

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Lyyra, Nelli

Title: Nuoren terveysosaamisella yhteys suotuisaan terveystyöskäyttämiseen

Year: 2024

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2024

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Lyyra, N. (2024). Nuoren terveysosaamisella yhteys suotuisaan terveystyöskäyttämiseen. *Liikunta ja tiede*, 61(3), 35.

käsityksiä terveystiedosta oppiaineena. Katsaukseen valikoitui 37 vuosina 1995-2022 julkaistua kanadalaisista artikkeleita.

Terveystietoon liittyvien käsitysten taustalta tunnistettiin kolme pääteemaa: 1) Oppiaine on arvokas ja tärkeä, 2) Opettajien sisältöosaamisessa on puutteita, 3) Terveystiedon opetuksen sisällöt eivät kohtaa oppilaiden tarpeita.

Tulokset vahvistivat näkemystä terveystiedon yhteiskunnallisesta merkityksestä. Oppiaine voi kaventaa terveyseroja, eikä mikään muu aine valmista lapsia ja nuoria huolehtimaan sekä omasta että lähipiirinsä terveydestä. Samanaikaisesti tutkimuksessa tunnistettiin oppiaineen haasteita: opettajankoulutuksessa ei käsitellä riittävästi terveystiedon sisältöjä. Kunnat ja alueet voivat itsenäisesti päättää, sisällyttävätkö ne terveystiedon paikalliseen opetussuunnitelmaan ja käytettävien opetustuntien määrästä. Lisäksi oppilaiden kokemusten mukaan opettajat välttelevät joitakin terveystiedon aiheita, kuten seksuaalisuuden moninaisuutta.

Terveystiedon aseman vahvistamiseksi tarvitaan lisää ymmärrystä päätöksentekoon vaikuttavista asioista sekä konkreettisia toimia opettajankoulutuksessa, jotta terveystietoa opettavilla on riittävät valmiudet tehtäväänsä. Tarjoamalla tutkimustietoa koulutusta koskevan päätöksenteon tueksi voidaan vaikuttaa siihen, että terveystiedon opetus ja koulun terveystieteiden toteutuvat tulevaisuudessa laadukaina kaikille oppilaille.

LÄHDE Sulz, L., Robinson, D. B., Morrison, H., Read, J., Johnson, A., Johnston, L., & Frail, K. 2024. Scoping review of K-12 health education in Canada: understanding school stakeholders' perceptions. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 1-23. <https://doi.org/10.1080/25742981.2024.2311113>



Kuva: Pixabay

Some-turvataidot suojaavat uhkaavilta tilanteilta digiympäristössä

MONET REAALIMAAILMAN UHKAAVAT ILMIÖT, kuten kiusaaminen ja häirintä, näkyvät myös sosiaalisessa mediassa. Sosiaalisen median turvataidot antavat nuorelle keinoja toimia, jos hän kohtaa uhkaavia tilanteita tai sisältöä sosiaalisessa mediassa. Lisäksi hyvät some-turvataidot voivat ennaltaehkäistä joutumasta haitallisiin tilanteisiin.

Suomalaiseen Delfoi-tutkimukseen osallistui 22 sosiaalisen median ja kasvatusalan asiantuntijaa. Kolmen kyselykierroksen aikana tunnistettiin keskeiset sosiaalisen median turvataidot ja arvioitiin erilaisten turvataitojen tärkeyttä.

Ensisijaisen tärkeää on, että lapsi tai nuori tunnistaa uhkaavan tilanteen ja uskaltaa ottaa luotettavaan aikuiseen yhteyttä kohdatessaan esimerkiksi kiusaamista tai seksuaalista häirintää. Valmiit toimintamallit ja luottamuksellisuus madaltavat kynnystä ilmoittaa asiattomasta käytöksestä aikuiselle. Toisen tärkeä turvataito on lapsen ja nuoren oma vastuullinen ja muita loukkaamaton somekäyttäytyminen.

Kolmannen kokonaisuuden muodostavat tekniset taidot esimerkiksi oman yksityisyyden suojaamiseksi ja tietous verkkoympäristössä laittomasta toiminnasta. Neljänneksi tarvitaan kriittistä ajattelua, joka ulottuu sisällön luotettavuuden arvioinnista uusien verkkotuttavuuksien kriittiseen tarkasteluun. Myös omien julkaisujen tarkka harkinta voi suojata liian sensitiivisen materiaalin jakamiselta.

Lapset ja nuoret viettävät suuren osan vapaa-ajastaan digitaalissa ympäristössä - EU-raportin mukaan jopa 7,5 tuntia päivässä. Jokainen sosiaalista mediaa aktiivisesti käyttävä lapsi tai nuori kohtaa vääjäämättä haitallista materiaalia tai joutuu asiattoman käytöksen kohteeksi. Digitaalinen ympäristö on vaikea valvoa, mikä korostaa lapsen ja nuoren omien sosiaalisen median turvataitojen merkitystä.

LÄHDE Lahti, H., Kulmala, M., Lyyra, N., Mietola, V., & Paakkari, L. 2024. Problematic situations related to social media use and competencies to prevent them: results of a Delphi study. *Scientific reports*, 14(1), 5275. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55578-5>

Nuoren terveysosaamisella yhteys suotuisaan terveyskäyttäytymiseen

SUURI OSA NUORISTA tekee arjessaan valintoja, jotka heikentävät terveyttä. Fyysiseen aktiivisuuteen tai ravitsemukseen liittyvät suositukset eivät täyty, eikä unta kerry riittävästi. Myös päihteitä kokeillaan, vaikka niiden haitat ovat tiedossa. Lapsuudessa ja nuoruudessa muodostuneet terveystottumukset luovat aikuisiän terveyskäyttäytymisen ja hyvinvoinnin pohjan.

Turkkilaisessa tutkimuksessa pyrittiin tunnistamaan tekijöitä, jotka ovat yhteydessä nuoren suotuisaan terveyskäyttäytymiseen. Tutkimukseen osallistui 1 046 oppilasta, jotka olivat 11-14-vuotiaita. Tarkoituksena oli selvittää terveysosaamisen, liikuntaseuraan kuulumisen, painon kokemisen, sukupuolen ja iän yhteyttä terveyttä edistävään käyttäytymiseen. Menetelmänä käytettiin regressiomalleja.

Parempi terveysosaaminen (*health literacy*) yhdessä urheiluseuraan kuulumisen sekä painon sopivana kokemisen kanssa selittivät 33 prosenttia suotuisasta terveyskäyttäytymisestä. Voimakkaimmin hyvää terveyskäyttäytymistä selitti urheiluseuraan kuuluminen. Terveysosaamisen yhteys suotuisaan terveyskäyttäytymiseen viittaa siihen, että lasten ja nuorten terveyttä voidaan edistää väestötasolla lisäämällä terveystieteiden opetusta ja tarjoamalla nuorille terveyteen liittyvää tietoa.

LÄHDE Ayaz-Alkaya, S., & Kulak-Altinta, H. 2024. Predisposing factors of health promotion behaviors and health literacy in adolescents: Across-sectional design. *Public Health Nursing* 41(3), 416-422. <https://doi.org/10.1111/phn.13294>

