

TUNTISUUNNITELMAT KUNTOILUN ANTIDOPINGTYÖN OPETUSMATERIAALISTA

Yläasteelle ja toisen asteen oppilaitoksille



KUNTO DOPING

Ville Leskinen

Joni Askola

Jukka Koskelo

Dopinglinkki

Helsinki 2018

SISÄLLYS

3 Johdanto

4 Soveltuvat oppisisällöt ja niiden syveneminen luokilla 7-9 ja lukion TE1-kurssilla sekä toisen asteen oppilaitoksissa

5 Aihekokonaisuuden toteuttaminen tutkivana oppimisena ja kuntoilun antidopingtyön tuntisuunnitelmat luokille 7-9 sekä lukioon ja ammattikouluun

10 Lähteet

Johdanto

Terveystiedon oppiaineen perustehtävä on edistää oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia sekä turvallisuutta tukevaa osaamista. Opetuksen perustehtävänä tulee olla lapsen ja nuoren arki, kasvu ja kehitys sekä riittävät tiedot ja taidot maailmankuvan avartumiselle. Ajattelun ja oppimisen perustaidot kehittävät perustaa osaamisen kehittämiseksi ja elinikäiselle oppimiselle. Tutkiva ja luova työskentelyote, yhdessä tekeminen sekä edellytykset keskittymiselle ja syventymiselle edistävät ajattelun kehittymistä ja mahdollistavat elinikäisen oppimisen (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, POPS 2014). Kuntodopingin käytön ennaltaehkäisemiseksi tuotetun opetusmateriaalin ohjaavana tekijänä on lisätä oppilaan valmiuksia kehittyä oman terveytensä asiantuntijaksi ja siten edesauttaa terveyttä ja hyvinvointia elämän eri vaiheissa.

Kuntodoping tarkoittaa kilpa- ja huippu-urheilun ulkopuolista dopingaineiden käyttöä. Sen käyttö voi liittyä esimerkiksi ulkonäköpaineisiin, nopeiden tulosten saavuttamiseen tai negatiiviseen minäkuvaan. Kuntodopingin käytön ennaltaehkäisemiseksi terveystiedon opetuksessa olisi tärkeää käyttää materiaaleja ja opetusmenetelmiä, joilla oppilaan positiivista minäkuva ja itsetuntemusta voidaan vahvistaa. Se on erityisen tärkeää, kun otetaan huomioon kuntodopingin käytön kansainvälisesti nousujohteinen trendi. Nuorten dopingaineiden käyttö on erityisen huolestuttavaa. Suomalaisten nuorten dopingaineiden käytön ennaltaehkäisyssä on tärkeää, että aihe otetaan esiin riittävän varhain. Koulujen terveystiedon tunnit sopivat siihen erinomaisesti.

Opetusmateriaalit löytyvät osoitteesta <https://dopinglinkki.fi/koulutus/opetusmateriaali>

Opettaja voi halutessaan käyttää materiaalia ja muuta sivustolta löytyvää tietoa soveltavasti osana opetusta.

Soveltuvat oppisisällöt ja niiden syveneminen luokilla 7–9 ja lukion TE1-kurssilla (soveltuu myös ammattikouluihin)

7. luokka Terveystieto	8. luokka Terveystieto	9. luokka Terveystieto
<p>Päihteet</p> <ul style="list-style-type: none"> • kuntodoping (määritelmä, suppeasti yleisimmät aineet) • kuntodopingin käytön aloittaminen (sosiaalinen paine, ulkonäköpaineet) • ratkaisukeinot kuntodopingin käytön aloittamisen ennaltaehkäisyyn 	<p>Päihteet</p> <ul style="list-style-type: none"> • yleisimmät kuntoilussa käytetyt dopingaineet (testosteroni ja anaboliset steroidit, piristeet yms.) • kuntodopingin käytön vaikutukset terveyteen (hyödyt ja haitat, fyysinen ja henkinen terveys, mielihyvä, riippuvuus) 	<p>Päihteet</p> <ul style="list-style-type: none"> • kuntodoping ja sekakäyttö • (alkoholi, huumeet, useat yhtäaikaista dopingaineet) • kuntodopingin käytön vaikutukset lähiyhteisöissä (perheet) • kuntodoping kulttuurillisena ilmiönä (sosiaalinen media, ulkonäkökeskeisyys, fitnessbuumi)

Lukio Terveystiedon perusteet (TE1) Ammattikoulu	Kuntoilun antidopingtyön ydinaines terveystiedon päihdeopetuksessa		
Päihteet ja seksuaaliterveys	Terveystiedon ydinaines	Täydentävä tietämys	Erityistietämys
<ul style="list-style-type: none"> • kuntodopingin aiheuttamat riippuvuuden muodot syventävänä (henkinen, fyysinen) • kuntodopingin käytön vaikutukset yhteiskunnassa ja yhteiskunnan keinoja vaikuttaa päihteiden käyttöön (lainsäädäntö) • kuntodopingin kriittinen tarkastelu (medialukutaito, lisäravinteiden markkinointi yms.) • terveyttä edistävä liikunta vs. "dopingliikunta" 	<ul style="list-style-type: none"> • osaa analysoida ja vertailla kuntodopingin ja yksilön sekä yhteisöjen hyvinvoinnin yhteyksiä • osaa suhteuttaa kuntodopingin eri vaikutusten merkityksiä yhteisöissä (negatiivisten ja positiivisten vaikutusten vertailu) • terveyshaitat 	<ul style="list-style-type: none"> • osaa kuvailla kuntodopingin käytön vaikutuksia yhteiskunnassa • osaa suhtautua kriittisesti erilaisiin trendeihin ja mainontaan 	<ul style="list-style-type: none"> • tuntee kuntodopingin liittyvän lainsäädännön Suomessa ja Pohjoismaissa • osaa vertailla kuntodopingin käytön eroja eri käyttäjä-kulttuureissa

Aihekokonaisuuden toteuttaminen tutkivana oppimisena ja kuntoilun antidopingtyön tuntisuunnitelmat

Kuntoilun antidopingtyön opetus toteutetaan tutkivan oppimisen mallin mukaisesti. Alle olemme koonneet esimerkkejä tutkivan oppimisen eri tasoille soveltuvista opetusmenetelmistä, jotka ovat käytössä kuntoilun antidopingtyön tuntisuunnitelmissa. Opettaja voi käyttää myös muita tunteimiaan opetusmenetelmiä oman kiinnostuksen mukaan.

Opetusmenetelmät: esim. kuvakortit, keskustelut, case-tapaukset, videot, tv-sarjat, ongelmanratkaisut, liikennevalokortit, roolikeskustelut, tietokilpailut, taulutyöskentely, pariporina, alias, kuvat yms. materiaalit.

Arviointi

Arviointi toteutetaan kokein ja oppimistehtävin. Kuntoilun antidopingtyön tuntisuunnitelmien ja muiden materiaalien käytössä on otettava huomioon, että arvioinnissa mitataan terveysosaamista tutkivan oppimisen usealla eri tasolla. Kokeet ja oppimistehtävät on rakennettava siten, että ne mittaavat kriittistä ja eettistä ajattelua, teoria- ja itsetuntemustietoa sekä käytännön taitoja. Tehtävien ja kokeiden vaativuutta kasvatetaan progressiivisesti luokkatasojen edetessä siten, että ne vaativat myös syvempiä ajattelun tasoja.

Lk. 7-9. Tunnin aihe: Kuntodoping: Dopingaineiden vaikutukset ja riskit

Oppilaan oppimisen tavoitteet: Ymmärtää, miten kuntoilussa käytetyt dopingaineet vaikuttavat ihmisen elämään. Osaa arvioida kuntodopingin käyttöön liittyviä riskejä.

Tavoitteet/miksi?	Sisältö/mitä?	Organisointi/miten?	Suunniteltu aika	Arviointi ja palaute
-------------------	---------------	---------------------	------------------	----------------------

7. LUOKKA

Oppilas asennoituu tunnin aiheeseen.	1. Aiheeseen herättely (määritelmä, suppeasti dopingaineet)	Opettaja piirtää ääriviivoista ihmisen vartalon ja kertoo ihmisten muokanneen kehoaan koko ihmishistorian ajan erilaisilla menetelmillä ja aktiviteeteillä. Opettaja korostaa kehosta vartalon osat, joita useimmiten muokataan (esim. rinnat, lihakset, huulet, hiukset, iho, rusketus). Opettaja johdattelee keskustelun kuntoilun dopingaineisiin ja mitä kuntodoping tarkoittaa.	10 min	Malттаako oppilas keskittyä kuuntelemaan?
Oppilas tiedostaa, mitkä tekijät voivat ajaa kuntodopingin käyttöön.	2. Mitkä tekijät altistavat kuntodopingin käytölle?	Videot kuntodopingin käytöstä. Lihasmassaa ja voimaa – hinnalla millä hyvänsä https://youtu.be/SgXntdcDGmY Tiukka kroppa ja rusketus – hinnalla millä hyvänsä https://youtu.be/CEfdmJU5gMQ	10 min	Osaako oppilas etsiä videoista syitä kuntodopingin käytölle tai keksiikö aiempien tietojen tai kokemusten pohjalta?
Oppilas tuntee keinoja joilla välttää kuntodopingin käytön aloittaminen.	3. Kuntodopingin käytön vaikutukset ja seuraukset	Opettajat esittävät kuntodopingiin liittyviä väittämiä, joihin oppilaiden tulee ottaa kantaa "liikennevalokorteilla" (jokaiselle oppilaalle jaetaan punaiset ja vihreät kortit). Opettajat pyytävät perusteluja oppilaiden vastauksille.	25 min	Osaako oppilas muodostaa oman mielipiteen ja tarvittaessa perustella sen?

Tavoitteet/ miksi?	Sisältö/mitä?	Organisointi/miten?	Suunni- teltu aika	Arviointi ja palaute
-----------------------	---------------	---------------------	-----------------------	-------------------------

8. LUOKKA

Oppilas asennoituu tunnin aiheeseen.	1. Aiheeseen herättely (mitä on kuntodoping?)	Kerätään vihkoon yleisimmät kuntoilussa käytetyt dopingaineet ja syvennetään tietoutta niistä.	15 min	Kirjoittaako oppilas muistiinpanot vihkoon?
Oppilas osaa perustella kuntodopingiin liittyviä käsityksiä.	2. Kuntodopingiin liittyvät käsitykset	Tietokilpailu. Oppilaille esitetään (oikein/väärin) väittämiä liittyen kuntodopingiin, jokainen oppilas kirjaa vastaukset yksin vihkoon. Vastaukset tarkistetaan yhdessä ja oppilaat kirjoittavat oikeat vastaukset omiin vihkoihinsa. (uuden asian opettelu)	20 min	Oppiiko oppilas uutta kuntodopingista?
Oppilas osaa arvioida kriittisesti kuntodopingin käyttöä ja käytön vaikutuksia.	3. Kuntodopingin käyttö	Kuntodopingin käytöstä kertova video: kaksi eri pätkää (yht. n. 6min). Annetaan oppilaille kysymykset, joihin heidän tulee miettiä vastaukset. Kysymykset: Mieti videon perusteella neljä syytä, miksi kuntodopingia ei kannata edes kokeilla. Ketkä hyötyvät eniten siitä, että joku aloittaa kuntodopingin käytön? Käydään vastaukset läpi.	15 min	Osaako oppilas suhtautua kuntodopingin käyttöön kriittisesti?

Tavoitteet/ miksi?	Sisältö/mitä?	Organisointi/miten?	Suunni- teltu aika	Arviointi ja palaute
-----------------------	---------------	---------------------	-----------------------	-------------------------

9. LUOKKA

Oppilas asennoituu tunnin aiheeseen.	1. Aiheeseen herättely	Miltä ihmiset näyttävät sosiaalisessa mediassa? Millainen keho on ihailtu nykyään sosiaalisessa mediassa? Oppilaat kirjoittavat taululle omia näkemyksiään ihannekehosta. Käydään yhdessä läpi millainen ns. normaali keho ja millä tavalla nykyajan kehonkäsitykset ovat vääristyneet.	20 min	Osaako oppilas nimetä erilaisia kehonkuvaan liittyviä kulttuurillisia ilmiöitä? Osaako oppilas suhtautua kriittisesti median luomiin ihannekehoihin?
Oppilas osaa kuvailla kuntodopingin sekakäytön aiheuttamia haittoja omaan terveyteen sekä yhteiskuntaan ja lähiyhteisöön. Oppilas osaa yhdistää kuntodopingin käytön muihin kulttuurillisiin trendeihin.	2. Sekakäytön tuomat haitat ja kulttuurilliset erityiskysymykset	Käsitekartan teko pienryhmissä. Oppilaat hahmottavat yhteyksiä kuntodopingin, huumausaineiden, alkoholin, erilaisten trendien ja niiden yhteiskunnallisten sekä yhteisöllisten vaikutusten välillä.	20 min	Osaako oppilas luoda yhteyksiä mainittujen asioiden välille?
Oppilas osaa vertailla erilaisia kuntodopingiin liittyviä kulttuurillisia ilmiöitä (fitnessbuumi, sosiaalinen media, vääristynyt kehonkuva, media).	3. Kulttuurillisten ilmiöiden vertailu ja yhdistäminen	Opettajat levittävät erilaisia kuvia ja materiaaleja luokan eri puolille. Oppilaat kiertävät katsomassa ja vertailemassa kuvia. Tehtävää läpi käytäessä pohditaan ns. "kultaista keskietä näiden ilmiöiden välillä".	20 min	Osaako oppilas soveltaa opittuja tietoja antamalla oman näkemyksen "kultaisesta keskietä"? Osaako suhtautua kriittisesti median luomaan ihannetyyppiin?

Tavoitteet/ miksi?	Sisältö/mitä?	Organisointi/miten?	Suunni- teltu aika	Arviointi ja palaute
-----------------------	---------------	---------------------	-----------------------	-------------------------

LUKIO JA AMMATTIKOULU

Oppilas asennoituu tunnin aiheeseen.	1. Dopingliikunta vs. terveyttä edistävä liikunta. Onko kuntodopingin käyttöön liittyvä liikunta terveyttä edistävää?	Dopinglinkin opetusvideo kuntoilussa käytettyjen dopingaineiden käytöstä. https://youtu.be/Uzp4GrHgn0I Pariporina. Lopuksi mietitään eroja yhdessä opettajan johdolla.	20 min	Tunnistaako ja osaako oppilas perustella terveyttä edistävän liikunnan ja "dopingliikunnan" erot?
Oppilas tiedostaa, mitkä tekijät voivat ajaa kuntodopingin käyttöön.	2. Kuntodopingin aiheuttamat riippuvuuden muodot (henkinen, sosiaalinen, fyysinen)	Alias pareittain. Oppilaat selittävät vuorotellen toisilleen tunnilla esille tulleita käsitteitä.	10–15 min	Osaako oppilas selittää aiempien tietojen tai kokemusten pohjalta esiin tulleita käsitteitä? Hahmottaako oppilas dopingaineisiin liittyvän riippuvuuden monimuotoisuuden?
Oppilas ymmärtää terveyteen ja kuntodopingiin liittyvän harhaanjohtavan markkinoinnin ja osaa tarkastella kriittisesti terveystietoa.	3. Kuntodopingin ja lisäravinteiden yhtäläisyydet ja erot sekä niiden markkinointi	Oppilaat saavat kirjoittaa taululle tuntemansa lisäravinteen. Käydään yhdessä keskustellen läpi, mitä lisäravinteisiin liittyviä riskejä on olemassa ja niiden hyödyt/haitat. Pohditaan mikä on medialukutaidon merkitys lisäravinnemarkkinoilla ja etsitään dopingaineiden ja lisäravinteiden yhteyksiä ja eroavaisuuksia.	30 min	Osaako oppilas muodostaa oman mielipiteen ja tarvittaessa perustella sen?

Lähteet

Kepler-Uotinen K, Hämäläinen E, Välimaa R. Terveystiedon opetuksen suunnittelu. Teoksessa Jeronen E, Välimaa R, Tyrväinen H, Maijala H (toim.) Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Jyväskylän yliopisto. Terveystiedon edistämiskeskus julkaisu 2009;73-94

Opetushallitus. Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015. Määräykset ja ohjeet 2015:48. http://www.oph.fi/download/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet-POPS. 2014. Viitattu 21.12.2017 http://www.oph.fi/download/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf

Svedbom J. Kohti ongelmaperustaista oppimista – esimerkkejä terveystiedon didaktiikasta. Teoksessa Peltonen H, Kannas L (toim.) Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettamiseen. Helsinki: Hakapaino, 2005; 65-87

Tyrväinen, H. 2005. Opetussuunnitelmasta oppitunniksi. Teoksessa L, Kannas. & H, Tyrväinen. (toim.) Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Terveystiedon tutkimuskeskus. Julkaisu 3. Jyväskylä. Domus-Offset. 51-64