

# Terveet lapset

## -Monitoimisuus lasten ja nuorten ylipainon ennaltaehkäisyssä (5 op)

**TERVETULOLOA** Terveet lapset –monitoimisuus lasten ja nuorten ylipainon ennaltaehkäisyssä -koulutukseen!

**KOULUTUSKOKONAISUUS** sisältää 6 moduulia, joihin jokaiseen liittyy kontaktipäivän luentoja lisäksi verkko-opetusta. Koulutus on mahdollista suorittaa myös kokonaan etäopiskeluna.

**KOULUTUS ALKAA** 9.1.2018 kaikille yhteisellä johdanto-moduulilla. Johdannon lisäksi voit valita mielenkiintosi mukaan vähintään yhden vapaavalintaisen moduulin tarjolla olevista viidestä vaihtoehdosta. Kontaktipäiviin on mahdollisuus osallistua etäyhteyden välityksellä tai katsoa tallenne myöhempänä ajankohtana. Koulutus päättyy 31.5.2018.

**KOULUTUKSEN PÄÄTAVOITTEENA** on tukea osallistujien ammatillista kehittymistä monialaisessa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä lasten ja nuorten ylipainon ennaltaehkäisemiseksi. Lisäksi koulutus nostaa esille hyvinvointisuunnittelun ja -johtamisen sekä moniammatillisen yhteistyön mahdollisuudet ennaltaehkäisyssä.

**KONTAKTIPÄIVÄT JÄRJESTETÄÄN** Seinäjoen kaupunginkirjaston Jaaksi-Salissa, Alvar Aallon katu 14

**KOULUTUKSEN KOHDERYHMÄNÄ** ovat kuntien eri toimialojen henkilöstö, järjestötoimijat ja yksityiset toimijat

**Ilmoittautuminen koulutukseen 9.11.2017-30.11.2017**  
**[https://www.lyyti.in/Terveet\\_lapset](https://www.lyyti.in/Terveet_lapset)**



**Seinäjoki**



**SeAMK**

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Koulutus on tuotettu Seinäjoen kaupungin *Lihavuus laskuun* –ohjelman mallinnushankkeen terveyden edistämisen määrärahoilla.

 [twitter.com/seamk](https://twitter.com/seamk)

 [facebook.com/seamk](https://facebook.com/seamk)

 [SeAMK\\_official](https://www.instagram.com/SeAMK_official)

**[www.seamk.fi](http://www.seamk.fi)**

# Terveet lapset

## -Monitoimisuus lasten ja nuorten ylipainon ennaltaehkäisyssä (5 op)

**KOULUTUKSEN PÄÄTAVOITTEENA** on tukea osallistujien ammatillista kehittymistä monialaisessa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisyössä lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden ennaltaehkäisemiseksi.

Lisäksi tavoitteena on

- lisätä osallistujien tietämystä lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden syistä, hoidosta ja ennaltaehkäisystä
- laajentaa osallistujien näkemystä lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden vaikutuksista hyvinvointiin, terveyteen ja kuntatalouteen
- nostaa esille eri alojen ammattilaisten mahdollisuudet hyvinvointisuunnittelun ja -johtamisen sekä moniammatillisen yhteistyön avulla edistää lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden ennaltaehkäisyä
- tuoda esiin hyviä käytänteitä lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden ennaltaehkäisyyn.

### MODUULIT

**1 TERVEET LAPSET– JOHDANTO (0,5 op)**

Kaikille yhteinen kontaktipäivä 9.1.2018 klo 9-12.15  
Vastuukouluttaja: Lehtori Maria Kasanen, SeAMK

**2 HYVINVOINTIJOHTAMINEN (0,5 op)**

Kontaktipäivä 9.1.2018 klo 13.15.-16.30  
Vastuukouluttaja: Lehtori Katriina Kihalampi, SeAMK

**3 ASIAKASLÄHTÖINEN TERVEYSVALINTOJEN TUKEMINEN (1 op)**

Kontaktipäivä 15.2.2018 klo 9-17  
Vastuukouluttaja: Lehtori Virpi Maijala, SeAMK

**4 TERVEYTTÄ ELINYMPÄRISTÖLLÄ (1 op)**

Kontaktipäivä 16.2.2018 klo 9-16.30  
Vastuukouluttaja: Suunnittelija Terhi Hirsimäki, SeAMK

**5 RAVITSEMUKSELLA TERVEYTTÄ (1 op)**

Kontaktipäivä 12.4.2018 klo 9-12.15  
Vastuukouluttaja: Yliopettaja Kaija Nissinen, SeAMK

**6 LIIKKUMISELLA TERVEYTTÄ (1 op)**

Kontaktipäivä 12.4.2018 klo 13.15-16.30  
Vastuukouluttaja: Lehtori Pirkko Mäntykivi, SeAMK



Seinäjoki



SeAMK

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Koulutus on tuotettu Seinäjoen kaupungin *Lihavuus laskuun* – ohjelman mallinnushankkeen terveyden edistämisen määrärahoilla.

 [twitter.com/seamk](https://twitter.com/seamk)

 [facebook.com/seamk](https://facebook.com/seamk)

 [SeAMK\\_official](https://www.instagram.com/SeAMK_official)

[www.seamk.fi](http://www.seamk.fi)

## Terveet lapset -johdanto 0,5 op

Vastuukouluttaja Maria Kasanen

### Tavoitteet:

Osallistuja osaa

- määritellä keskeiset käsitteet; terveyden edistäminen, ylipaino, lihavuus, moniammatillisuus ja monitoimijuus
- nimetä ylipainon ja lihavuuden aiheuttamia riskitekijöitä ja terveyshaittoja sekä vaikuttamiskeinoja ylipainon ja lihavuuden ennaltaehkäisemiseksi
- perustella ylipainon ennaltaehkäisyn merkityksen kustannusvaikuttavuuden näkökulmasta
- kertoa oman kunnan nykytilanteen lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden osalta
- käyttää Moodle -verkko-oppimisympäristöä

**Toteutus 9.1.2018 klo 9.00-12.15 ja verkko-opiskeluna**

### Kontaktipäivän aikataulu

- 9.00-9.15      **Tervetuloa koulutukseen! Koulutuksen esittely**
- 9.15-10.30    **Lasten ja nuorten ylipaino ja terveyden edistäminen**
- 10.45-12.15   **Lasten ja nuorten ylipainon ennaltaehkäisy – Kenen tehtävä?**

### Tehtävät:

- 1) Ennakkotehtävänä** tutustu Moodle-verkko-oppimisympäristön kirjautumisohjeeseen sähköpostitse lähetettävän linkin avulla ja kirjaudu Moodleen sähköpostitse saamillasi tunnuksilla. Vaihda myös salasana ohjeiden mukaisesti. Tutustu oppimisalustan käyttöön ja koulutuksen esittelyyn Moodlesta löytyvien materiaalien avulla.
- 2) Oppimistehtävänä** selvitä yhdessä muiden samasta kunnasta koulutukseen osallistuvien kesken ylipainoisten lasten ja nuorten osuus/määrä kunnassanne/toimialueellanne ja selvitä myös, kuinka sitä seurataan. Kuinka lasten ja nuorten ylipainon ennaltaehkäisy näkyy kuntanne tavoitteissa ja millaisia toimia tavoitteiden eteen on tehty? Kuinka kuntalaisten osallistaminen on toteutettu? Palauta tehtävä Moodleen 28.2.2018 mennessä

*Muutokset mahdollisia*

## Hyvinvointijohtaminen 0,5 op

Vastuukouluttaja Katriina Kihalampi

### Tavoitteet:

Osallistuja osaa

- oman työnsä näkökulmasta analysoida ja hyödyntää hyvinvointitietoa päätöksentekoprosessissa
- monitoimijuutta hyödyntämällä työskennellä ryhmissä ja verkostoissa, joiden tavoitteena on lasten ja nuorten ylipainon ennaltaehkäisy
- hyödyntää dialogisuutta terveyden edistämisen ja hyvinvoinnin johtamisessa ja asiakkaan kohtaamisessa ja tukemisessa

**Toteutus 9.1.2018 klo 13.15-16.30 ja verkko-opiskeluna**

### Kontaktipäivän aikataulu

13.15-14.45 **Tiedolla johtaminen, monitoimijuus ja tehtävän anto**, Katriina Kihalampi

15-16.30 **Dialoginen johtaminen**, Kaija Loppela

### Tehtävät:

- 1) **Kuvaa** tiedolla johtamiseen liittyvät tietolähteesi ja ne kanavat, mistä saat tietoa tällä hetkellä lasten ja nuorten ylipainon ehkäisyyn liittyvän päätöksentekosi tueksi. Mitä tietoa ja mistä pitäisi hankkia lisää?
- 2) **Kuvaa** olemassa olevat monitoimijaverkostosi tällä hetkellä. Millaisia monitoimijaverkostoja pitäisi muodostaa, jotta voisit osaltasi ehkäistä lasten ja nuorten ylipainoa.

*Muutokset mahdollisia*

## Asiakaslähtöinen terveysvalintojen tukeminen, 1 op

Vastuukouluttaja Virpi Maijala

### Tavoitteet:

Osallistuja osaa

- toteuttaa terveyskeskustelua asiakaslähtöisesti ja voimavaroja lisäten käyttäen motivoivaa haastattelua
- määrittää mitä tarkoitetaan terveyden lukutaidolla ja tietää sen merkityksen lasten ja nuorten ylipainon ennaltaehkäisyssä
- tunnistaa muutosvaihemallin terveellisten elintapojen lähtökohtana
- ottaa terveelliset valinnat puheeksi asiakaslähtöisessä terveyskeskustelussa
- nimetä tutkittuun tietoon perustuvia menetelmiä lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden ennaltaehkäisyssä

**Toteutus 15.2. klo 9.00-17.00 ja verkko-opiskeluna**

### Kontaktipäivän aikataulu

9.00-11.00	<b>Luento: Asiakaslähtöisyys ja asiakaslähtöinen kohtaaminen. Voimavaraistava ja lapsen/nuoren itsetuntoa tukeva terveyskeskustelu</b>
11.00-12.00	<b>Harjoitus (SWOT-analyysin teko) ja yhteinen keskustelu: asiakaslähtöisyyteen lasten lihavuuden ennalta ehkäisyssä</b>
13.00-14.30	<b>Luento: Muutosvaihemalli terveellisten elintapojen tukemisessa ja terveyden lukutaito lasten ja nuorten ylipainon ennalta ehkäisyssä</b>
15.00-15.45	<b>Luento: Motivoiva haastattelu</b>
15.45-16.30	<b>Harjoitus ja yhteinen keskustelu motivoivasta haastattelusta</b>
16.30-17.00	<b>Luento: Tutkittuun tietoon perustuvat uudet menetelmät lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden ennaltaehkäisyssä</b>

### Tehtävät:

- 1) Pohdi** mitä on asiakaslähtöisyys ylipainoisen lapsen/nuoren ja hänen perheensä kohtaamisessa
- 2) Pohdi** millaisia ovat asiakaslähtöiset ja tehokkaat menetelmät nyt/ja tulevaisuudessa lasten ja nuorten ylipainon ennalta ehkäisemisessä

*Muutokset mahdollisia*

## Terveyttä elinympäristöllä 1 op

Vastuukouluttaja Terhi Hirsimäki

### Tavoitteet

Osallistuja osaa

- kertoa kaupunkisuunnittelun ja fyysiseen aktiivisuuteen sekä terveellisiin valintoihin kannustavan ympäristön merkityksestä lasten ja nuorten ylipainon ennaltaehkäisyssä
- kuvata kunnan liikunnan edistämisen suosituksia ympäristön näkökulmasta
- esitellä kuntansa liikuntastrategian ja liikuntapaikkasuunnitelman
- kuvata hyötyjä, joita saavutetaan moniammatillisen ja osallistavan toimintatavan avulla ympäristön suunnittelussa
- soveltaa muualla hyviksi koettuja käytänteitä omassa työssään

**Toteutus 16.2.2018 klo 9.00-16.30 ja verkko-opiskeluna**

### Kontaktipäivän aikataulu

9.00-10.30 **Liikuntasuosituksset ympäristön näkökulmasta ja liikuntapaikan suunnittelu**

liikuntasuunnittelija Mikko Pajunen, Jyväskylän kaupunki

10.30-12.15 **"Asukkaat omille jaloille - Arkiliikuntaan kannustava ympäristö"**

tekniikan tohtori, yksikön päällikkö Kalle Vaismaa

13.15-14.45 **Kaupunkisuunnittelu hyvinvoinnin edistäjänä**

maisema-arkkitehti Mervi Vallinkoski, Jyväskylän kaupunki

15.00-15.45 **"Suunnittelu on joukkuepeliä - kansainvälisiä kokemuksia yhteistyöstä"**

tekniikan tohtori, yksikön päällikkö Kalle Vaismaa

15.45-16.30 **Lähiliikuntapaikkojen hyvät ja toimivat käytänteet**

liikuntasuunnittelija Mikko Pajunen, Jyväskylän kaupunki

**Tehtävät tarkentuvat myöhemmin.**

*Muutokset mahdollisia*

## Ravitsemuksella terveyttä 1 op

Vastuukouluttaja Kaija Nissinen

### Tavoitteet:

Osallistuja osaa

- määritellä ravitsemuksen merkityksen lasten ja nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille
- nimetä suomalaisten ravitsemushaasteet ja tietää keinoja vaikuttaa niihin
- päätellä hyvän ravitsemuksen edistämisen vaikutukset kunnan terveydenhuollon kustannuskehitykseen
- keskeiset sisällöt lapsia ja nuoria koskevista suomalaisista ravitsemussuosituksista
- nimetä oman kuntansa/alueensa ravitsemuksesta ja ravitsemuslaadusta tehdyt linjaukset ja hänellä on osaamista kehittää niitä, niiden toimeenpanoa, seurantaa ja arviointia

**Toteutus 12.4.2018 klo 9.00-12.15 ja verkko-opiskeluna**

### Kontaktipäivän aikataulu

9.00-10.30 **Lasten ja nuorten ravitsemus ja terveys Suomessa, toimintaa ohjaavat linjaukset**

10.45-12.15 **Hyvän ravitsemuksen edistäminen kunnassa**

### Tehtävät:

**1) Ennakkotehtävänä** tutustu kuntasi/alueesi hyvinvointistrategiaan, hyvinvointikertomukseen ja terveydenedistämisen suunnitelmaan. Miten ravitsemus on niissä huomioitu? Mitä ravitsemustavoitteita löydät? Miten ravitsemustavoitteiden toteutumista seurataan ja arvioidaan? Palauta tehtävä Moodleen 18.3.2018 mennessä.

**2) Oppimistehtävänä** ennakkotehtävän täydentäminen. Pohdi ennakkotehtävän ja oppimiesi asioiden pohjalta, miten kehität kuntasi/alueesi hyvinvointistrategiaa, hyvinvointikertomusta ja terveydenedistämisen suunnitelmaa tukemaan entistä paremmin hyvän ravitsemuksen ja terveyden edistämisen tavoitteita? Pohdi asioita erityisesti oman työsi kautta, miten sinä voisit näitä asioita edistää. Palauta tehtävä Moodleen 31.5.2018 mennessä.

*Muutokset mahdollisia*

## Liikkumisella terveyttä 1 op

Vastuukouluttaja Pirkko Mäntykivi

### Tavoitteet:

Osallistuja osaa

- määrittellä liikkumisen/fyysisen aktiivisuuden/ liikunnan merkityksen lapsen ja nuoren kokonaiskehitykselle
- tunnistaa lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden kansalliset suositukset ja osaa selittää niiden merkityksen osana lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuden ohjaamista
- hyödyntää valtakunnalliset ja alueelliset liikuntakampanjat ja -suositukset sekä olemassa olevat käytänteet lapsen ja nuoren liikkumisen edistämiseksi kunnissa
- selittää uni-leporytmin merkityksen lapsen ja nuoren hyvinvoinnille
- nimetä lasten ja nuorten liikunnan yhteiskunnallisia ja taloudellisia vaikutuksia

**Toteutus 12.4.2018 klo 13.15-16.30 ja verkko-opiskeluna**

### Kontaktipäivän aikataulu

- 13.15-14.00 **Johdattelua aiheeseen**  
Lehtori Pirkko Mäntykivi
- 14.00-14.45 **Aktiivisella arjella parempaan jaksamiseen**  
Lehtori Pirkko Mäntykivi
- 15.00-15.45 **Lasten ja nuorten liikunta aluejärjestön toiminnassa**  
Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ( PLU)
- 15.45-16.30 **Liikkuva koulu lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuden tukemisessa**  
Luokanopettaja Sirkku Vainio-Hynnälä

**Tehtävät tarkentuvat myöhemmin.**

*Muutokset mahdollisia*