

Kunnianosoitus

Teksti: Seija Naumanen

*Valinta vuoden 2021 terveystiedon opettajaksi oli jättiylläytys; mitä? minäkö? ihan taval-
linen ope, joka kaiken lisäksi
jäi juuri kuukautta aiemmin
eläkkeelle? Seuraavaksi tuli
tarve miettiä kenen tekosia
tällainen ehdokkuus voisi olla -
ja sitä hän ei kauan tarvinnut
pohdita! Kukas muu kuin paras
kollega ikinä. Aina apuna
tarvittaessa; ideoimassa, suun-
nittelemassa, toteuttamassa ja
antamassa palautetta. Luotet-
tava kuin kallio. Se, että hän
ehdotti minua tämän kunnian
saajaksi, on luonnollinen jatke
hänen toiminnassaan. Puur-
ramme työssämme usein yksin
ja upean kollegan sattuminen
samalle työpolulle on mieletön
onnenkantamoinen. Kiitos
Sari, että olet!*

Vuoden tt-opettajalta odotetaan artikkelia seuraavan vuoden ensimmäiseen Liito-lehteen. Koko syksyn ajan lähestyvä deadline on tuonut mieleen muistoja kuluneelta 37 vuodelta. Opiskeluputken päästä pudotessaan ihminen on aika erilainen, kuin eläkkeelle jäädessään.

Kouluvuodet

Valmistuin Liikunnalta v.1984 legendarisen Huoleton ja Varma – kurssin jäsenenä. Terveystiedon opinnot olivat tuohon aikaan vielä hyvin ohuet. Päällim-

mäisenä jäi mieleen luennoitsijan monisteniput ja uusina opiskeluympäristöinä muiden kurssien ohessa obduktiohuone ja fysiologian laboratorio. Kun sitten ensimmäisessä työpaikassani, Pohjois – Karjalan Ammattikoulussa, aloitin terveystiedon opetuksen, oli oppimateriaalit työs-
tettävä itse alusta alkaen. Jo silloin mietin, mikä tähän esim. autonasentajan ammattiin valmistuessa on terveyden kannalta kaikkein tärkeintä. Millaisia ammattitau-
teja näissä ammateissa vaanii ja miten niitä voitaisiin ehkäistä? Aika nopeasti tuore opettaja palasi maan pinnalle, kun selvisi että osa asuntolassa asuvista oppilais-
ta hoiti puhtauttaaan käymällä kerran viikossa ”pihassa” saunassa (siis kotona) ja että automaalarit puhdistivat perjantaina kätensä tärpätillä – se siitä hygieniasta ja ekseemoista....

90-luvulla opetin Kiteen lukiossa ja Arppen koulussa. Lukiossa oli jo joitain pakollisia tt-kursseja, mutta yläkoulun puolella terveystietoa opetettiin opettajas-
ta riippuen muutamia tunteja liikunnan tuntien ohessa. Koska tunteja oli vähän, ei näille tunneille ollut aina edes luokka-
tilaa käytössä. Käytännössä opetettaviksi rajautuivat seksuaalikasvatus ja päihitteet, muuhun aika ei riittänytkään.

2000-luvulla terveystiedon arvostus-
ta ja roolia yläkoulussa nostettiin voimakkaasti. Tunnen kulkeneeni etulinjassa, sillä tasa-arvoiseksi oppiaineeksi mui-
den oppiaineiden rinnalle nouseminen, on vaatinut jokaiselta terveystiedon opettajalta työtä. Kun tunteja oli vähän, ideoimme Joensuulaisessa Pataluodon koulussa terveystiedon teemapäivän, jonka aikana kaikki saman vuosiluokan oppilaat kier-
sivät toiminnallisilla yhteistyökumppaneiden vetämillä rasteilla. Aihealueet vaihtelivat, mutta yhteistyötä tehtiin Liikenne-
turvan, Nuorisotalon, SPR:n, seksuaalikasvattajien, suuhygienistien, ravintote-
rapeuttien jne. kanssa. Näin saimme lisää tunteja terveystiedon käyttöön. Tein terveystiedon opettajan perus- ja aineenopet-
tajan opinnot valmiiksi v. 2005. Hämmästykseni oli suuri, miten kauan tt-tunnit toimivat kouluissa opettajien tuntipank-
kina. Jos omat tunnit eivät riittäneet, niin miten olisi muutama tt-tunti? Toivotta-



vasti tunnit ovat tällä hetkellä koulutettujen ja motivoituneiden opettajien hallussa, sillä eihän tämän tärkeämpää oppiainetta ole!

Terveystiedon nykyiset tavoitteet yläkoulussa ovat laajat ja vaativat. Opettajana puntaroin jatkuvasti eri sisältöjen kohdalla mitkä asiat nuoren on tässä ikävaiheessa ehdottomasti tiedettävä ja hallittava ja mitä voi jättää kevyemmälle käsittelylle. Todella tärkeistä asioista tein ”rautalan-
kamalleja”, joiden avulla jokainen ymmärsi mistä on kysymys. Näitä asioita sitten myös toistettiin usein... Terveystieteen liittyvistä asioista julkaistaan valtavasti tietoa, tutkimustuloksia, uskomuksia, postauksia ja kaikki nämä tietolähteet tun-
tuvat nuoren maailmassa painoarvoltaan yhtä arvokkailta. Joskus opettaessa tulee tilanteita, joissa tuntee puskevansa tuu-
limyllyjä vastaan. Jos nuoren valmentaja kuittaa ravinto-ohjauksen palautusjuomilla ja –patukoilla, niin tieto ravintorytmi-
stä ja proteiinien ja hiilihydraattien luon-

nollisista lähteistä (opettajan kertomana) valuu kuin vesi hanhen selästä. Terveystiedon peruspilarit ovat yksinkertaisia ja niitä on helppo noudattaa, kun pysyy ”tiedon valtatiellä” eikä eksy somen oikopoluille. Kasvattamisessa ja opettamisessa on paljon samaa; toistat vanhempana ja opettajana samoja asioita päivästä toiseen ja toivot ja uskot, että jonakin päivänä tulevaisuudessa nuo opetetut tiedon muruset jalostuvat käytänteiksi ja terveyttä edistäviksi toimintatavoiksi. Hyvää vastapainoa opettajan työlle onkin puutarhanhoito - tuloksen näkee nopeasti!

Yrittäjyys elämäntapana

Vuosina 2006 - 2007 valmistuin Pilates – ohjaajaksi ja Personal Traineriksi. Tein seuraavat 15 vuotta päivisin töitä koulussa ja iltaisin omassa liikunta-alan yrityksessäni. Nämä lisäopinnot auttoivat entistään syventämään tietämystäni terveydestä. Nuorten rinnalle sain ohjattavakseni aikuisia, joiden elämäntarinoita kuunnellessani sain enemmän ymmärrystä terveyden syy-seuraussuhteista. Lisäopintojen rohkaisemana tarjosimme koulusamme myös kaksivuotista Personal Training – valinnaisainekursia. Korkeampaa

motivaatiotasoa ja innostusta on harvoin oppitunneilla nähty! Kansainvälistyminen on myös ollut lähellä sydäntäni. Vihdoin vuosina 2017 – 2019 käynnistyi Erasmus – projekti nimeltään Healthy Town, jonka pääosassa olivat retkeily ja terveelliset elämäntavat. Jälleen kerran sain konkreettisesti todeta, miten upea koulujärjestelmämme on kouluruokailuineen, välituntiliikuntoineen, kotitalouden ja terveystiedon tunteineen. Pataluodon koulussa vaeltaminen on yli 30 - vuotinen perinne, joten pystyimme varustamaan kansainväliset vieramme rinkoin ja telttoin ikimuistoiselle vaellukselle Kolin vaativiin maastoihin.

Lopuksi

Koen olleeni etuoikeutettu saadessani tehdä motivoituneena ja innostuneena liikunnan ja terveystiedon opettajan työtä. Opettajainhuoneen kiikkutuoliin en ehtinyt istuskelemaan, mutta palloja oli yhtäikaa ilmassa runsaasti.

Kirjoittelen tätä juttuani juuri aluevaalien alla. Toivon, että koulun roolia ennalta ehkäisevässä terveystyössä vahvistettaisiin. Move – testit tuovat oppilaiden fyysisen huonokuntoisuuden esille medi-

an kautta, ja toivoisin että koulu kantaisi myös vastuunsa lasten terveellisten elintapojen edistämisessä. Murrosikäinen ei ilman ohjausta valitse luonnostaan itselleen parasta ja terveellisintä vaihtoehtoa. Arkiliikuntaa tulisi kouluissa lisätä kaikin mahdollisin keinoin. Koulun käytävillä kännykän ääressä löhöävät nuoret ovat terveyden irvikuva. Entä sitten se suuri joukko nuoria, joille kouluruoka ei kelpaa. Emmekö todellakaan voi näihin asioihin vaikuttaa? Mennäänkö kouluissa oppilaan etu vai opettajien etu edellä?

Kun oppilaille esittää arvokysymyksen: Mikä elämässä on kaikkein tärkeintä?, on top 3 joukossa aina mainittu terveys. Teitä terveystiedon opettajia tarvitaan osoittamaan miten tuo tavoite saavutetaan. Teette äärettömän tärkeää työtä, toivottavasti saatte ansaitsemaan arvoastusta niin omassa koulussanne kuin kunnassanne yleisestikin!

*Talvisin terveisin
lumisesta Pohjois-Karjalasta*

Naumasan Seija