainitsivat, että oppilaat seuraavat opettajaa arjessaan hyvin paljon. Tämän vuoksi he uskoivat, että oppilaat heijastavat ainakin jonkin verran opettajan käyttäytymistä myös omaan käyttäytymiseensä.

Yhdeksi hyvin tärkeäksi osaksi ruoka- ja ravitsemuskasvatusta nostettiin kouluruokailut ja siellä opettajan näyttämä malli. Moni opiskelija nosti myös kehosuhteen osaksi ruoka- ja ravitsemuskasvatusta. Opettajan tulisi opiskelijoiden mukaan korostaa ruokailun positiivisuutta ja näyttää esimerkkiä. Muun muassa laihduttaminen nähtiin arkaluontoisena ja yleensä lapsille

kuulumattomana asiana, joka kuitenkin saattaa heijastua joskus aikuisista lapsiin aiheuttaen paineita. Osa opiskelijoista koki vahvuudekseen näyttää esimerkillistä mallia oppilaille ruokailussa.

Mie haluaisin näyttää lapsille esimerkkiä koulussa, miten tässä nyt syön. Että tällä mie jaksan ja tällä tavoin nyt syön. Ensinnäki ottaa sen verran, että jaksaa syödä sen lautasen tyhjäksi ja syö monipuolisesti. – opiskelija 5

-- aikuisen esimerkki näkyy aika vahvasti siinä, että vaikka aikuiset saattaa laihduttaa, niin ei tuoda sitä sinne oppilaille ilmi. – opiskelija 2

Liikuntakasvatus oli opiskelijoiden mukaan toinen paikka, jossa opettajan näyttämällä esimerkillä voi olla paljon vaikutusta onnistuneen terveystkasvatuksen toteutumiseen. Opettaja voi muun muassa esimerkillään tuoda liikuntaa helposti lähestyttävämmäksi aiheeksi. Opettaja voi näyttää esimerkillään myös sen puolen, ettei opettajakaan ole kaikessa paras tai edes hyvä. Tällöin juuri oppilaat voivat päästä loistamaan. Osa opiskelijoista mainitsi, että opettaja voi omalla olemuksellaan ja esimerkillään asettaa oppilaille riman tietylle korkeudelle liikuntatunneilla. Erityisesti liikunnan sivuaineen käymättömät opiskelijat mainitsivat vahvuudekseen jopa hie-man puutteelliset lajitaitonsa. He uskovat voivansa motivoida siten myös niitä oppilaita, joilla liikunta ei ole myöskään vahvuus.

5.1.4 Kokemukset

Luokanopettajaopiskelijat uskoivat, että heidän kokemuksensa vaikuttavat eri tavoin heidän valmiuksiinsa tulevana terveystkasvattajina. Opiskelijoilla oli eri terveystkasvatuksen osa-alueista eri tavoin kokemusta. Vähiten kokemusta opiskelijoilla oli keskimäärin seksuaalikasvatuksesta sekä päihde- ja pelikasvatuksesta. Eniten kokemusta opiskelijoilla oli liikuntakasvatuksesta. Liikuntakasvatuksen korkeaan kokemusmäärään vaikutti liikunnan sivuaineen käyneiden opiskelijoiden vallitseva määrä. Puolestaan liikunnan sivuaineen käymättömillä opiskelijoilla oli hyvin vähän kokemusta liikuntakasvatuksesta.

Päihde- ja pelikasvatus on opiskelijoiden mukaan kokemuksena jäänyt heillä hyvin heikoksi. Monella opiskelijalla kokemukset päihde- ja pelikasvatuksesta pohjautuvat omiin

peruskouluaikeihin. Osa opiskelijoista kuitenkin kertoo saaneensa opettajien sijaisuuksien myötä kokemusta päihdekasvatuksesta. Erityisesti yläkouluissa tehtyjen sijaisuuksien aikana opiskelijat kertovat kohdanneensa oppilaiden keskuudessa muun muassa sähkötupakkaa ja nuuskaa. Osa opiskelijoista kertoo joutuneensa myös muussa arjessa ikäviin tilanteisiin päih-teiden kanssa. He uskovat näiden ikävien kokemusten näkyvän myös heidän opetuksessaan va-roittelevina esimerkkeinä.

Mie oon nähny miten huumeet ja alkoholi voi vaikuttaa elämään ja nakertaa sen, niin varmasti se sellasena arvona näkyy mun opetuksessa. – opiskelija 5

Moni opiskelija palasi haastattelussa seksuaalikasvatuksen osa-alueessa omiin peruskouluko-kemuksiinsa. Lähes kaikki opiskelijat kokivat, että heidän kokemansa seksuaalikasvatus omina kouluaikeinaan on ollut hyvin kielteistä ja pelottelevaa. Eniten seksuaalikasvatuksesta on jää-nyt opiskelijoilla peruskouluajoiltaan mieleen sukupuolitaudeilla ja raskaaksi tulemisella pelot-telu sekä niiden ehkäisyn keinot. He haluaisivat tarjota tulevaisuudessa hyvin vastakohtaista terveyskasvatusta, joka tarjoaisi luotettavaa tietoa positiivisella, rohkaisevalla ja helposti lähes-tyttävällä tavalla. Osa opiskelijoista kertoi kuitenkin omista lähipiireissään koetusta tilanteista, joissa on tullut vastaan hyvin moninaisia kokemuksia erilaisista kehoista, sukupuolen kokemi-sista ja minäkuvista. Nämä opiskelijat uskoivat kyseisten kokemusten lisänneen heidän avara-katseisuuttaan seksuaalikasvatuksen aiheita kohtaan.

Ihan ekana, jos mieltii omia kouluaikeja, niin tulee mieleen se valistaminen. Ja semmonen, että 'hyi hyi, älä vain tule raskaaksi tai saa seksitauteja'. Ja vielä enemmän sitä, että 'älä tule raskaaksi'. Että se on ollut hirveenä semmosta kiel-tämistä, ja että se on ihan kamala juttu. Että siitä on tehty semmonen mielikuva, että kamalaa ja vain jos haluat hankkia lapsia. – opiskelija 6

Opiskelijoilla oli hyvin vaihtelevasti kokemusta liikuntakasvatuksesta. Eniten kokemusta lii-kuntakasvatuksesta ja sen opettamisesta oli liikunnan sivuaineen käyneillä opiskelijoilla. Lii-kunnan sivuaineen suorittamattomatkin opiskelijat ovat kuitenkin käyneet luokanopettajakou-lutuksen aikana viiden opintopisteen laajuisen liikunnan kurssin. Lisäksi toisella heistä on jon-kin verran liikuntataustaa vapaa-ajalta, minkä hän uskoo kompensoivan jonkin verran koke-mattomuuttaan liikunnan opettamisesta. Usealla opiskelijalla on jotain liikunnallista taustaa, minkä he uskovat olevan eduksi liikuntakasvatuksessaan tulevaisuudessa. Liikunnan

sivuaineen käymättömät opiskelijat kertoivat kuitenkin, että heillä on hyvin vähän kokemusta liikunnan opettamisesta. Toinen kyseisistä opiskelijoista kertoi, ettei ole opettanut lapsille liikuntaa kertaakaan opettajaopintojensa aikana. Hän mainitsi, ettei ole saanut yhdessäkään opetusharjoittelussa opettaa liikuntaa, minkä vuoksi kokemukset liikunnan opettamisesta ovat jääneet saamatta. Myös toinen liikunnan sivuaineen suorittamattomasta opiskelijasta kertoi kokemuksensa olevan liikunnan opettamista kohtaan todella vähäisiä.

Opiskelijat pohtivat myös omia kokemuksiaan liikunnasta. Osa opiskelijoista uskoo kokemuksensa vaikuttavan heidän tulevaan liikunnan opettamiseen eri tavoin. Osa kokee, että vahva liikuntatausta antaa heille itsevarmuutta, monipuolisuutta ja osaamista opettaa liikuntaa. Osa puolestaan kokee, että negatiiviset koululiikuntakokemukset ja liikuntataitojen keskinkertaisuus auttaa heitä ymmärtämään ja lähestymään myös niitä oppilaita, joilla liikunta ei kuulu vahvuuksiin.

-- mie en ite oo kokenu liikunnan tunteja omana kouluaikana miellyttäväksi, niin oon ihan varma, että se auttaa, jos sitä liikuntaa opetan, niin pystyn reflektoimaan sitä opetusta siinä mielessä, että mitä jos täällä on joku sellanen, ku minä oon vaikka ollu. Ihan varmasti se auttaa. – opiskelija 5

Opiskelijat kertoivat omia kokemuksiaan liittyen ruoka- ja ravitsemuskasvatukseen. Osa opiskelijoista kertoi kokemuksistaan opettajana toimimisesta kouluruokailuissa. Osa opiskelijoista puolestaan nosti esiin epämiellyttävät kokemukset ruokailusta ja henkilökohtaisen ruokasuhteen kanssa painimisesta. Epävarmuuden kokemukset, niistä selviytyminen ja niiden työstäminen nähtiin myös yhtenä selkeänä vahvuutena myös ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen osa-alueella.

No ehkä silleen yks asia, minkä taas nään varsinki tulevaisuudessa ehkä vahvuutena on se, että ite on paininu sen oman ruokasuhteen kans ja yrittäny löytää itselle sellasta lempeää näkemystä siihen. – opiskelija 5

Kokemukset ruoka- ja ravitsemuskasvatuksesta ovat jääneet opiskelijoiden mukaan todella vähäisiksi opettajakoulutuksessa. Kokemukset pohjautuvat pääasiassa omiin sijaisuuskokemuksiin, aiempaan koulutukseen tai henkilökohtaisten haasteiden ja epävarmuuksien kanssa painimiseen. Opettajaopiskelijat uskoivat, että heidän kokemuksensa voi heijastua heidän

toteuttamaansa ruoka- ja ravitsemuskasvatukseensa tulevaisuudessa. Kokemukset korostuvat opiskelijoiden uskomusten mukaan erityisesti heidän kokemansa tietämyksen puutteellisuuden vuoksi. Henkilökohtaisten kokemusten heijastuminen saattaa opiskelijoiden mukaan heijastua heidän opetuksessaan muun muassa epävarmuutena.

5.2 Ulkoiset tekijät

Niin kuin meidän yliopiston yksi liikkaopettaja joskus sanoi, että 'jos oppilaalla ei ole vaikka suksia ja vanhemmat sanoo, että ei meidän lapselle ole järkevää hankkia suksia, kun ei hän tykkää hiihtää, niin silloin opettaja voi sanoa, että eihän lapsi voi koskaan innostua hiihtämisestä, jos hän ei saa suksia.'

– opiskelija 3

Edellä mainittua viittausta voidaan soveltaa myös moneen muuhun tilanteeseen kuin hiihtoon tai yleensä liikuntaan. Opettajaopiskelijoiden haastatteluiden mukaan terveyskasvatukseen vaikuttavat opettajan henkilökohtaiset ominaisuudet, mutta myös hyvin monet opettajasta riippumattomat ulkoiset tekijät. Oppilaille tulee tarjota työkaluja, joilla he voivat edistää terveyttään ja hyvinvointiaan nyt ja tulevaisuudessa. Haastateltavat kokivat, että terveyskasvatuksen rooli koulumaailmassa on hyvin merkittävä, ja he näkivät sen ennen kaikkea tulevaisuuteen suuntautuvana investointina. Opettajaopiskelijoiden mukaan terveyskasvatus voi edistää oppilaiden hyvinvointia ja terveellisiä elämäntapoja hetkellisesti, mutta myös vaikuttaa heidän asenteisiinsa ja käyttäytymiseensä pitkällä aikavälillä.

Lisäksi haastateltavat pitivät terveyskasvatusta erittäin ajankohtaisena ja tärkeänä aihealueena, sillä yhteiskunnassa käydään jatkuvasti keskustelua esimerkiksi mielenterveydestä, ravitsemuksesta, liikunnasta ja muista hyvinvointiin liittyvistä aihealueista. Heidän mielestään opettajankoulutuksessa tulisi kiinnittää enemmän huomiota siihen, miten terveyskasvatusta opetetaan ja toteutetaan käytännössä. Haastatteluista nousi vahvasti esiin tarve konkreettisille opetusmenetelmille, joiden avulla opettajat voisivat käsitellä myös arkaluonteisempia terveyskasvatuksen eri osa-alueita luontevasti ja monipuolisesti. Pelkkä teoretiedon tarjoaminen ei heidän mielestään riitä, vaan koulutuksessa tulisi painottaa lisäksi käytännönläheisiä lähestymistapoja sekä opetuskäytänteitä, jotka tukevat opettajan valmiuksia toimia tehokkaasti terveyskasvattajana.

Haastateltavat toivoivat, että opettajankoulutus olisi antanut heille enemmän työkaluja ja valmiuksia terveystieteiden opettamiseen. He kokivat, että nykyinen koulutus ei tarjoa riittävästi konkreettisia keinoja, joiden avulla terveystietä voisi lähestyä ja integroida kouluarkeen sekä muihin oppiaineisiin. Opettajaopiskelijat olivat yhtä mieltä siitä, että opettajilla on tärkeä rooli oppilaiden terveyden ja hyvinvointiin vaikuttamisessa, mutta heidän omat valmiutensa olisivat kaivanneet opettajakoulutukselta enemmän panostusta terveystieteiden aiheisiin.

Opettajaopiskelijoiden haastatteluista nousi ulkoisiksi tekijöiksi luokiteltavia teemoja. Opettajaopiskelijat käsittävät laadukkaana opettajan toteuttaman terveystieteiden merkityksellisenä tulevaisuuteen panostamisena. Lisäksi opettajaopiskelijat kokevat terveystieteiden ja sen aihealueet hyvin ajankohtaisiksi ilmiöiksi. Tämän vuoksi heidän mukaansa terveystieteen tulisi panostaa opettajakoulutuksessa enemmän. He kaipaisivat koulutukselta muun muassa enemmän konkreettisia opetusmenetelmiä terveystieteiden osa-alueisiin.

5.2.1 Tulevaisuuteen panostaminen

Terveystietä nähtiin opiskelijoiden keskuudessa yleisenä hyvinvoinnin peruspilarina. Jokainen haastateltava opettajaopiskelija piti terveystietä merkittävänä tulevaisuuteen investointina. Opiskelijat korostivat päihde- ja pelikasvatuksessa riskien ja riippuvuuksiin liittyvien tekijöiden tunnistamista sekä terveeseen suuntaan ohjaamista. Opiskelijat uskoivat, että mahdollisimman varhainen riskien ja ongelmien tunnistaminen ennustaisi parempaa tulevaisuutta. Opiskelijat uskoivat, että laadukas päihde- ja pelikasvatus voisi heijastua suoraan lasten ja nuorten hyvinvointiin. Opiskelijat korostivat, että opettajille pitäisi tarjota osaamista toimia jo ennakkoon, jotta suuremmilta ongelmilta vältyttäisiin.

Se ei oo vaan sitä ratsaamista, vaan sen pitäis olla myös sitä ennakoimista, ettei sitä ratsaamista tulis tapahtumaan – opiskelija 2

Seksuaalikasvatukseen panostaminen nähtiin erityisen merkittävänä investointina tulevaisuuteen. Kyseisessä terveystieteiden osa-alueessa korostui itsensä hyväksyminen sekä turvallisuuden kokeminen. Moni opiskelija katsoi tärkeäksi tarjota tervettä ja avointa suhtautumista

omaa seksuaalisuutta kohtaan. Lisäksi tärkeänä nähtiin tuoda lapsille ja nuorille ilmi seksuaalisuuden laaja kirjo, jotta yhteiskunnasta voitaisiin rakentaa entistä hyväksyvämpi itseä ja muita kohtaan. Seksuaalikasvatuksen nähtiin yhtenä hyvin tärkeänä elämänlaatua nostattavana tekijänä, jota olisi erittäin tärkeää tuoda koulussa esille turvallisessa ympäristössä. Lisäksi tärkeänä taitona nykyisyyttä ja tulevaisuutta ajatellen nähtiin omien rajojen asettaminen pienestä asti.

Siinä on myös se lähtökohta sille, miten me integroidutaan meidän yhteiskunnassa. Kaikessahan on kyse hyvinvoinnista ja siitä, miten me jaksetaan.

– opiskelija 3

Opiskelijat näkivät liikuntakasvatuksessa olennaisena tekijänä onnistumisen kokemusten tarjoamisen. He uskoivat, että niiden avulla oppilaita voidaan kannustaa elinikäiseen liikkumiseen. Tärkeänä tulevaisuuteen panostavana asiana nähtiin positiivisen liikuntasuhteen kasvattaminen liikkumistaitojen lisäksi. Toinen merkittävä esiin nouseva asia oli itsensä hyväksyminen liikkujana. Yksi opiskelijoista mainitsi olevansa kiitollinen siitä, että Lapin yliopistossa on huolehdittu liikuntakasvatuksesta ja selvästi koettu asia tärkeäksi. Opiskelija uskoi, että tämän myötä hänen vahva osaamisensa heijastuu opettajan työssä koulumaailmaan ja myös muuhun tulevaisuuteen.

Ruoka- ja ravitsemuskasvatus nähtiin erityisesti mielenterveyttä tukevana investointina tulevaisuudessa. Osa opiskelijoista uskoi, että varhain aloitettu ruoka- ja ravitsemuskasvatus voisi ehkäistä syömishäiriöitä myöhemmällä iällä. Terveellisyyteen ja joustavuuteen rohkaisulla sekä opettajan lempeällä suhtautumisella uskottiin olevan merkitystä oppilaalle itsensä hyväksymiseen ja terveen ruokasuhteen rakentumiseen sekä yleisesti kehopositiivisuuteen. Opettajan rooli koettiin hyvin merkittäväksi ruoka- ja ravitsemuskasvatuksessa, jossa hän toimii tulevaisuuden hyvinvoinnin edistäjänä.

Opettajakoulussa voitaisiin keskittyä enemmän esim. terveen ruokasuhteen edistämiseen jo varhaiskasvatuksessa ja alakoulussa, jolloin ehkä voitaisiin ennaltaehkäistä näitä nuorten syömishäiriöitä. – opiskelija 1

5.2.2 Aiheen ajankohtaisuus

Päihde- ja pelikasvatuksen katsottiin olevan hyvin ajankohtainen aihe. Pelaamisen ja päihteiden käytön katsottiin yleistyneen yhä nuorempien keskuudessa. Opiskelijat mainitsivat, että päih-teet ja erilaiset pelit sekä niiden trendit muuttuvat jatkuvasti. Tämä vaatii opiskelijoiden mukaan opettajalta ajan tasalla pysymistä. Ajan tasalla pysyminen päihde- ja pelikasvatuksessa koettiin yhdeksi heikkoudeksi opettajaopiskelijoiden kesken. Opiskelijoiden mukaan pelit muuttuvat jatkuvasti ja niiden perässä voi olla vaikea pysyä. Opiskelijat kertoivat, että huoli nuorten päih-teiden käyttöä ja pelaamista kohtaan on kasvanut suuresti viime aikoina. He kertoivat näke-vänsä päih-teet ja pelaamisen ajankohtaisena ja yleisesti kasvavana haasteena lasten ja nuorten keskuudessa.

Huumeitten käyttö on nyt runsaassa kasvussa ja nuoret siellä mukana ja nään myös aika isona ongelmana tuommosen liiallisen ruutuajan. – opiskelija 4

Jokainen opettajaopiskelija näkee seksuaalikasvatuksen hyvin ajankohtaisena aiheena. Seksuaalikasvatuksen koettiin muuttuneen hyvin paljon viime vuosikymmenten aikana ja olevan hyvin pinnalla oleva aihe. Muun muassa ajankohtaisuuden vuoksi seksuaalikasvatukseen toivot-taisiin suurempaa painotusta luokanopettajakoulutuksessa. Opiskelijoiden mukaan aiheesta pu-hutaan yhä enemmän, ja siksi opettajienkin tulisi osata keskustella ja tarjota luotettavaa tietoa aiheesta ikätaso huomioiden.

Siihen tulis panostaa huomattavasti enemmän. Ehkä just senki takia, että tää aihe on vihdoon päässyt, sanotaanko kymmenen vuoden aikana, isompaan rooliin. – opiskelija 5

Monet opettajaopiskelijat toivat esille, että unen merkityksestä kertova valistus on nykypäivänä entistä tärkeämpää, erityisesti muuttuneen mediakulttuurin ja teknologian lisääntyneen käytön vuoksi. Opiskelijat kokivat, että lasten ja nuorten uniryhtiin vaikuttavat merkittävästi digitaalisten laitteiden käyttö, kuten myöhäisillan pelaaminen ja sosiaalisen median selaaminen. Opis-kelijat olivat huolissaan siitä, että monet lapset viettävät nykyään iltaisin runsaasti aikaa ruutu-jen äärellä, mikä voi heikentää unen laatua ja lyhentää yöunen kestoa. Aiheen ajankohtaisuuden ja kasvaneen huolen vuoksi osa opiskelijoista korosti, että uneen liittyvien ongelmien ennalta-ehkäisyyn tulisi kiinnittää yhä enemmän huomiota kouluympäristössä.

5.2.3 Konkretia ja lähestymistavat

Jokainen luokanopettajaopiskelija olisi kaivannut valmiuksiinsa enemmän konkreettisia opetusmenetelmiä ja lähestymistapoja terveystiedon opetukseen. Erityisesti puheeksi ottaminen eri terveystiedon osa-alueilla koettiin haastavana. Opettajaopiskelijat olisivat kaivanneet enemmän terveystiedon opetukseen liittyvää didaktiikkaa ja eri-ikäisten lasten huomiointia. He uskovat näiden puutteiden vaikuttaneen heidän valmiuksiinsa terveystiedon opettajina.

Terveystiedon sivuaineen suorittanut opiskelija koki saaneensa opinnoiltaan erittäin käytännönläheisiä ja konkreettisia työvälineitä, joiden avulla hän voisi käsitellä päihde- ja pelikasvatuksen teemoja eri-ikäisten oppilaiden kanssa luontevasti ja asiantuntevasti. Hän piti erityisen arvokkaana sitä, että opinnoissa ei keskitytty pelkästään teoreettiseen tietoon ja tutkimustuloksiin, vaan painotettiin myös monipuolisia ja käytännönläheisiä menetelmiä, jotka helpottavat aiheen käsittelyä koulumaailmassa. Kyseinen opiskelija toi esiin, että kurssilla saatu tieto kattoi sekä päihde- ja pelikasvatuksen vaikutukset yksilöön ja yhteiskuntaan, mutta sen lisäksi hänelle tarjottiin konkreettisia keinoja, joiden avulla hän voisi ottaa nämä aiheet puheeksi oppilaiden kanssa sensitiivisesti ja ikätasoon sopivalla tavalla. Hän koki, että tällainen lähestymistapa lisäsi hänen valmiuksiaan ja itsevarmuuttaan opettaa aiheita, jotka saattavat herättää tunteita oppilaisissa ja heidän perheissään. Lisäksi opiskelija korosti, että puheeksi ottamisen taidot ovat erityisen tärkeitä juuri päihde- ja pelikasvatuksessa, sillä niihin liittyvät keskustelut voivat olla haastavia ja vaativat opettajalta sekä asiantuntemusta että hienovaraisuutta. Terveystiedon sivuaineopintojen myötä opiskelija tunsikin olevansa huomattavasti paremmin valmistautunut käsittelemään päihde- ja pelikasvatuksen teemoja tulevassa opetustyössään kuin muut opiskelijat. Hän koki, että ilman sivuaineopintojaan hänellä ei olisi ollut yhtä vahvaa tietopohjaa eikä käytännön valmiuksia aiheen käsittelyyn. Tästä syystä hän piti erityisen tärkeänä, että myös muilla opettajaopiskelijoilla olisi mahdollisuus saada yhtä kattava ja käytännönläheinen koulutus, jotta he voisivat käsitellä näitä keskeisiä terveystiedon osa-alueita oppilaidensa kanssa asianmukaisesti ja vaikuttavasti.

Moni muu opiskelija puolestaan koki aiheen käsittelyn haastavaksi juuri siksi, että he eivät olleet saaneet riittävästi konkreettisia ohjeita ja lähestymistapoja. Päihde- ja pelikasvatuksesta keskusteleminen eri-ikäisten lasten kanssa tuntui monesta vaikealta. Moni opiskelija koki epävarmuutta siitä, miten aihe tulisi esitellä lapsille sopivalla tavalla. Lisäksi useampi haastateltava

pohti, kuinka tärkeää olisi pysyä aiheesta keskustellessa mahdollisimman objektiivisena. He uskoivat sen olevan kuitenkin vaikeaa, koska heiltä puuttuivat selkeät ohjeet ja pedagogiset työkalut. Päihde- ja pelikasvatus nähtiin opiskelijoiden keskuudessa hyvin arkaluontoisena aiheena, jonka käsittely vaatii erityistä hienovaraisuutta ja sensitiivisyyttä. Tämän vuoksi opiskelijat olisivat kaivanneet koulutukseltaan enemmän konkreettisia menetelmiä ja käytännön harjoituksia siitä, kuinka vaikeista aiheista voidaan keskustella oppilaiden kanssa. Opettajaopiskelijat toivoivat, että koulutus olisi antanut heille paremmat valmiudet käsitellä päihde- ja pelikasvatusta rakentavalla ja oppilaita osallistavalla tavalla, jotta aiheen käsittely olisi varmempaa, tehokkaampaa ja sensitiivisempää.

-- haluais tietää, miten tätä aihetta lähestyis silleen sensitiivisesti, koska varsinkin toi pähteiden väärinkäyttö voi olla tosi herkkä aihe, jos sitä on perheessä.

– opiskelija 5

Seksuaalikasvatukseen olisi myös toivottu opettajakoulutukselta konkretiaa ja pedagogisia menetelmiä. Terveystiedon sivuaine antoi yhden opiskelijan mukaan seksuaalikasvatukseen hyviä lähestymistapoja ja konkretiaa. Muut opiskelijat kokevat valmiutensa aiheeseen hyvin vähäiseksi konkreettisten keinojen osalta. Yksi opiskelijoista haluaisi tehdä seksuaalikasvatuksesta osallistavaa ja keskustelemaa, muttei tiedä, miten sen toteuttaisi tai aihetta lähestyisi. Opiskelijat näkivät haasteena aiheen tuomisen esille lapsen ikätasolle sopivalla tavalla.

Mie en henkilökohtasesti koe, että mie oisin saanut mitään, varsinkaan seksuaalikasvatukseen, näkökulmia tai työkaluja opettajakoulutuksesta.

– opiskelija 5

Liikuntakasvatus nähtiin vahvimpana terveystiedon osa-alueena opettajakoulutuksesta saatujen konkreettisten opetusmenetelmien osalta. Moni opiskelija toi haastattelussa ilmi liikunnan peruskurssilla kirjoitetun sportfolion. Sportfolio oli kirja eri liikuntalajeista, joita opiskelijat täydensivät kirjoittamalla muun muassa oppimiaan opetusmenetelmiä, eriyttämisen keinoja sekä muita tärkeitä huomioon otettavia kohteita. Sportfolion kerrottiin olleen erinomainen konkreettinen apuväline jo opettajien sijaisuuksiakin tehdessä. Lisäksi liikunnan sivuaineen kerrottiin olleen peruskurssia erinomaisesti täydentävä kokonaisuus, jossa opittiin lisää konkreettisia menetelmiä liikuntakasvatusta varten.

Se portfolio on vielä semmonen konkreettinen työväline, minkä voi viedä sinne arkeen. Siinä on ihanasti huomioitu se, että miten saat ne asiat säilymään, että se ei oo vaan se kurssi ja ne asiat jää sinne kurssille vaan, että ne säilyy vielä sen kurssin jälkeenkin. – opiskelija 6

Opettajaopiskelijat kokivat, että ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen osalta heidän saamansa koulutus ei ole tarjonnut riittävästi käytännönläheisiä keinoja aiheen opettamiseen alakoulussa. He kaipasivat erityisesti konkreettisia esimerkkejä ja menetelmiä, joiden avulla ruokaan ja ravitsemukseen liittyviä teemoja voisi käsitellä oppilaiden kanssa heidän ikätasoonsa sopivalla tavalla. Useissa haastatteluissa nousi esiin huoli siitä, miten monimutkaiset ravitsemukselliset asiat voidaan tuoda esille alakouluikäisille lapsille sensitiivisesti ja siten, että ne olisivat ymmärrettäviä ja kiinnostavia. Opettajaopiskelijat kokivat, että heidän koulutuksessaan ruoka- ja ravitsemuskasvatus ei ollut saanut tarpeeksi huomiota, ja aiheesta olisi kaivattu enemmän konkreettisia opetussisältöjä sekä ohjeistuksia. Monet opiskelijat mainitsivat, että ainoana selkeänä ja konkreettisenä esimerkkinä ravitsemuskasvatuksesta heidän mieleensä nousi peruskouluaikana opittu lautasmalli. Opiskelijoiden mukaan luokanopettajakoulutuksessa ei ole tarjottu ruoka- ja ravitsemuskasvatukseen riittävästi uusia näkökulmia tai pedagogisia työkaluja, vaan opiskelijat joutuvat turvautumaan omiin kouluikäisiin kokemuksiinsa. Tämän vuoksi moni haastateltava koki epävarmuutta siitä, kuinka he tulevaisuudessa pystyvät tarjoamaan oppilailleen laadukasta ja ajankohtaista tietoa ruoka- ja ravitsemusasioista. Opiskelijat pitivät tärkeänä, että opettajakoulutuksessa kiinnitettäisiin enemmän huomiota ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen käytännön toteutukseen sekä tarjottaisiin selkeitä ohjeita ja materiaaleja, joiden avulla opettajat voisivat käsitellä aihetta oppilaidensa kanssa monipuolisesti sekä pedagogisesti mielekkäällä tavalla.

5.3 Terveyskasvatuksen kehittäminen opettajakoulutuksessa

Jokainen haastateltava luokanopettajaopiskelija piti terveystietoa hyvin tärkeänä aiheena, minkä vuoksi heidän mielestään terveystietoon keskittyviä opintoja tulisi lisätä luokanopettajakoulutuksessa. Terveystietoa pidettiin myös hyvin ajankohtaisena aiheena sekä panostuksena tulevaan. Joitakin terveystietoon tulisi opiskelijoiden mukaan lisätä opintoihin enemmän kuin toisia. Ainoa terveystietoon kuuluva osa-alue, jota opiskelijat eivät kokeneet liian vähäiseksi luokanopettajakoulutuksessa, oli liikuntakasvatus. Opiskelijat olivat huolissaan, koska terveystietoa oli heidän luokanopettajaopinnoissaan vain yhden

opintopisteen laajuinen kurssi. Opiskelijat kertoivat, että kyseisellä kurssilla oli paljon tehtävää, mutta kurssista ei muisteta juuri mitään. Opiskelijoiden mukaan kurssi tulisi hajauttaa useampaan opintopisteeseen ja laajemmalle ajalle, kuten liikunnan opinnot. Näin heidän mukaansa opinnot saataisiin luotua omiin osa-alueisiinsa, eli seksuaalikasvatukseen, ruoka- ja ravitsemuskasvatukseen, unen huomiointiin sekä päihde ja pelikasvatukseen.

Ei siitä terveystiedon yhden opintopisteen kurssista muista juuri mitään.

– opiskelija 3

Jotkut opettajaopiskelijat pohtivat, miksi luokanopettajakoulutuksessa painotetaan luonnontieteellisiä aineita, kuten biologiaa, fysiikkaa, kemiaa ja maantiedettä, mutta terveystieto jää selvästi vähemmälle huomiolle. He pohtivat, miksi terveystiedon opetukselle ei ole varattu yhtä merkittävää roolia kuin muille ympäristöopin osa-alueille, vaikka se on keskeinen osa oppilaiden hyvinvointia ja arjen taitoja. Osa opiskelijoista ei myöskään muistanut lainkaan osallistuneensa terveystiedon kurssille, vaikka heidän opintosuoritusotteensa osoitti heidän suorittaneensa hyväksytysti. Tämä herätti haastateltavissa pohdintaa, miksi kurssista ei ole jäänyt mitään mieleen, ja miksi terveystieto ei ole tasa-arvoisessa asemassa muiden alakoulussa opettavien aiheiden kanssa.

Mie oon vähän jopa järkyttynyt nyt kun mie tajuan tän, mutta ehottomasti sillä pitäis olla suurempi rooli opettajakoulutuksessa. Koska miksi se ei oo tasa-arvossa muitten kaa? – opiskelija 5

Opettajaopiskelijat kokivat, että erityisesti päihde- ja pelikasvatukseen sekä seksuaalikasvatukseen liittyvien opintojen määrää tulisi lisätä osaksi luokanopettajakoulutuksen pakollisia opintoja. He näkivät nämä teemat olennaisina oppilaiden hyvinvoinnin tukemisessa ja katsoivat, että niiden käsittely edellyttää opettajalta riittävää asiantuntemusta ja käytännön valmiuksia. Opiskelijat korostivat, että päihde- ja pelikasvatus sekä seksuaalikasvatus ovat aiheita, joita tulisi käsitellä jo varhaisessa vaiheessa. Sen vuoksi opettajilla tulisi olla riittävä tietopohja sekä pedagogiset työkalut niiden käsittelyyn eri ikäisten lasten kanssa.

Osa opiskelijoista mainitsi, että muun muassa aikuiskasvatukseen liittyviä opintoja voitaisiin suunnata luokanopettajakoulutuksessa valinnaisten opintojen joukkoon. He kokivat, että luokanopettajakoulutuksen pääpainon tulisi olla niissä oppiaineissa ja teemoissa, jotka tukevat

opettajan työssä tarvittavia valmiuksia perusopetuksen parissa. Tämän vuoksi he näkivät tärkeänä, että erityisesti terveystiedon opintoihin liittyvät opinnot asetettaisiin etusijalle, jotta tulevilla opettajilla olisi paremmat valmiudet käsitellä oppilaiden hyvinvointiin liittyviä teemoja monipuolisesti, sensitiivisesti ja asiantuntevasti oppilaiden ikätaso huomioiden.

Lisäisin ehdottomasti varsinkin seksuaalikasvatusta sekä päihde- ja pelikasvatusta opettajaopintoihin. Nämä on nimittäin hyvin ajankohtaisia asioita, joissa tuntuu olevan entistä enemmän ongelmia lasten, nuorten ja aikuisten keskuudessa. – opiskelija 1

Osa opettajaopiskelijoista koki, että terveystiedon opintoja tulisi kehittää opintopistemäärän lisäksi myös niiden toteutustavan suhteen. Osa opiskelijoista toivoi, että terveystiedon valmistavat opinnot olisivat konkreettisempia ja ensisijaisesti lähiopetuksena toteutettavia. Lähiopetus mahdollistaisi opiskelijoiden mukaan selkeästi vuorovaikutteisemmän oppimisen ja käytännöllisemmän harjoittelun. Opiskelijat uskoivat, että pelkkä teoreettinen lähestymistapa ei tarjoa riittäviä valmiuksia koulumaailmassa toimimiseen, vaan tarvitaan enemmän käytännönläheistä opetusta, jossa opettajaopiskelijat pääsevät harjoittelemaan erilaisia terveystiedon opetukseen liittyviä tilanteita ja menetelmiä. Opettajaopiskelijat pitivät teoretista tietoa tärkeänä, mutta kaipaisivat selkeästi enemmän konkreettisia keinoja toimia ollakseen vakuuttavia ja innostavia terveystiedon opettajia.

Terveystiedon valmistavien opintojen kehittämisessä opiskelijat korostivat erityisesti didaktiikan merkitystä. He toivoivat, että opetuksessa käsiteltäisiin enemmän opetustapoja ja pedagogisia lähestymistapoja, joiden avulla terveystiedon aiheita voisi käsitellä eri-ikäisten oppilaiden kanssa heidän kehitystasonsa tehokkaasti ja sensitiivisesti huomioiden. Lisäksi he pitivät tärkeänä, että koulutuksessa painotettaisiin puheeksi ottamisen taitoja, sillä monet terveystiedon aihealueet, kuten päihdekasvatus, seksuaalikasvatus ja mielenterveyteen liittyvät teemat, voivat haastateltavien mukaan olla herkkiä aiheita, jotka vaativat opettajalta hienovaraisuutta ja taitoa. Lähiopetus mahdollistaisi joidenkin haastateltavien mukaan myös arkaluonteisista asioista keskustelemisen, mikä valmistaisi opettajia tuleviin terveystiedon opetukseen liittyviin keskusteluihin.

Opiskelijat kokivat terveystiedon valmistavien opintojen määrän lisäämisen hyvin tärkeänä osana luokanopettajakoulutuksen kehittämistä. Osa opiskelijoista uskoi, että

terveyskasvatuksellisten valmiuksien antaminen opettajakoulutuksessa voi motivoida opettajaa ottamaan asiaa vahvemmin esiin opetuksessaan. Terveyskasvatusta pidettiin hyvin tärkeänä panostuksena tulevaisuuden hyvinvointiin. Ensiksi opiskelijoiden mukaan pitää kuitenkin huolehtia, että opettajat osaavat ja haluavat osata tarjota laadukasta ja edistävää terveyskasvatusta, jotta hyvinvoinnin edistäminen ja siihen liittyvien asenteiden muuttaminen on mahdollista. Opettajakoulutusta pidettiin hyvin suuressa merkityksessä tarjottavan terveyskasvatuksen laadun määrässä sekä hyvinvoinnin edistämisessä.

-- jos niihin juurisyihin ei tartuta, niin mitään ei voida muuttaa. – opiskelija 2

6 Pohdinta ja johtopäätökset

6.1 Tulosten yhteenveto

Opettajaopiskelijoiden kertomista ajatuksista terveyskasvattamista ja kokemiaan valmiuksiaan kohtaan nousi ilmi erilaisia tekijöitä, jotka on voitu luokitella sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Opiskelijat pitivät terveyskasvatusta tärkeänä osana opettajan työtä, mutta kokivat tarvitsevansa lisää tietoa ja konkreettisia menetelmiä sen toteuttamiseen. Opettajakoulutuksessa kaivattiin erityisesti enemmän käytännönläheistä opetusta, joka valmistaisi opettajia käsittelemään terveyskasvatuksen eri osa-alueita eri-ikäisten oppilaiden kanssa.

Opettajaopiskelijat kertoivat aiheen ajankohtaisuudesta ja luokanopettajakoulutukseen liittyvistä kehitysideoistaan. Kehitysehdotukset liittyivät suurimmaksi osaksi konkretiaan ja opintopistemäärän lisäämiseen. Kaiken kaikkiaan terveyskasvatus nähtiin hyvin ajankohtaisena ja tärkeänä asiana. Opiskelijat painottivat, että terveyskasvatus on suuri panostus tulevaisuuteen ja hyvinvointiin.

6.1.1 Opiskelijoiden kokemat valmiudet

Opettajaopiskelijat käsittivät heidän valmiutensa terveyskasvattajina liittyvän vahvasti tietoon, aineenhallintaan, kokemuksiin, asenteisiin sekä aiheiden erilaisiin lähestymistapoihin. Nämä näkemykset ovat samansuuntaisia tutkimuksen kanssa, jonka Moynihan ym. (2015) ovat toteuttaneet. Heidän tutkimuksensa mukaan terveyskasvattajan ydinosoamisena nähtiin tieto, asenteet ja taidot. Tässä tutkimuksessa luokanopettajaopiskelijat kokivat tarvitsevansa enemmän tietoa ja konkreettisia menetelmiä terveyskasvatukseen, erityisesti päihde- ja pelikasvatukseen sekä seksuaalikasvatukseen. Aiheet koettiin tärkeiksi mutta haastaviksi, ja niiden puheeksi ottaminen oppilaiden ikätaso huomioiden herätti epävarmuutta. Liikuntakasvatus nähtiin vahvimpana osa-alueena, sillä opiskelijat kokivat saaneensa siihen kattavinta koulutusta terveyskasvatuksen osa-alueista. Sen sijaan ravitsemus- ja seksuaalikasvatuksen sekä päihdekasvatuksen tietopohja koettiin puutteelliseksi, ja moni opiskelija olisi kaivannut lisää ajankohtaista ja

käytännönläheistä tietoa ja osaamista niihin liittyen. Riittävä tietämys nähtiin tärkeänä, jotta opettajat voisivat käsitellä terveystieteitä asiantuntevasti ja objektiivisesti.

Myös Piispa ym. (2015, 29) toteavat, että opettajat saattavat tuntea epävarmuutta päihteisiin liittyvästä tiedostaan, erityisesti silloin, kun oppilailla vaikuttaa olevan asiasta laaja tietämys ja halu keskustella aiheesta kriittisesti. Mikäli opettaja kokee osaamisensa riittämättömäksi, on tärkeämpää kehittää sitä itse kuin siirtää vastuuta muille. Ulkopuoliset asiantuntijat voivat tukea ja täydentää koulun toimintaa, mutta eivät voi korvata sen omaa roolia. Yhteistyön tulisi vahvistaa koulun valmiuksia antaa päihdekasvatusta ja käsitellä aihetta itsenäisesti, mutta ei toimia sen sijaisena ratkaisuna. Piispa ym. myös korostavat opettajan tietämyksen ja osaamisen tärkeyttä, jotta muun muassa päihdekasvatus olisi jatkuvaa ja tehokasta.

Luokanopettajaopiskelijat uskoivat, että heidän kokemuksensa vaikuttavat heidän valmiuksiinsa terveystieteiden opettajina. Eniten kokemusta opiskelijoilla oli liikuntakasvatuksesta, erityisesti niillä, jotka olivat suorittaneet liikunnan sivuaineen. Vähiten kokemusta opiskelijoilla oli seksuaali-, päihde- ja pelikasvatuksesta. Näihin liittyvät kokemukset liittyivät pääasiassa aiempiin omiin peruskoulukokemuksiin, jolloin opetus oli koettu pelottelevaksi. Erityisesti seksuaalikasvatukseen liittyvät kokemukset olivat vähäisiä ja ne pohjautuivat pääosin omiin negatiivisiin koulukokemuksiin. Muun muassa tämän vuoksi seksuaalikasvatus nähtiin haastavana toteutettavana osa-alueena. Opettajaopiskelijoiden kokemukset ovat hyvin samansuuntaisia tutkimuksen kanssa, jonka Waling ym. (2020) ovat toteuttaneet. Waling ym. toteavat tutkimuksessaan, että myös australialaisilla nuorilla oli vahvoja negatiivisia kokemuksia seksuaalikasvatuksesta omilta kouluajoiltaan. Tämän voidaan ajatella johtuvan muun muassa opettajaopiskelijoiden mainitsemista muuttuvista ja avoimemmista asenteista sekä siitä, että seksuaalikasvatus on aiemmin toteutettu eri tavalla kuin miten haastateltavat opettajaopiskelijat haluavat sitä tulevaisuudessa toteuttaa. Tässä tutkimuksessa luokanopettajaopiskelijat halusivat erityisesti omien kokemustensa vuoksi voida tarjota laadukkaampaa terveystieteiden opetusta, kuin he ovat itse koulu-aikoinaan saaneet. Päihdekasvatuksen osalta kokemukset perustuivat osittain myös sijaisuuksiin, joissa opiskelijat olivat kohdanneet esimerkiksi sähkö tupakkaa ja nuuskaa oppilaiden keskuudessa. Liikuntakasvatuksessa opiskelijat kokivat vahvan liikuntataustan ja Lapin yliopiston tarjoamat kokemukset hyödyllisiksi, mutta liikunnan opettamisen kokemattomuus lisäsi epävarmuutta liikunnan sivuaineen käymättömällä opiskelijoilla. Ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen osalta kokemukset perustuivat usein omiin koulu-aikoihin ja henkilökohtaisiin haasteisiin ruokasuhteissa. Opiskelijat kokivat, että heidän henkilökohtaiset kokemuksensa

terveyskasvatuksen osa-alueista voivat heijastua heidän tulevaisuuden terveyskasvatukseensa joko vahvuuksina tai epävarmuutena.

Opettajaopiskelijat kokivat tarvitsevansa enemmän konkreettisia opetusmenetelmiä ja pedagogisia lähestymistapoja terveyskasvatukseen. Erityisesti päihde- ja pelikasvatuksen sekä seksuaalikasvatuksen puheeksi ottaminen koettiin haastavaksi, sillä selkeitä ohjeita ja työvälineitä niiden käsittelyyn koettiin puuttuvan. Viestintä ikätaso huomioiden koettiin erityisen haastavaksi. Myös Saha ym. (2005) toteavat tutkimuksessaan, että tietyt viestintätavat toimivat paremmin tietyissä kohderyhmissä kuin toiset. He toteavat, että sopivan viestintämenetelmän löytäminen eri yleisöille on yksi terveyskasvatuksen keskeisistä tutkimusalueista. Tässä tutkimuksessa liikuntakasvatus nähtiin vahvimpana osa-alueena, sillä opiskelijat olivat saaneet siihen käytännönläheistä koulutusta. Sen sijaan osaaminen ruoka- ja ravitsemuskasvatuksen osa-alueella koettiin vähäiseksi ja siihen kaivattiin uusia näkökulmia sekä pedagogisia työkaluja. Lisäksi asioiden käsittely ikätaso huomioiden koettiin suureksi haasteeksi, kun taas Opetushallitus (2025a) mainitsee nettisivuillaan, että onnistuneessa ravitsemuskasvatuksessa on tärkeää ikäkausien tarpeiden huomiointi.

6.1.2 Opettajan rooli terveyskasvattajana

Opettajan esimerkillä koettiin olevan merkittävä vaikutus oppilaiden terveyskäyttäytymiseen, erityisesti ruoka- ja liikuntakasvatuksessa. Opiskelijat uskoivat, että oppilaat seuraavat opettajaa arjessaan ja omaksuvat hänen toimintatapojaan. Kouluruokailussa opettajan rooli nähtiin keskeisenä ruokailuun liittyvän positiivisen asenteen ja monipuolisen syömisen mallintamisessa. Myös Opetushallitus painottaa sivustollaan, että kouluruokailu voidaan nähdä yhtenä merkittävänä osana ihmisen elinikäistä oppimista (OPH 2025a). Laihduttamisen ja kehosuhteen käsittely koettiin herkiksi aiheiksi, joiden vaikutus oppilaisiin voi olla opiskelijoiden mukaan merkittävä. Liikuntakasvatuksessa opettajan esimerkillä nähtiin olevan suuri merkitys oppilaiden motivointiin ja liikunnan saavutettavuuden tukemiseen. Opettajan ei tarvitse olla opiskelijoiden mukaan lajitaidoiltaan paras, vaan hänen roolinsa on tehdä liikunnasta innostavaa ja helpposti lähestyttävää. Erityisesti liikunnan sivuaineen käymättömät opiskelijat kokivat, että heidän puutteelliset lajitaitonsa voivat toimia kannustavana esimerkkinä myös niille oppilaille, joille liikunta ei ole vahvuus.

Terveyskasvatus nähtiin myös erittäin ajankohtaisena ilmiönä, mikä lisäsi opettajaopiskelijoiden mukaan opettajan roolin merkitystä terveystietokasvatuksessa. Opettajan rooli nähtiin myös osana oppilaiden integroimista yhteiskuntaan. Opettaja on opiskelijoiden mukaan hyvin vahvasti osana oppilaiden arkea, minkä vuoksi terveystietokasvattaminen on paljon opettajan ja koulun vastuulla. Myös Piispa ym. (2015) mainitsevat, että koulu tavoittaa kaikki lapset ja nuoret, minkä vuoksi se on niin tärkeä toimintaympäristö päihdekasvatukselle sekä ennen muuta turvallisuudelle kasvulle. Piispa ym. toteavat, että terveystieto-oppiaine kouluissa tarjoaa tehokkaan institutionaalisen sekä suunnitelmallisen ja pitkäjänteisen mahdollisuuden sen toteuttamiseen. Voidaan siis ajatella, että terveystietokasvatus on hyvin ajankohtainen aihe, minkä toteuttaminen on hyvin ideaalista kouluinstituutiossa muun muassa saavuttavuuden, tehokkuuden sekä jatkuvuuden näkökulmasta. Yhteenvedon voidaan todeta, että opettajaopiskelijat kokivat opettajan olevan vahvasti läsnä oppilaiden terveystietokasvatuksessa ja sen myötä myös tulevaisuuteen integroimisessa osaksi hyvinvoivaa yhteiskuntaa. Opiskelijoiden ajatukset terveystietokasvatuksen ja opettajan roolin tärkeydestä osana tulevaisuuden hyvinvointia voidaan nähdä samansuuntaisina Grayn ym. (2024) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan matala terveystietokasvatus on yhteydessä myös alhaisiin terveystuloksiin. Opettajaopiskelijat kokivat, että terveystietokasvatuksen edistäminen voi olla yhteydessä myös hyvinvoivaan ja terveempään yhteiskuntaan.

6.1.3 Näkökulmia luokanopettajakoulutuksen kehittämiseen

Haastateltavat luokanopettajaopiskelijat ovat suorittaneet luokanopettajaopintojensa aikana yhden opintopisteen terveystietoa. Lapin yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan opinto-oppaan 2024–2027 mukaan luokanopettajan opintoihin on lisätty terveystietoa puolikkaan opintopisteen verran (Lapin yliopisto 2024). Luokanopettajakoulutuksen toivottiin huomioivan hyvin paljon nykyistä enemmän terveystietokasvatusta. Luokanopettajaopiskelijat toivoivat opettajakoulutuksen tarjoavan enemmän käytännön harjoituksia ja selkeitä ohjeistuksia, jotta terveystietokasvatuksen aiheet voitaisiin käsitellä oppilaiden kanssa monipuolisesti ja sensitiivisesti. Opiskelijoiden mielestä eniten huomiota luokanopettajakoulutuksessa tulisi kohdistaa seksuaalikasvatukseen, päihde- ja pelikasvatukseen sekä ruoka- ja ravitsemuskasvatukseen. Nämä näkökulmat ovat samankaltaisia Jämiän ym. (2024) tutkimuksen kanssa. Jämiän ym. (2024) tutkimuksen mukaan opettajien tieto seksuaalikasvatuksesta on erittäin tärkeässä roolissa seksuaalikasvatuksen toteutumisessa. Tutkimuksen mukaan terveystietokasvatuksen opettajilta vaaditaan hyvin monipuolista tietämystä, jotta he pystyvät vastaamaan nuorten tarpeisiin muuttuvassa maailmassa.

Jämiä ym. korostavat, että tavoitteen saavuttamiseksi opettajankoulutusohjelmien opetussuunnitelmia tulee päivittää.

Opiskelijat kertoivat, että opintopisteitä tulisi lisätä pakollisiin terveystiedon opintoihin ja vähentää muun muassa opinnoista, jotka eivät ole niin vahvasti läsnä luokanopettajan työkuvassa. Opiskelijat ehdottivat, että muun muassa aikuiskasvatuksen kaltaisia opintoja voisi siirtää valinnaisiin opintoihin, jotta opettajan työssä olennaisimmat aihealueet, kuten terveystiedon opetus, saisivat luokanopettajakoulutuksessa suuremman roolin. Kaikkien haastateltavien luokanopettajaopiskelijoiden mukaan luokanopettajakoulutuksessa tulisi lisätä huomiota erityisesti siihen, miten terveystiedon osa-alueita voidaan lähestyä mahdollisimman sensitiivisesti lapsen ikä- ja kehitystaso huomioiden.

Opiskelijat toivoivat luokanopettajakoulutuksen terveystiedon opetukseen enemmän käytännönläheisyyttä ja didaktiikkaa, jotta opettajat saisivat vahvemmat valmiudet käsitellä oppilaiden kanssa arkaluonteisia ja haastavia aiheita. Heidän mielestään lähiopetuksen lisääminen olisi tärkeää, koska se mahdollistaisi enemmän vuorovaikutusta sekä tarjoaisi tilaisuuksia harjoitella konkreettisia opetustilanteita turvallisessa ympäristössä ajatuksia jakaen ja syventäen. Nämä ajatukset ovat samansuuntaisia myös tutkimuksen kanssa, jonka Jia ym. (2024) ovat toteuttaneet. Jia ym. korostavat tutkimuksessaan, että terveystiedon jakaminen muiden kanssa tukee tietojen käsittelyä ja ymmärtämistä. Tässä tutkimuksessa opiskelijat uskoivat, että jos terveystiedon opetus olisi vahvemmin integroitu osaksi opettajankoulutusta, se motivoisi tulevia opettajia käsittelemään terveystiedon eri osa-alueita monipuolisemmin ja aktiivisemmin oppilaidensa kanssa. Jia ym. (2024) toteavat tutkimuksessaan myös, että sellaiset henkilöt, joilla on korkea terveystietotaito, myös keskustelevat ja jakavat hankkimaansa terveystietoa todennäköisemmin. Voidaan siis ajatella, että opettajille tarjottava riittävä koulutus ja valmiudet voivat lisätä kasvaneen terveystietouden myötä opettajien itseluottamusta terveystiedon eri osa-alueissa ja siten myös motivoida heitä ottamaan aiheita yhä enemmän esille esimerkiksi oppilaiden ja kollegojensa keskuudessa kouluympäristössä sekä muualla arjessa.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyyden onnistuminen

Hyvään tutkimuskäytäntöön kuuluu omien valintojen arviointi, tutkimusta ohjaavien sääntöjen tuntemus sekä luotettavuuskriteerien omaksuminen (Aaltio & Puusa 2020, 177). Laadullisen

tutkimuksen luotettavuutta voidaan määrittää kolmen käsitteen myötä, joita ovat eettisyys, luotettavuus ja uskottavuus. Nämä käsitteet kytkeytyvät vahvasti toisiinsa, ja jokainen on tärkeässä roolissa tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Luotettavuudella tarkoitetaan muun muassa sitä, että tutkija kykenee valitsemaan ja käyttämään perusteltuja sekä oikeanlaisia lähestymistapoja ja menetelmiä ratkaistakseen tutkimusongelman sekä toteuttaakseen tutkimuksen. Tutkijan on kuvattava tutkimuksensa eteneminen siten, kuin se on toteutunut. Eettisyys puolestaan tarkoittaa, että tutkija on noudattanut eettisiä periaatteita koko tutkimuksen tekemisen ajan. Lisäksi tutkimuksen täytyy pyrkiä saamaan hyviä asioita aikaan sen kohteena oleville ihmisille. (Puusa ym. 2020.) Pyrin kuvailemaan tutkimuksen etenemistä mahdollisimman tarkasti huomioiden tutkimuksen toteuttamisen kompleksisuuden nostamalla esiin tutkimusta hidastaneet, että edistäneet asiat. Nämä asiat on huomioitu tämän tutkimuksen suunnitteluvaiheesta lähtien.

Tutkimuksen eettisyys kiertyy muodollisesti arviointi- ja luotettavuuskriteereihin. Tutkimuksen aiheen eettiseen pohdintaan tulee selkeyttää, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään. Jokaisella tieteenalalla, myös kasvatustieteillä on omaleimaiset toiminnan tavoitteet, ihmiskäsityksensä ja arvolähtökohtansa. Nämä ohjaavat tutkimuskohteen määrytymistä. (Tuomi & Sarajärvi 2009.) Myös tässä tutkimuksessa tiedostan tieteenalani sekä oman arvolähtökohtani ja terveystietoon painottuvan koulutusohjani ohjanneen kyseessä olevan tutkimuskohteen valiutumista. Aaltonen ja Puusa (2020, 179) toteavat, että laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen liittyvä keskeinen käsite on validius. Validiuden avulla voidaan arvioida, tutkitaanko ilmiötä harhattomasti ja tarkasti. Lisäksi validiuteen liittyy arvio, tutkitaanko juuri sitä kohdetta, mitä on tarkoitus tutkia. Validius voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiuteen. Sisäisellä validiudella voidaan arvioida tutkimuksesta saatujen syy-seuraus-suhteiden paikkaansa pitävyyttä. Ulkoisella validiudella puolestaan voidaan arvioida yleistettävyyttä, jossa voidaan kiinnittää huomiota siihen, yleistyykö tulkinta muihinkin, kuin tutkittuihin tapauksiin.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta tutkijan tulisi pyrkiä mahdollisimman objektiiviseen asemaan tutkimusta tehdessään. Käytännössä täydelliseen objektiivisuuteen ei ole missään sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa mahdollista päästä, vaikka objektiivisuus on keskeinen tieteellisyiden ihanne. Tieteen täydellisellä objektiivisuudella tarkoitetaan tavallisesti vaatimusta kyetä erottamaan tutkija tutkimuskohteesta niin, että tutkijan toimenpiteet ja omat oletukset eivät vaikuta tutkimuksen aikana tutkimuskohteen ominaisuuksiin eikä tutkimustuloksiin. (Aaltio & Puusa 2020.) Olen pyrkinyt lisäämään tämän tutkimuksen objektiivisuutta muun muassa

tunnistamalla omia arvojani sekä tunnistamalla oman subjektiivisuuteni. Tässä tutkimuksessa huomioidaan myös haastattelutilanteiden vuorovaikutuksellisuus, vaikka haastattelutilanteissa pyrittiin mahdollisimman objektiiviseen asetteluun.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus tulee kuitenkin ymmärtää laajemmin. Tutkijan asema on tutkimusprosessissa tavallisesti interaktiivinen suhteessa tutkimuskohteeseen. Laadullista tutkimusta arvioitaessa käytetään ajatusta siirrettävyydestä. Tässä pohditaan, voisivatko tutkimustulokset olla mahdollisia jossakin toisessa ympäristössä ja voisiko aihetta tutkia siellä uudelleen. (Aaltio & Puusa 2020, 180–181.) Tämä tutkimus sisältää kuuden tutkimushenkilön käsityksiä tutkittavasta aiheesta. Muun muassa vähäisen osallistujamäärän vuoksi tuloksia ei ole tarkoitus yleistää. Tutkimustuloksista voidaan havaita, että tutkittavilla oli melko paljon samankaltaisia käsityksiä tutkimusaiheesta. Tuloksista voidaan havaita kuitenkin myös eriäviä käsityksiä eri terveyskasvatuksen osa-alueilla. On siis todennäköistä, että jotkin tutkimuksen tulokset voisivat muuttua eri tutkimushenkilöitä tutkiessa. Toisaalta tutkimushenkilöiden osittaisten yhtenevien käsitysten vuoksi myös samansuuntaisten tutkimustulosten ilmeneminen olisi mahdollista.

Haastattelut on toteutettu haastateltavien ehdoilla. Tutkimushenkilöt saivat kertoa näkemyksistään tutkittavasta aiheesta vapaamuotoisesti. Haastattelujen nauhoitukseen on pyydetty haastateltavien lupa etukäteen ja haastateltavilla on koko tutkimuksen ajan oikeus vetäytyä tutkimuksesta. Haastateltaville on esitetty ennen haastattelua täytetty, Lapin yliopiston tietosuojavastavan hyväksymä, tietosuojailmoitus, jossa kerrotaan haastateltavan oikeuksista ja tietojen käsittelystä. Haastateltavien anonymiteetin suojaamiseksi en puhu haastateltavista nimillä. Tässä tutkimuksessa teemahaastattelun tavoitteena on olla johdattelematta haastateltavia mihinkään ennalta oletettuun tai toivottuun vastaukseen. Haastattelussa pyritään siihen, että haastattelijan vaikutus vastauksiin sekä tutkimustulokseen olisi mahdollisimman vähäinen. Aineistonhankinta- ja analyysimenetelmä sekä tutkimusmenetelmä pyritään esittämään ja perustelemaan tässä tutkimuksessa mahdollisimman tarkoituksenmukaisesti ja tarkasti, mikä on myös tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023, 12) mukaan tärkeä osa hyvää tieteellistä käytäntöä.

Olen toteuttanut ennen varsinaisten haastatteluiden suorittamista yhden testihaastattelun. Testihaastattelulla pyrin varmistamaan, että haastattelukysymykset ovat riittävän täsmällisiä ja selkeitä. TENK (2023, 11) toteaa, että hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan luotettavuus, arvostus, rehellisyys ja

vastuunkanto. Testihaastattelun myötä koin, että osa haastattelukysymyksistä ei ollut riittävän selkeitä ja jättivät melko paljon tulkinnan varaa. Testihaastattelun jälkeen haastattelurunkoon tehtiin pieniä muokkauksia, minkä myötä kysymyksistä tuli haastateltavalle selkeämpiä ja helpompia ymmärtää. Kysymysten selkeytyminen näkyi positiivisesti haastattelutilanteissa. Testihaastattelu antoi myös varmuutta siihen, että haastattelukysymykset ohjaavat haastateltavaa vastaamaan haastattelurungon tekoa ohjanneisiin tutkimuskysymyksiin ja tutkimuksen aiheeseen. Haastattelukysymyksen jättivät haastateltavalle kuitenkin tilaa ja vapautta vastata juuri hänen omien ajatustensa mukaisesti häntä mihinkään tiettyyn vastaukseen ohjaamatta. Tällä on pyritty lisäämään haastattelun objektiivisuutta ja tutkimuksen luotettavuutta.

Juuti ja Puusa (2020, 333) korostavat, että laadullisen tutkimuksen perimmäisenä tavoitteena on edistää ihmisten elämänlaatua. Tutkijan on hallittava tutkimuksessaan käytettävät menetelmät. Lisäksi on tärkeää, että tutkija ymmärtää roolinsa toisten elämän laadun kehittäjänä, jotta ihmisten vahingoittamiselta vältytään. Myös tätä tutkimusta tehdessäni olen ollut tarkkana siitä, että tutkimushenkilöiden näkökulmat ja ajatukset on huomioitu sensitiivisesti ja yhtä arvokaina. Haastattelutilanteissa on pyritty luomaan mahdollisimman hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri. Tutkimushenkilöiden turvallisuuden ja arvostuksen edistämisen sekä vahingoittamisen välttämisen periaatteet on otettu huomioon tutkimustulosten raportoinnissa säilyttämällä anonymiteetti, esittämällä tulokset mahdollisimman tarkasti osallistujien näkemyksiä mukaillen sekä pyrkien ylläpitämään objektiivista lähestymistapaa. Myös TENK (2023, 12) toteaa, että tieteellisessä toiminnassa arvostuksen tulee näkyä hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteiden mukaan muun muassa yhteiskuntaa, kollegoita ja tieteellisen toiminnan osapuolia kohtaan.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheita

Tutkimuksen tekeminen terveyskasvatuksen aihealueesta ja luokanopettajaopiskelijoiden valmiuksista on ollut hyvin antoisaa. Tämä tutkimus käsittelee itselleni hyvin merkityksellistä aiheita, minkä tiedostan kumpuavan ainakin osittain saamastani luokanopettajakoulutuksesta ja suorittamastani terveystiedon sivuaineesta. Pidän terveysosaamista ja terveyteen liittyviä taitoja erittäin tärkeänä osana omaa elämääni. Tämän vuoksi toivoisin, että mahdollisimman monelle lapselle ja nuorelle tarjottaisiin aktiivisesti taitoja, joita itsekin olen saanut terveellisemmän elämän ylläpitämiseksi. Pidän tärkeänä, että opettajilla olisi motivaatiota ja osaamista tarjota näitä taitoja lapsille ja nuorille. Myös Piispa ym. (2015, 8) toteavat: ”Koululla on kaikki tehtävän

vaatima osaaminen ulottuvillaan, ja meidän tulee luottaa omaan suomalaiseen näkemyksemme siitä, miten työ on tehtävä”.

Näiden ajatusten pohjalta syntyi halu tutkia luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä omista valmiuksistaan terveystieteiden alaan liittyen. Lisäksi halusin saada tutkimuksellani aikaan jotakin konkreettista ja tulevaisuutta kehittävää. Olen henkilökohtaisesti tyytyväinen haastateltavien opiskelijoiden määrään ja siihen, miten paljon heillä heräsi ajatuksia aiheesta. Koen saaneeni tutkimusaineistoa riittävän kattavasti pro gradu -tutkielmaani varten. Koin tutkimustulosten ilmaisun mielekkääksi ja yllättävän helpoksi selkeän aineiston ansiosta. Koen, että tutkimuskysymysten selkeys edesauttoi selkeän aineiston syntymistä. Tutkimuskysymysten luomisessa oli aluksi jonkin verran haasteita, mihin kuluikin enemmän aikaa kuin odotin. Koen, että testihaastattelu oli kuitenkin hyvä mittari kysymysten selkeydelle ennen varsinaisia haastatteluja.

Koen teemoittelun olleen tehokas tapa analysoida teemahaastatteluista saatua tutkimusaineistoa erityisesti sen selkeyden ja visuaalisuuden vuoksi. Tutkimusaineistosta nousi kahdeksan teemaa, jotka voitiin jakaa kahteen luokkaan, sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Tämä tutkimus on hyödyllinen siinä mielessä, että se pyrkii edistämään ihmisten hyvinvointia ja terveyttä kohdistuen huomion opettajakoulutuksen kehittämiseen. Kuten tässä tutkimuksessa on todettu, koulu- ja maailma on instituutiona suuressa osassa lasten ja nuorten elämässä, minkä vuoksi terveysosaamisen kehittämisen mahdollisuus olisi siellä otollinen. Myös Opetushallitus (2021, 2) kommentoi, että terveystaitoihin kohdistuva osaaminen antaa mahdollisuuden niin tietoisten kuin myös tarkoituksenmukaisten terveyttä koskevien päätösten ja valintojen tekemiseen. Luokanopettajaopiskelijat kokivat, että he ovat saaneet terveystieteiden alaan liittyen osaamista yliopistossa liikunnan osa-alueella. Opiskelijat kokivat kuitenkin, etteivät he ole saaneet läheskään tarpeeksi työkaluja terveystieteiden alaan liittyen. He pitivät terveystieteiden alaan liittyen erittäin tärkeänä asiana, minkä vuoksi he olisivat toivoneet enemmän terveystieteiden alaan liittyen huomiointia koulutuksessaan. Pidän tätä merkittävänä huomiona luokanopettajakoulutuksen kehittämistä varten. Tästä tutkimuksesta ilmenee myös luokanopettajaopiskelijoiden kehitysehdotuksia luokanopettajakoulutusta varten, joita voidaan pitää arvokkaina kokemusasiantuntijoiden näkemyksinä.

Tämä tutkimus pyrkii kehittämään opettajakoulutusta ja edistämään sen myötä laaja-alaisesti hyvinvointia. Terveystieteiden alaan liittyen on ollut minulle erittäin mielenkiintoinen tutkimusaihe, ja olisin hyvin kiinnostunut syventymään siihen entistä tarkemmin erilaisten jatkotutkimusten myötä. Näen, että aiheesta on monia mahdollisuuksia laajentaa ymmärrystä ja osaamista muun muassa

oppilaiden tai työelämässä olevien opettajien näkökulmasta. Jatkotutkimusta voisi kohdistaa siihen, miten luokanopettajat toteuttavat terveystkasvatusta opetuksessaan, millaisena he kokevat oman osaamisensa tällä alueella sekä millainen motivaatio heillä on terveystkasvatukseen edistämiseen. Olisi myös kiinnostavaa tutkia, miten opettajat itse kokevat terveystkasvatukseen liittyvän täydennyskoulutuksen. Jämiä ym. (2024) toteavat tutkimuksessaan, että työssäkäyville opettajille olisi tärkeää tarjota ja mahdollistaa täydennyskoulutuksia työaikana tai opintopaikalla, jotta he voivat edistää tietämystään ja osaamistaan. Voisi olla antoisaa selvittää, pitävätkö opettajat itse täydennyskoulutusta ajankohtaisena ja tarpeellisena, ja millaisia tarpeita tai toiveita heillä olisi täydennyskoulutukseen liittyen. Samalla olisi mielenkiintoista selvittää, kokevatko luokanopettajat tarvitsevansa enemmän tukea yhteistyön toteuttamiseen terveystkasvatuksessa, sillä Shackleton ym. (2015) toteavat tutkimuksessaan, että yhteistyö vanhempien ja paikallisten yhteisöjen kanssa on tehokas tapa edistää nuorten terveystkasvatusta, erityisesti seksuaali- ja päihdekasvatuksen osalta.

Toisaalta kokisin tärkeäksi selvittää myös oppilaiden näkökulmaa. Olisi kiinnostavaa selvittää, kokevatko esimerkiksi 6-luokkalaiset ja 9-luokkalaiset oppilaat saaneensa riittävästi terveystkasvatusta peruskoulun aikana ja ovatko he kokeneet opetuksen olleen laadukasta ja hyödyllistä heidän terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta. Kuten myös Alasuutari (2011) toteaa, laadullisia tutkimusmenetelmiä luonnehditaan usein erinomaisiksi esitutkimuksen apuvälineiksi, joiden pohjalta voidaan muotoilla kvantitatiivisilla menetelmillä testattavia hypoteeseja. Olisi mielenkiintoista toteuttaa tämän tutkimuksen pohjalta myös kvantitatiivinen tutkimus, joka kartoittaa määrällisesti opettajaopiskelijoiden tai työssä olevien opettajien kokemia valmiuksia tai jatkokoulutustarpeita liittyen terveystkasvatukseen. Tällaiset tutkimukset voisivat tarjota arvokasta informaatiota terveystkasvatukseen ja hyvinvoinnin edistämiseksi eri näkökulmista.

Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (toim.). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, 199–214.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Vastapaino.
- Cappelloni, N. (2017). *Kindergarten readiness*. Corwin Press. Saatavilla [www-muodossa: https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=1104559&ppg=45](http://www-muodossa:https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/reader.action?docID=1104559&ppg=45)
- Conner, M. & Norman, P. (2017). Health behaviour. Current issues and challenges, *Psychology & Health*, 32(8), 895–906. Saatavilla [www-muodossa: https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1336240](http://www-muodossa:https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1336240)
- Dodd, S., Widnall, E., Russell, E., Curtin, E., Simmonds, R., Limmer, M. & Kidger, J. (2022). School-based peer education interventions to improve health: a global systematic review of effectiveness. *BMC Public Health*. 22(2247) Saatavilla [www-muodossa: https://doi.org/10.1186/s12889-022-14688-3](http://www-muodossa:https://doi.org/10.1186/s12889-022-14688-3)
- Duodecim. (2016). Terveyskirjasto: terveyskäyttäytyminen. Saatavilla [www-muodossa: https://www.terveyskirjasto.fi/ltt03441](http://www-muodossa:https://www.terveyskirjasto.fi/ltt03441) (Luettu 20.1.2025)
- Fernandez-Rio, J. (2016) Health-based Physical Education: A Model for Educators. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(8), 5–7. Saatavilla [www-muodossa: 10.1080/07303084.2016.1217123](http://www-muodossa:10.1080/07303084.2016.1217123)
- Goldfarb, E. & Lieberman, L. (2021). Three Decades of Research: The Case for Comprehensive Sex Education. *Journal of Adolescent Health*, 68, 13–27
- Gray, C., Porter, G., Lobo, R. & Crawford, G. (2024). *Health Education Research*. 39(2), 102–118,
- Helldán, A. & Satu Helakorpi, S. (2015). Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2014. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla [www-muodossa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN_ISBN_978-952-302-447-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www-muodossa:https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126023/URN_ISBN_978-952-302-447-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2001). Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino

- Hirvonen, M. (2016). Pro gradu -tutkielma: Terveyden edistäjä, hyvinvoinnin lisääjä: Yläkou-
lun 8-luokkalaisten vanhempien ja terveystiedon aineenopettajien näkemykset terveystieto-
oppiaineesta. Saatavilla www-muodossa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49875/1/URN:NBN:fi:juu-201605222648.pdf> (Luettu 5.4.2025)
- Jia, W., Sun, M., Huang, G., Payton, B. & Yu, W. (2025). The Indirect Effects of Health Information Seeking on Health Lifestyle: Health Literacy Matters. Teoksessa *Health Education & Behavior*, 52(1), 113–121
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Laadullisen tutkimuksen perimmäisistä päämääristä. Teoksessa Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (toim.). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, 333–335
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Johdanto. Teoksessa Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (toim.). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, 9–20
- Jämiä, L., Haavisto, E. & Kylmä, J. (2024). Sexual health education knowledge required by health education teachers in Finland. *Sex Education*, 24(1), 1–16. Saatavilla www-muodossa: <https://doi.org/10.1080/14681811.2024.2425016>
- Kaltiainen, S. (2016). Pro gradu -tutkielma: Terveyskasvatus esiopetuksessa. Lastentarhanopettajien tulkintoja terveystiedon toteuttamisesta. Tampereen yliopisto. Saatavilla www-muodossa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/99912/GRADU-1476440596.pdf> (Luettu 10.4.2024)
- Kananen, J. (2014). Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Korteniemi-Poikela E, Cacciatore R. (2000). Seksuaalisuuden Portaat / Sexualiteten steg för steg. Opetuspaketti peruskoulun 1.–9. luokille. Opetushallitus.
- Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. (2024). Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla www-muodossa: www.kaypa-hoito.fi (Luettu 7.4.2024)
- Lapin yliopisto. (2024). Kasvatustieteen tiedekunnan opinto-opas 2024–2027. Saatavilla www-muodossa: <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=77a8475f-1657-4a48-8ecf-0f6a42ec5663>
- Moynihan, S., Paakkari, L., Välimaa, R., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2015). Teacher Competencies in Health Education: Results of a Delphi Study. *PloS one*, 10(12). Saatavilla www-muodossa: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0143703>

- Opetushallitus. (2021). Lops-tukimateriaalit terveystieto. Saatavilla [www-muodossa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lops-tukimateriaali-terveystieto_2020-03-16.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lops-tukimateriaali-terveystieto_2020-03-16.pdf)
- Opetushallitus. (2025a). Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona. Saatavilla [www-muodossa: https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ruoka-ja-ravitsemuskasvatus-oppimisjatkumona](https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ruoka-ja-ravitsemuskasvatus-oppimisjatkumona) (Luettu 19.1.2025)
- Opetushallitus. (2025b). Päihteet, tupakkatuotteet ja rahapelaaminen terveystiedon opetuksessa. Saatavilla [www-muodossa: https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/paihteet-tupakkatuotteet-ja-rahapelaaminen-terveystiedon-opetuksessa](https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/paihteet-tupakkatuotteet-ja-rahapelaaminen-terveystiedon-opetuksessa) (Luettu 21.1.2025)
- Opetushallitus. (2025c). Unikoulutus. Saatavilla [www-muodossa: https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskeluhoito-ja-hyvinvointi/unikoulutus](https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskeluhoito-ja-hyvinvointi/unikoulutus) (Luettu 22.1.2025)
- Opetushallitus. (2025d). Liikunnan tehtävä. Saatavilla [www-muodossa: https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava](https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava) (Luettu 31.1.2025)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja (19). Liikku-
missuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Saatavilla [www-muodossa: http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3)
- Paakkari, L. & Paakkari, O. (2012). Health literacy as a learning outcome in schools. *Health Education*, 112(2), 133–152. Saatavilla [www-muodossa: https://doi.org/10.1108/09654281211203411](https://doi.org/10.1108/09654281211203411)
- Patja, K. (2022). Terveystieteen edistämisen määritelmät. Saatavilla [www-muodossa: https://www.terveysportti.fi/xmedia/www/esittelyt/60244_esittely.pdf](https://www.terveysportti.fi/xmedia/www/esittelyt/60244_esittely.pdf)
- Piispa, M. (2003). Median mahti. Teoksessa Varamäki R. & Hämäläinen, L. (toim.). Järjestöt ehkäisevän päihdetyön toimijoina: näkökulmia kehittämiseen. Terveystieteen edistämisen keskuksen julkaisuja, 10. Helsinki: Terveystieteen edistämisen keskus.
- Piispa, M., Puuronen, A., Salasuo, M., & Soikkeli, M. (2015). *Se toimii sittenkin: Kuinka päihdevalituksesta saa selvää*. Nuorisotutkimusseura. Saatavilla [www-muodossa: https://doi.org/10.57049/nts.386](https://doi.org/10.57049/nts.386)
- Puska, P. (2023). Elintapasairauksien torjunta ja terveyden edistäminen: kysymyksiä ja haasteita. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 60(1). Saatavilla [www-muodossa: https://doi.org/10.23990/sa.125119](https://doi.org/10.23990/sa.125119)
- Puusa, A. (2020). Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. (toim.). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, 103–117

- Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Rapley, T. (2007). Interviews. Teoksessa Seale, C. (toim.). *Qualitative research practice* (Concise pbk. ed.). SAGE. 15–33
- Saha, A., Poddar, E. & Mankad, M. (2005). Effectiveness of different methods of health education: A comparative assessment in a scientific conference. *BMC Public Health*. 5(88).
- Salakari, M., Lindegren, J., & Vaihekoski, A. (2023). Toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien nuorten terveys ja terveyttä uhkaavat tekijät: systemaattinen kirjallisuuskatsaus. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 60(1). Saatavilla [www-muodossa: https://doi.org/10.23990/sa.98601](https://doi.org/10.23990/sa.98601)
- Shackleton, N., Jamal, F., Viner, R. M., Dickson, K., Patton, G., & Bonell, C. (2016). School-Based Interventions Going Beyond Health Education to Promote Adolescent Health: Systematic Review of Reviews. *Journal Of Adolescent Health*, 58(4), 382–396. Saatavilla [www-muodossa: https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.12.017](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.12.017)
- Sletten, T., Weaver, M., Foster, R., Gozal, D., Klerman, E., Rajaratnam, S., Roenneberg, T., Takahashi, J., Turek, F., Vitiello, M., Young, M. & Czeisler, C. (2023). The importance of sleep regularity: a consensus statement of the National Sleep Foundation sleep timing and variability panel. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 9(6), 801–820. Saatavilla [www-muodossa: https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218\(23\)00166-3/fulltext](https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(23)00166-3/fulltext)
- Smith, Z., Carter, A., Fletcher, T. & Ní Chróinín, D. (2023). What is important? How one early childhood teacher prioritised meaningful experiences for children in physical education. *Journal of Early Childhood Education Research*, 12(1), 126–149.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2023). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Saatavilla [www-muodossa: https://stm.fi/terveyden-edistaminen](https://stm.fi/terveyden-edistaminen) (Luettu 18.3.2025)
- Tapio, M. (2014). Sosiaalipedagogista päihdekasvatusta? *Sosiaalipedagogiikka*, 15, 121–132. Saatavilla [www-muodossa: https://doi.org/10.30675/sa.122638](https://doi.org/10.30675/sa.122638)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi: Kouluterveyskyselyn tulokset. Saatavilla [www-muodossa: https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset](https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset) (Luettu 18.2.2025)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje. Helsinki:

- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja, 2. Saatavilla [www-muodossa](#):
https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- UNESCO and Guttmacher Institute. (2019). From ideas to action – Addressing barriers to comprehensive sexuality education in the classroom. Saatavilla [www-muodossa](#):
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000371091/PDF/371091eng.pdf.multi>
- UNFPA. (2014). Operational Guidance for Comprehensive Sexuality Education: A focus on human rights and gender. New York, UNFPA. Saatavilla [www-muodossa](#):
https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA_Operational-Guidance_WEB3_0.pdf
- Waling, A., Bellamy, R., Ezer, P., Kerr, L., Lucke, J. & Fisher, C. (2020). ‘It’s kinda bad, honestly’. Oxford University Press: Health Education Research, 35(6), 538–552. Saatavilla [www-muodossa](#): <https://www.jstor.org/stable/48638520>
- WHO. (2017). Sexual Health and Its Linkages to Reproductive Health: An Operational Approach. Geneva: World Health Organization
- WHO. (2024). Physical activity. Saatavilla [www-muodossa](#): <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Luettu 8.1.2025)
- WHO. (2025). Constitution. Saatavilla [www-muodossa](#): <https://www.who.int/about/governance/constitution> (Luettu 18.2.2025)
- Zacheus, T. (2010). Liikuntaan ja urheiluun liittyvät merkitykset suomalaisten elämän aikana. *Kasvatus & Aika*, 4(2), 55–68. Saatavilla [www-muodossa](#): <https://journal.fi/kasvatusjaaika/article/view/68183>

Liitteet

TEEMAHAASTATTELU

Opiskelija nro.:

Opiskelijan sivuaineet:

PÄIHDE- JA PELIKASVATUS:

- Millaisia ajatuksia sinulla herää päihde- ja pelikasvatuksesta?
 - o Mitä ymmärrät sillä ja mitä se pitää sisällään?
- Mitä arvioisit vahvuuksiksesi päihde- ja pelikasvatuksessa?
 - o Uskotko, että opettajakoulutuksella on ollut tähän vaikutusta? Miten?
- Mitä arvioisit kehityksen kohteiksesi päihde- ja pelikasvatuksessa?
 - o Uskotko, että näihin olisi voitu vaikuttaa opettajakoulutuksen aikana? Miten?
- Tulisiko päihde- ja pelikasvatukseen panostaa enemmän opettajakoulutuksessa? Miksi?
- Miten omat arvosi ja asenteesi näkyvät päihde- ja pelikasvatuksessasi?

SEKSUAALIKASVATUS:

- Millaisia ajatuksia sinulla herää seksuaalikasvatuksesta?
 - o Mitä ymmärrät sillä ja mitä se pitää sisällään?
- Mitä arvioisit vahvuuksiksesi tulevana seksuaalikasvattajana?
 - o Uskotko, että opettajakoulutuksella on ollut tähän vaikutusta? Miten?
- Mitä arvioisit kehityksen kohteiksesi tulevana seksuaalikasvattajana?
 - o Uskotko, että näihin olisi voitu vaikuttaa opettajakoulutuksen aikana? Miten?
- Tulisiko seksuaalikasvatukseen panostaa enemmän opettajakoulutuksessa? Miksi?
- Miten omat arvosi ja asenteesi näkyvät seksuaalikasvatuksessasi?

LIIKUNTAKASVATUS:

- Millaisia ajatuksia sinulla herää liikuntakasvatuksesta?
 - o Mitä ymmärrät sillä ja mitä se pitää sisällään?
- Mitä arvioisit vahvuuksiksesi liikuntakasvattajana?
 - o Uskotko, että opettajakoulutuksella on ollut tähän vaikutusta? Miten?
- Mitä arvioisit kehityksen kohteiksesi tulevana liikuntakasvattajana?
 - o Uskotko, että näihin olisi voitu vaikuttaa opettajakoulutuksen aikana? Miten?
- Tulisiko liikuntakasvatukseen panostaa enemmän opettajakoulutuksessa? Miksi?

RUOKA- JA RAVITSEMUSKASVATUS SEKÄ UNI:

- Millaisia ajatuksia sinulla herää ruoka- ja ravitsemuskasvatuksesta?
 - o Mitä ymmärrät sillä ja mitä se pitää sisällään?
- Mitä arvioisit vahvuuksiksesi ruoka- ja ravitsemuskasvattajana?
 - o Uskotko, että opettajakoulutuksella on ollut tähän vaikutusta? Miten?
- Mitä arvioisit kehityksen kohteiksesi ruoka- ja ravitsemuskasvattajana?
 - o Uskotko, että näihin olisi voitu vaikuttaa opettajakoulutuksen aikana? Miten?
- Miten tärkeänä pidät opettajan roolia osana oppilaiden unen laadusta ja määrästä valistamista?

OPETUSSISÄLLÖT JA OPETTAJAKOULUTUS

- Miten arvioisit hallitsevasi terveystiedon opetussisällöt opetettavillasi vuosiluokilla?
- Miten arvioisit hallitsevasi terveystiedon opetussisältöjen opettamisen opetettavillasi vuosiluokilla?
- Huomioiko opettajakoulutus Lapin yliopistossa riittävästi terveystiedon opetusta? Miksi?
- Miten kehittäisit opettajakoulutuksen tarjoamia terveystiedon opintoja Lapin yliopistossa?