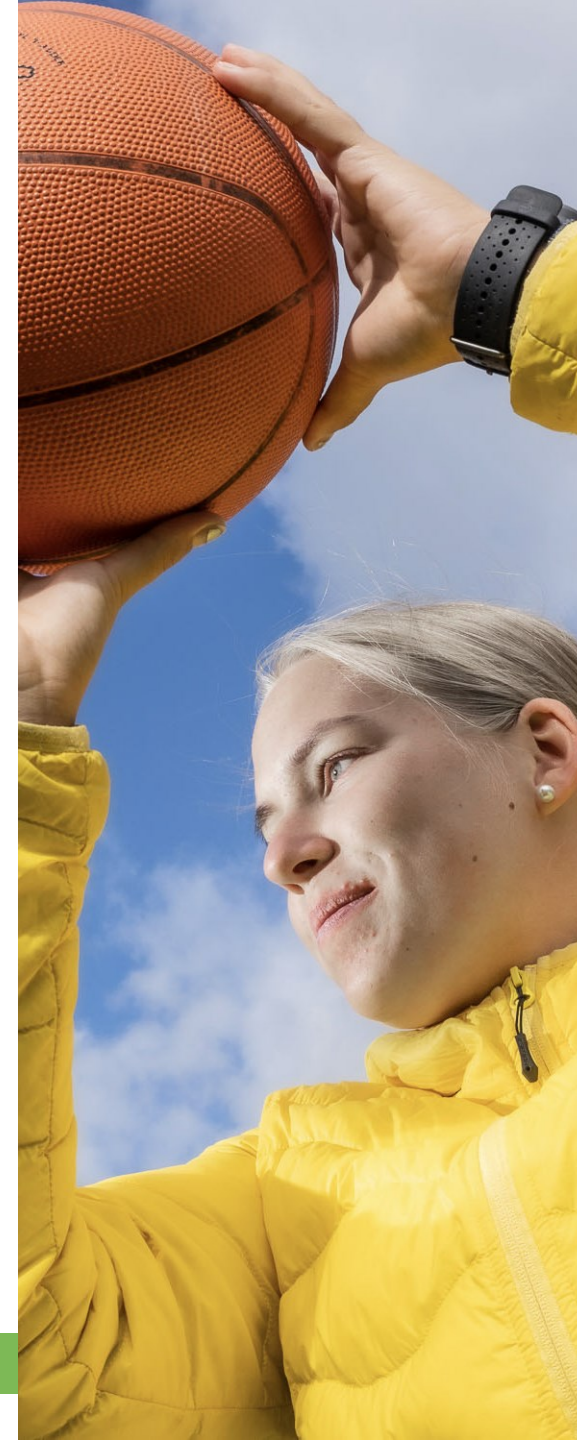


Murrosiän muutokset

Kahden oppitunnin kokonaisuus



Oppitunti 1: tavoitteet

- Kehittää oppilaan ymmärrystä murrosiän fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalista muutoksista.

Minä ja muut

- Nouse ylös seisomaan.
- Kuulet kohta kymmenen erilaista väitettä.
- Mikäli väite pitää paikkansa kohdallasi, **nosta molemmat kätesi ilmaan**, ja jos väite ei pidä paikkaa kohdallasi, **mene kyykkyy**n.

Pohdittavaa: Miltä tuntui olla enemmistössä vastanneiden joukossa?
Entäpä vähemmistössä?

Murrosiän muutokset: Mitä murrosiässä tapahtuu?

- Katsokaa tehtävään orientoitumiseksi [video murrosiän muutoksista](#).
(Nuorten Väestöliitto – Mitä murrosiässä tapahtuu?)



Tehtävä 2a. Aivoriihi murrosiän muutoksista

- Mitä murrosikään liittyviä muutoksia tiedät?
- **Nouse ylös seisomaan**, jos osaat kertoa vastauksen.
- Kun olet saanut vastausvuoron tai vastauksesi on sanottu, istu alas.
- Jos mieleesi tulee jokin uusi muutos, nouse taas ylös seisomaan.

Pohdittavaa: Miksi muutokset ryhmiteltiin näin?

Tehtävä 2b. Tiedonhaku

- Piirrä alla oleva taulukko vihkoosi.
- Etsi tietoa murrosiän muutoksista yksin tai yhdessä parin kanssa ja täydennä taulukko sen mukaisesti.

Fyysiset muutokset pojilla	Yhteiset fyysiset muutokset	Fyysiset muutokset tytöillä
Psyykkiset muutokset		Sosiaaliset muutokset

Murrosiän fyysiset muutokset

Yhteiset:

- pituuskasvu (kasvupyrähdys)
- sukupuolielinten kehittyminen
- karvoituksen lisääntyminen
- ihon ja hiusten rasvoittuminen
- hikoilun lisääntyminen

Fyysiset muutokset tytöillä ja pojilla

Tytöt:

- lantion leveneminen
- rintojen kasvu
- rasvakudoksen kertyminen erityisesti reisiin ja lantiolle
- kuukautisten alkaminen

Pojat:

- äänenmurros
- hartioiden leveneminen
- kasvojen karvoitus lisääntyy
- kivesten ja siittiöiden tuotannon lisääntyminen
- lihasmassan ja -voiman kasvu
- leuan ja leukalinjan kasvu

Psyykkiset muutokset

- **Identiteetin kehitys:** Millainen minä olen? Mihin minä kuulun?
- **Mielialan vaihtelut:** Hormonaaliset muutokset voivat aiheuttaa voimakkaita tunnekuohuja.
- **Itsenäisyyden tavoittelu:** Halu ottaa vastuuta omista päätöksistä ja toiminnasta.
- **Stressi ja paineet:** Esimerkiksi koulu, ystävyyssuhteet ja tulevaisuuden suunnitelmat voivat luoda stressiä ja paineita.
- **Itsetuntemuksen kehittyminen:** Mistä pidän? Mitkä ovat vahvuuteni? Entäpä heikkouteni?

Sosiaaliset muutokset

- **Ystävyysuhteiden muuttuminen:** Nuori etsii ympärilleen samanhenkisiä ystäviä ja voi kokea ystävyysuhteet hyvinkin tärkeinä.
- **Perhesuhteiden muutos:** Nuoret voivat kokea tarvetta ottaa etäisyyttä perheestään etsiessään omaa identiteettiään.
- **Erilaisten roolien kokeileminen:** Nuoret voivat kokeilla erilaisia sosiaalisia rooleja ja käyttäytymistapoja etsiessään paikkansa ryhmässä ja yhteiskunnassa.
- **Sosiaalinen paine ja riskikäyttäytyminen:** Nuori voi kokea tarvetta näyttää, ajatella tai käyttäytyä samalla tavalla, jotta hän kuuluisi haluamaansa ryhmään.

Kotitehtävä a. Keskustelu

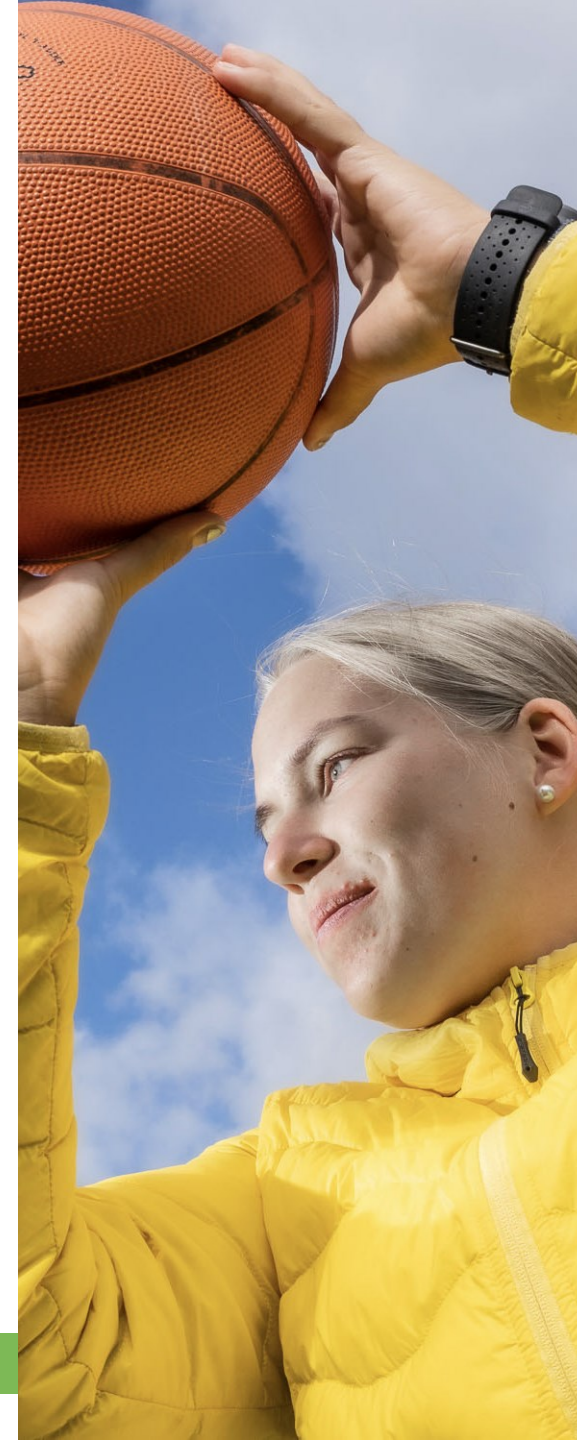
- Keskustelu murrosiän muutoksista.
 - Keskustele jollekin sinulle läheisen ja luotettavan henkilön kanssa alla olevista kysymyksistä.
 - Kirjoita vastaukset seuraaviin kysymyksiin vihkoosi.
1. Miltä tuntui käydä läpi murrosikää, kun olit ikäiseni?
 2. Oliko jokin asian murrosiän läpikäymisessä sinulle vaikeaa ja miksi?
 3. Mistä sait tietoa ja kenen kanssa keskustelit murrosikään liittyvistä asioista?
 4. Mitä olisit toivonut, että olisit tiennyt murrosiästä, kun olit ikäiseni?
 5. Mikä aikuisuudessa on parasta?
 6. Mitä neuvoja sinulla on nykyään murrosikää käyville lapsille?

Kotitehtävä b. Kirje itselle

- Kirjoita itsellesi kirje vihkoosi.
- Vastaa siinä seuraaviin kysymyksiin:
 1. Millaisia odotuksia sinulla on murrosikään liittyen? Mitä odotat eniten? Entä vähiten?
 2. Koetko, että murrosikä tuo tullessaan jonkinlaisia pelkoja? Millaisia?
 3. Keneltä toivoisit saavasi tukea muutosten käsittelyyn ja miksi?
 4. Millaisia neuvoja antaisit itsellesi, miten käsitellä näitä muutoksia.

Murrosiän muutokset

2. oppitunti



Oppitunti 2: tavoitteet

- Vahvistaa tietoa murrosiän muutoksista.
- Kehittää kriittistä ajattelu- ja medialukutaitoa.
- Edistää itsetuntemuksen kehittymistä sekä kykyä itseilmaisuun.

Kotitehtävän purku

- Mitä opit viime tunnilla murrosiän muutoksista?
- Kerrataan opittua katsomalla [video murrosiän merkeistä](#).
(Väestöliitto: Mitkä ovat murrosiän merkit?)



Tehtävä: 1a. Selitetään sanoja

- Selitetään ja tunnistetaan murrosikään liittyviä käsitteitä.
- Noustaan ylös seisomaan.
- Jakaudutaan pienryhmiin.
- Yksi oppilas selittää omalle ryhmälleen yhden sanan kerrallaan ja muut arvaavat.
- Kun selitettävä sana on arvattu, siirtyy vuoro toiselle oppilaalle.

Pohdittavaa: Miltä sanojen selittäminen ja arvaaminen tuntui? Oliko jokin helppoa tai vaikeaa?

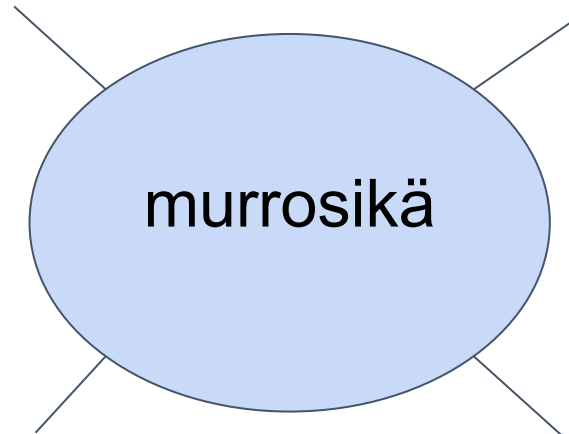
Tehtävä 1b. Tunnista tunteesi

- Harjoitellaan selittämään ja arvaamaan tunteita.
- Noustaan ylös seisomaan.
- Jakaudutaan pienryhmiin.
- Peliä voidaan pelata kahdella tapaa:
 - **sananselitys:** Oppilas selittää yhden sanan kerrallaan ja muut ryhmäläiset arvaavat.
 - **pantomiimi:** Oppilas aloittaa näyttelemään tunnetaan vain kasvojen ilmeitään käyttäen, jos toiset oppilaat eivät arvaa sanaa, saa hän ottaa mukaan koko kehonsa, mikäli tunnetta ei vielääkään arvata, saa oppilas lopuksi käyttää myös sanoja.

Pohdittavaa: Miltä tuntui selittää tai arvata sanoja? Oliko jokin helppoa tai vaikeaa?

Tehtävä 2. Oikean tiedon lähteille

- Mistä tai keneltä voit saada murrosikään liittyvää tietoa?



Murrosikä vs. media

- Pohditaan median vaikutuksia nuorten elämään.
- Jakautukaa pareihin tai pienryhmiin.
- Käydään lävitse mediaan ja murrosikään liittyviä **kysymyksiä ja väittämiä.**

Esimerkiksi:

- Miten koet median vaikuttavan sinuun ja muihin murrosikäisiin?
- Mitä mieltä olet median esittämistä kauneus- ja kehonkuvaihanteista? Miten nämä ihanteet vaikuttavat sinuun ja ystäviisi?

Tietovisat

- Pelataan TEKO:n [Murrosiän muutokset -tietovisoja](#)

Tietoa materiaalista

- Kevät 2024
- Pohjautuu tervekululainen.fi-sivuston Murrosiän muutokset – osion sisältöön.
- Tekijät: Krista Rosti (luokanopettaja, terveystiedon opettaja)
Sanni Sirviö (terveystieteiden maisteri)