

Elämäntaito 2020:

## Sähköisiä opetussisältöjä peruskouluihin

Yläasteikäisille on kehitetty sähköisiä opetussisältöjä ja Elämäntaitopeli, jotka tarjoavat nuorille välineitä elämäntaitojen hallintaan, tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista sekä niihin liittyvistä asenteista. Sähköisen oppimisympäristön tarkoituksena on tuoda uusia välineitä lasten, vanhempien ja opettajien väliseen vuorovaikutukseen sekä tarjota vanhemmille ja opettajille luotettavaa tietoa nuorten elämäntaitojen hallinnasta, hyvinvoinnista ja terveyteen liittyvistä asenteista.



Kuva: Apprix Oy

– Parhaaseen tutkimustietoon perustuva ajantasainen tieto terveydestä ja hyvinvoinnista on tarjottava nuorille ymmärrettävässä muodossa. Ilman tietoa nuori ei voi ottaa vastuuta omasta terveydestään. Henkinen hyvinvointi ja onnellisuus ennustavat parhaiten terveellisiä elämäntapoja ja tuottavat siten terveyttä. Siksi näitä taitoja on hyvä harjoitella ja oppia, Kustannus Oy Duodecimin toimitusjohtaja Pekka Mustonen toteaa.

– Hyvinvointi rakentuu juuri niistä taidoista, joita tässä hankkeessa pyritään vahvistamaan. Nämä taidot ovat todella keskeisiä koko loppuelämän kannalta, ja siksi olemme mukana rakentamassa uusia, hauskoja tapoja terveyden edistämiseen, Tapio Tuomi Sitrasta kertoo.

### **Pilottikouluissa työkalut käyttöön**

Espoon, Jyväskylän, Kouvolan, Kuopion, Mikkelin ja Tampereen

yläkouluissa otetaan käyttöön uusia, vuorovaikutteisia työkaluja nuorten elämäntaitojen sekä terveys- ja hyvinvointiasenteiden kehittämiseksi. Opettajille ja vanhemmille suunnattua Koulun terveyskirjasto.fi -palvelua sekä oppitunneille tarkoitettua Elämäntaitopeliä ja Kelaa tätä! -opetusvideoita koekäytetään kuuden kaupungin yläkouluissa huhtikuusta lähtien.

Elämäntaito 2020 on valtakunnallinen hanke, jonka tavoitteena on kehittää yläkouluikäisten terveyteen liittyviä asenteita ja elämäntaitoja sähköisten oppimisympäristöjen avulla. Hanke edistää opettajien ja vanhempien mahdollisuuksia saada luotettavaa tietoa nuorten elämäntaidoista, hyvinvoinnista ja terveydestä, sekä luo uusia välineitä lasten, opettajien ja vanhempien väliseen vuorovaikutukseen.

Koulun terveyskirjasto.fi -palvelun, Elämäntaitopelin ja Kelaa tätä! -opetusvideoiden koekäy-

tön myötä saadaan uutta tietoa yläkouluikäisten terveysasenteiden kehittymisestä, kun kehittyneiden työkalujen vaikuttavuutta ja koululaisten elämäntaitotaitoja tutkitaan Oulun ja Jyväskylän yliopistoissa.

### **Ajantasaista tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista**

Koulun terveyskirjasto.fi -palvelusta kehitetään monipuolinen ja laaja koululaisten terveyden ja hyvinvoinnin tietopalvelu. Kaikki sisällöt ovat Duodecimin lääkäri- ja kasvatustietotuntijoiden tuottamia. Aihealueina ovat muun muassa hyvinvointi- ja terveystottumukset, mielen hyvinvointi, koululaisten yleisimmät sairaudet, seksuaaliterveys ja vanhemmuus. Palvelun ideana on, että opettajat, kouluterveydenhuolto ja vanhemmat löytävät yhdestä paikasta helppojen hakutoimintojen avulla tarvitsemansa luotettavan tiedon.

### **Elämäntaitopeli ja Kelaa tätä! -videot opettavat tunteiden hallintataitoja**

Elämäntaitopelin tavoitteena on vahvistaa yläkouluikäisten elämäntaitotaitoja pelissä tehtävien valintojen kautta. Peliä ja sen tueksi tuotettavia videoita tullaan käyttämään opetussisältönä erilaisten elämäntaitojen opettamisessa. Pelin keinoin harjoitellaan muun muassa omien ja toisten tunteiden ymmärtämistä, painonhallintaa, terveellisiä ravitsemustottumuksia ja ensiapua. Videoiden teemoja ovat mielen

hyvinvointi, seksuaalisuus, kiusaamisen estäminen ja päihdekasvatus.

Myös nuoret pohtivat elämän peruskysymyksiä: Mitä on hyvä elämä ja miten elää riittävän hyvää elämää pulmatilanteista huolimatta. Millaisia uusia elämän eväitä hanke tarjoaa nuorisolle?

– Elämäntaitohanke tuottaa peruskouluihin vuorovaikutteista sähköistä opetussisältöä sekä työkaluja aihealueista, joista sitä ei vielä ole tarjolla, kertoo Elämäntaito 2020 -hankkeen projektijohtaja Mika Nevalainen.

Sähköisessä opetusmateriaalissa eri alojen asiantuntijat kertovat elämäntaitoihin ja -asenteisiin liittyvistä teemoista. Kelaa tätä! -videoilla psykiatri Ben Furman puhuu erilaisista tunne- ja tietoisuustaidoista. Mielen hyvinvointia pohtii mm. LKT Heimo Langinvainio ja seksuaalisuutta valottaa esimerkiksi LKT Elina Hermansson. Pääteistä kertoo

niihin perehtynyt lääkäri Pekka Aarninsalo ja nettipoliisi Jutta Antikainen kiusaamisen ehkäisystä somessa.

Elämäntaito 2020 -hanke käynnistyi helmikuussa 2014 lähtötason tutkimuksella, johon osallistui yli 7500 viiden pilottikunnan yläkouluista (7.–9. luokat). Huhtikuussa 2014 pilottikunnissa on avattu Koulun terveyskirjasto.fi -palvelu kuntien opettajien ja oppilaiden vanhempien koekäyttöön, jolloin Elämäntaitopelin testaus yläkouluissa alkaa. Vuoden 2014 aikana saatujen kokemusten perusteella Koulun terveyskirjasto.fi -palvelua ja Elämäntaitopeliä kehitetään edelleen mahdolliseen valtakunnalliseen käyttöön vuoden 2015 aikana.

Koulun terveyskirjasto.fi -palvelun ja Elämäntaitopelin kehityksestä ja tutkimushankkeiden koordinoinnista vastaa Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin Kustannus Oy Duodecim. Verkko- ja Elämäntaitopelin koekäytön ja pilottihankkeen rahoitukseen osallistuu mm. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra.

Elämäntaitopelin tuotannosta vastaa peliyhtiö Apprix Oy ja Kelaa tätä! -videoiden käsikirjoituksesta ja ohjauksesta ohjaaja Virpi Suutari. Videot on tuottanut Euphoria Films Oy. ■

**PIIA HAUKILAMPI**

**”Elämäntaito 2020 on valtakunnallinen hanke, jonka tavoitteena on kehittää yläkouluikäisten terveyteen liittyviä asenteita ja elämäntaitoja sähköisten oppimisympäristöjen avulla”**