

# Terveyden lukutaidon kehittäminen kouluissa ja oppilaitoksissa



Olli Paakkari

Jyväskylän yliopisto

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Terveyden edistämisen tutkimuskeskus

24.9.2021 ✨ Hyvinvointiareena (THL & OPH) ✨ Hyvinvointia opetetaan ja opitaan (B3)



# Miksi terveyden lukutaito kiinnostaa?

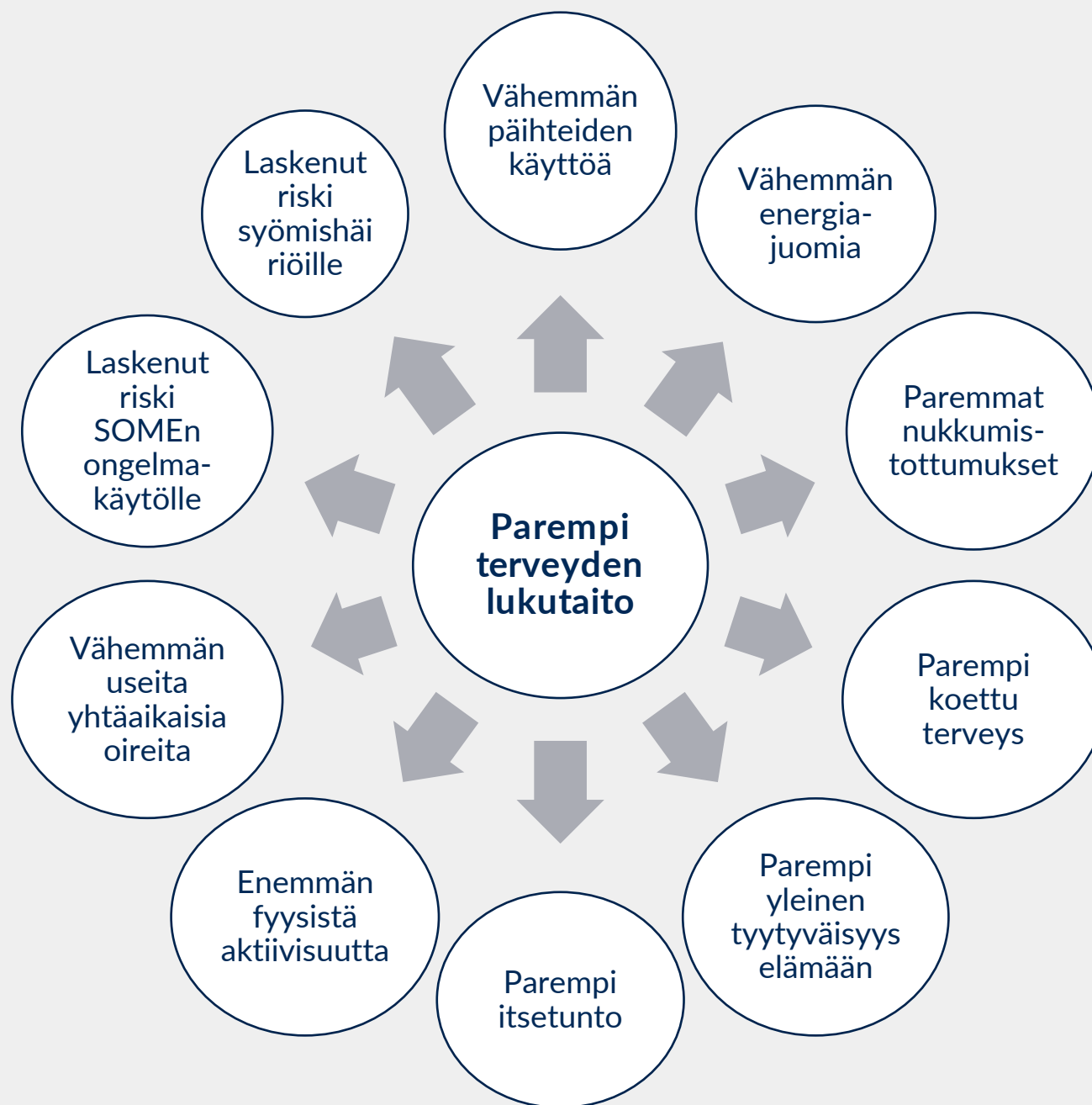
Alhainen terveyden lukutaito on yhteydessä...

- vähempään terveyteen liittyvän **tiedon määrään**
- vaikeuksiin terveyteen liittyvän **tiedon tulkinnassa**
- epäterveellisempiin **elintapoihin** (esim. tupakointi, alkoholi, liikkumattomuus)
- heikompaan **terveydentilaan** (selkeä maasta ja kulttuurista riippumaton itsenäinen riskitekijä heikolle terveydentilalle)
- ennaltaehkäisevien ja **terveyttä edistävien palvelujen** vähempään käyttämiseen
- lisääntyneeseen **terveyspalvelujen** käyttämiseen, pidempiin **sairaalajaksoihin** ja **lääkkeiden** väärinkäyttöön
- vaikeuksiin hyödyntää **terveydenhuollon** palveluja **tilanteeseen** sopivalla tavalla
- terveydenhuollon kulujen kasvamiseen
- korkeampaan **kuolleisuuteen**
- jne...



## Miksi terveyden lukutaito kiinnostaa?

Nuorten terveyden lukutaito, terveystottumukset ja terveys





# Terveyden lukutaito

1974

1990-luvun  
alkupuoli

1990-luvun  
loppupuoli

2000-luvun  
loppupuoli

## Koulutus, opetus

- Scott Simonds
- Termi ensimmäisen kerran
- Tarkasteli koulun terveystasvatusta ja sen tavoitteita

## Terveydenhuolto, lääketiede

- Potilasnäkökulma
- Kapea määrittely
- Aikuiset

## Kansanterveys ja terveyden edistäminen

- Yhteiskunnallinen lähestymistapa, sosiaaliset ympäristöt
- Laaja määrittely
- Aikuiset

## Koulutusjärjestelmä

- Koulut, oppilaitokset, kolmas sektori
- Laaja määrittely
- Lapset ja nuoret



# Terveyden lukutaidon määrittelyä

**Kapea** 'Health literacy as a set of skills related to reading, writing and numeracy required to perform tasks within a health-care and medical context '

(Parker, et al., 1995)

**Laaja** 'Health literacy represents the cognitive and social skills which determine the motivation and ability of individuals to gain access to, understand, and use information in ways that promote and maintain good health'

(WHO; Nutbeam, 1998)

**Laaja** 'Health literacy comprises a broad range of knowledge and competencies that people seek to encompass, evaluate, construct and use. Through health literacy competencies people become able to understand themselves, others and the world in a way that will enable them to make sound health decisions, and to work on and change the factors that constitute their own and others' health chances'

(Paakkari & Paakkari, 2012; see also Abel, 2007)



# WHO 2021: The curriculum should ensure that all pupils...

- obtain sufficient **knowledge and understanding** about health issues;
- develop and use a broad range of health-related **skills and competencies**, including the ability to navigate in digital contexts;
- are able to make **critical judgments** about health and appraise the reliability of health messages across different communication sources;
- learn to act in an **ethically responsible** way in health matters within a diverse and changing world;
- become **aware of their own needs**, perceptions, wishes and preferences in relation to physical, mental and social health and well-being; and
- **participate** in influencing and carrying out **decisions and actions** that impact their health, that of others, the wider society and the environment.

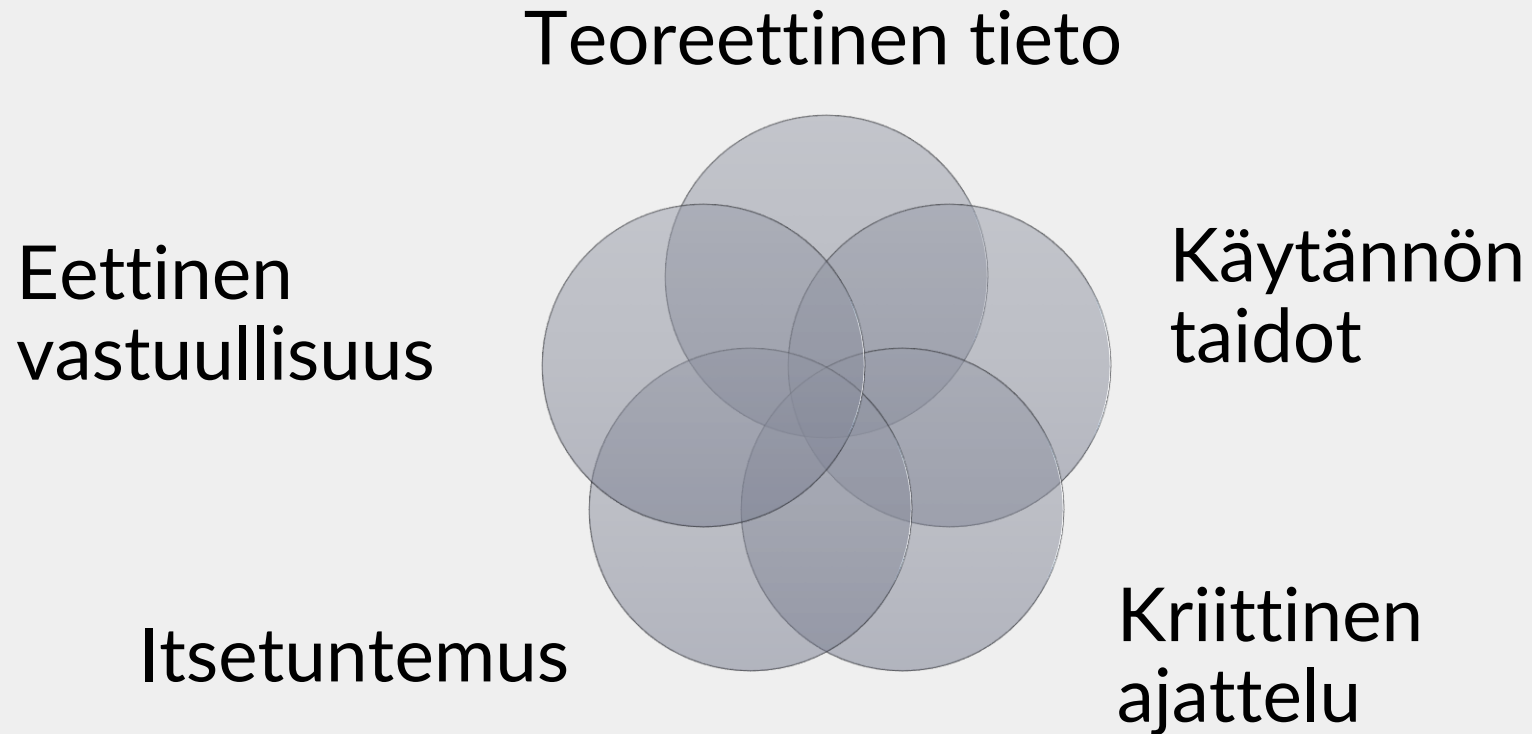


Health literacy in the context of health, well-being and learning outcomes – the case of children and adolescents in schools

Concept paper



# Terveyden lukutaidon osa-alueita





# Teoreettinen tieto (theoretical knowledge)

- Terveysaiheisiin liittyvät faktatiedot, periaatteet, teorit, käsitteelliset mallit
- Kykyä toistaa, muistaa, listata, kuvata, nimetä...
- Luo perustaa terveyteen liittyvälle yleissivistykselle sekä muille terveyden lukutaidon osatekijöille

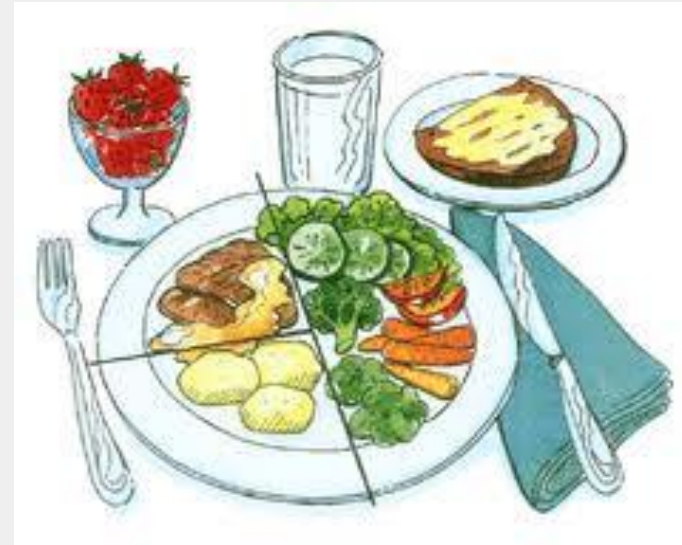






# Käytännön taidot (practical knowledge)

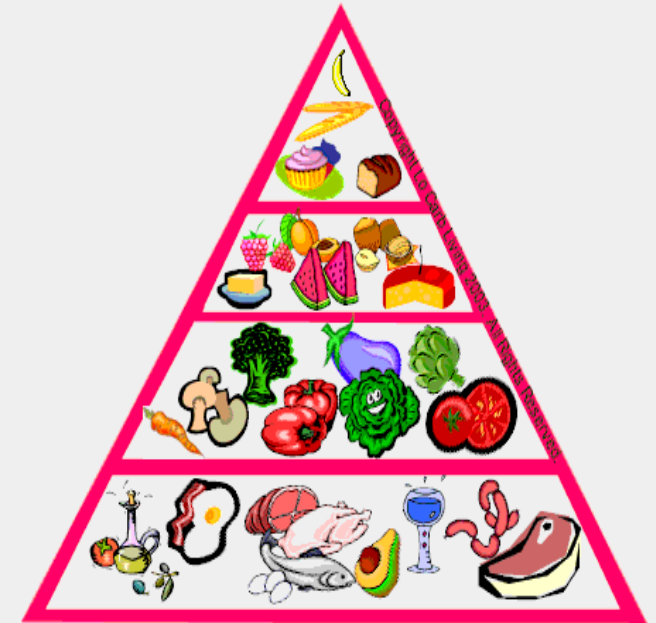
- Terveysteen liittyvät taidot
- Kykyä käyttää teoreettista tietoa erilaisissa käytännön tilanteissa asianmukaisesti





# Kriittinen ajattelu (critical thinking)

- Kykyä itsenäiseen, selkeään, järkiperäiseen ajatteluun
- Uteliaisuuden ja asioita kyseenalaistavan suhtautumisen herättäminen
- Monipuolinen tiedonkäsittely: kykyä arvioida ja arvottaa tietoa, argumentoida, päätellä, tehdä johtopäätöksiä, soveltaa, selvittää asioiden välisiä yhteyksiä/syy-seuraussuhteita, hahmottaa kokonaiskuvaa, ratkaista ongelmia, luoda uutta
- Otteen saaminen tiedosta, asioiden syvälinen ymmärtäminen





# Itsetuntemus (self-awareness)

- Terveysasioiden liittäminen omaan elämään
- Kykyä itsensä tarkasteluun: omien ajatusten, tarpeiden, tunteiden, vahvuuksien, käyttäytymisen, kokemusten, asenteiden, arvojen sekä kehon ja mielen viestien tiedostaminen, analysointi ja arviointi
- Ymmärtää itseään oppijana: miten opin? Tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttamisen arviointi?
- **Henkilökohtaisten merkitysten antaminen terveystasioille**

Ruokapäiväkirja

23.10.07 valitse aika

Mitä söin, kuinka paljon?

Miksi söin, oliko nälkä?

Missä ja kenen kanssa söin?



# Eettinen vastuullisuus (citizenship)

- Omien oikeuksien ja vastuiden hahmottaminen
- Kykyä punnita asioiden seurauksia, tarpeellisuutta, hyödyllisyyttä: miten ajatukseni ja toimintani vaikuttaa itseeni, muihin ihmisiin ja ympäristöön?
- Kykyä osallistua ja viedä asioita eteenpäin, myös muiden puolesta
- **Vastuullinen toimijuus**





## POPS2014, esimerkki

### Terveysosaaminen sisäänkirjoitettu tavoitteisiin

#### Terveyttä tukeva kasvu ja kehitys (kokonaisuus 1)

**T1** ohjata oppilasta ymmärtämään terveyden laaja-alaisuutta, terveyden edistämistä sekä elämäntapaa, kasvua ja kehitystä voimavaralähtöisesti

**T2** ohjata oppilasta kehittämään valmiuksiaan tunne- ja vuorovaikutustaidoissa ja kykyä toimia erilaisissa ristiriita- ja kriisitilanteissa

**T3** ohjata oppilasta kehittämään itsetuntemustaan, omien arvojen ja asenteiden sekä kehon ja mielen viestien tunnistamista ja tunnistamaan ja säätelemään käyttäytymistään, oppimistaan ja opiskeluaan tukevia tekijöitä

**T4** ohjata oppilasta pohtimaan yksilöllisyyteen, yhteisöllisyyteen ja yhdenvertaisuuteen liittyviä kysymyksiä terveyden näkökulmasta sekä tukea oppilaan valmiuksia luoda vastuullisia ratkaisuja ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa



# LOPS 2019, esimerkki

## Terveysosaaminen sisäänkirjoitettu tavoitteisiin

### TE1 Terveys voimavarana

Moduulin tavoitteena on, että opiskelija

- pystyy kuvailemaan ja jäsentelemään keskeisiä ihmisen voimavaroja ja terveyttä määrittäviä tekijöitä sekä analysoimaan niiden yhteyksiä ja vaikutusmekanismeja terveyteen
- osaa selittää erilaisten terveystilanteiden ilmiöiden muodostumista ja arvioida niiden merkitystä terveydelle sekä soveltaa keskeisiä sosiaalipsykologisia malleja ja teorioita elintapojen omaksumisen selittämisessä
- tunnistaa omiin elintapoihinsa vaikuttavia tekijöitä ja pystyy arvioimaan elintapavalintojen merkitystä omalle ja lähiympäristön terveydelle sekä antamaan perusteltuja ehdotuksia siitä, miten terveyttä edistäviä elintapoja voidaan ylläpitää ja vaarantavia ehkäistä.



# Ammatillinen koulutus

Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen

**Pakolliset osaamistavoitteet, 2 osp**

Opiskelija osaa

- huolehtia terveydestään ja toimintakyvystään
- arvioida toimintaympäristönsä ja toimintansa turvallisuutta ja terveellisyyttä
- edistää liikunnan avulla opiskelu- ja työkykyään sekä hyvinvointiaan
- ehkäistä tapaturmien syntymistä ja antaa ensiapua.