

Ohjeet oppituntipaketin käyttämiseen

Sisällysluettelo

Yleistä asiaa oppituntipaketista	2
Asiaa rinnoista, menkoista ja gynejutuista -esitykset	2
Valinnainen lisämateriaali	4
Palautelomake	5
Yhteystiedot	6

Yleistä asiaa oppituntipaketista

Kiitos Asiaa rinnoista, menkoista ja gynejutuista -oppituntipaketin käyttämisestä! Paketista voit ottaa käyttöösi sen mitä haluat ja mitä tarvitset! **Suosittelimme lukemaan nämä ohjeet läpi ennen oppitunnin pitämistä.** Esittelemme oppituntipaketin sisällön ja saat myös käyttöohjeita sekä ideoita materiaalien hyödyntämiseen.

Oppitunnin voi pitää esimerkiksi 45 minuutin tai 90 minuutin pituisella tunnilla, riippuen siitä mitä kaikkea oppituntipaketista haluat hyödyntää ja kuinka paljon aikaa käyttää esimerkiksi tietovisaan ja muihin aktivointeihin. **Oppitunnin järjestys on vapaasti muokattavissa.** Voit aloittaa joko esityksellä tai esimerkiksi pohdintatehtävillä tai tietovisalla, joista enemmän tietoa tämän dokumentin kohdassa "**Valinnainen lisämateriaali**". Pohdintatehtävät ja tietovisa voivat ennen oppitunnin pitämistä herättää mielenkiinnon aiheesta sekä tehdä aiheesta helposti lähestyttävämmän.

Nuorten osallistaminen voi joskus olla hankalaa, erityisesti intiimeistä asioista puhuttaessa. Tunnille voi ottaa mukaan **mahdollisuuden anonyymien kysymysten esittämiseen**, esimerkiksi käyttäen alustoja, kuten Google Driven Jamboard, Padlet, Mentimeter sekä Flīng (tai Flīng Wall).

Joskus oppitunnin aiheet voivat aiheuttaa hämmennystä eri sukupuolille. Tällöin voi perustella aiheen tärkeyttä myös esimerkiksi sillä, että tieto lisää ymmärrystä, jolloin henkilön on sukupuolestaan riippumatta helpompi kohdata ja ymmärtää henkilöitä, joita oppitunnin aiheet koskettavat. Lisäksi erilaisten oireiden tunnistaminen voi auttaa

itseä tai läheistä tulevaisuudessakin, jos esimerkiksi huomaa itsellä tai läheisellä kyseisiä oireita.

Oppituntipaketin aiheet voi yhdistää esimerkiksi seuraaviin aiheisiin: suomalainen terveysjärjestelmä (ja yhteistyö kolmannen sektorin toimijoiden kanssa), seksuaaliterveys, hedelmällisyys sekä ihmisen anatomia.

Asiaa rinnoista, menkoista ja gynejutuista -esitykset

Oppituntipaketin itse oppituntiesitykset on mahdollista pitää kolmella eri tavalla, joista **voit valita** sinulle mieleisen tavan. **Kolme mahdollista tapaa** ovat siis **Prezi-esitys***, **PowerPoint-esitys** sekä **videoversio**. Jokaisessa esityksessä sisältö on sama. Sekä Prezi- että PowerPoint-esityksessä on ajatuksena, että sinulla on **valmis esitys**, josta voit itse kertoa ja opettaa oppituntipakettiin sisältyviä asioita. Prezi-esitys ei ole muokattavissa, mutta PowerPoint-versiota voit halutessasi muokata itsellesi sopivampaan muotoon. PowerPoint-versiossa erikoisempia termejä on avattu diojen muistiinpanoihin.

Videoversiossa sinun ei tarvitse tehdä muuta kuin laittaa video pyörimään, sillä siinä Tunne rintasi ry:n ja Korento ry:n asiantuntijat käyvät läpi oppituntipaketin asiat. Videon kokonaispituus on 53 minuuttia. Tunne rintasi ry:n asiantuntija kertoo videolla rintasyöpään ja rintojen omatarkkailuun liittyvää asiaa ensimmäisen noin 20 minuutin ajan. Loput noin 30 minuuttia Korento ry:n asiantuntija käy läpi kuukautisiin ja gynekologisiin oireisiin ja sairauksiin liittyviä asioita. Video on kuvattu Prezi-esityksen pohjalta joulukuussa 2022. PowerPoint- sekä Prezi-versioita on päivitetty vuonna 2024, joten niissä on pieniä eroja verrattuna videoversioon.

**Prezi on esitysgrafiikka- ja tarinankerrontatyökalu ideoiden esittelemiseen. Katselulinkin voi tallentaa esim. omiin kirjanmerkkeihin, jotta siihen on helppo palata. Prezi-esityksen voi ottaa käyttöön sellaisenaan.*

PowerPoint- ja Prezi-esityksien rungot ovat seuraavanlaiset:

Sisältö

Miksi tämä on tärkeää?

Rinnoista – Tunne rintasi ry

- *Tunne Rintasi ry:n toiminnan esittelyä diat 9–12*
- *Rintasyöpä (oireet, tyypit, ikä, taustatekijät, ennuste, miehillä, transhenkilöillä) diat 13–21*
- *Tietovisa – rintasyöpä (sisältää yhden kysymyksen) dia 22*

- *Omatarkkailu (miksi? miten? rinnat eri ikäkausina, rintasyövän oireet) diat 23–28*
- *Tietovisa – omatarkkailu (sisältää kaksi kysymystä dia 29*
- *Rintaterveyttä edistävät valinnat diat 30–32*
- *Tietovisa – rintaterveyttä edistävät valinnat (sisältää yhden kysymyksen) dia 33*

Menkoista ja gynejutuista

- *Korento ry:n toiminnan esittelyä diat 35–37*
- *Menkoista (naistyyppiset sukuelimet, kuukautisfaktoja, normaali kuukautiskierto) diat 38–45*
- *Tietovisa – normaali kuukautiskierto (sisältää yhden kysymyksen) dia 46*
- *Muuttuvat hormonitasapainot diat 47–48*
- *PMS ja PMDD diat 49–50*
- *Kuukautisiin liittyvät tyypilliset oireet ja hoito diat 51–52*
- *Tietovisa – menkoista (sisältää kaksi kysymystä) dia 53*
- *Epättyypilliset gynekologiset oireet (kiinnitä näihin huomiota) diat 54–57)*
- *Oireiden mahdolliset aiheuttajat (endometrioosi, adenomyoosi, PCOS, vulvodynia) diat 58–64*
- *Tietovisa – epättyypilliset gynekologiset oireet (sisältää kaksi kysymystä) dia 65*
- *Omatarkkailu (Moona-Oirepäiväkirja, Miksi tärkeää?) diat 66–68*
- *Tietovisa – omatarkkailu (sisältää yhden kysymyksen) dia 69*

Lopuksi

”Mitä muita terveyteen liittyviä yhdistyksiä tai järjestöjä tiedät? Miksi niiden olemassaolo on tärkeää?” dia 70

Pohdintatehtävät (viisi esimerkkitalannetta, joissa pohditaan, kuinka voisi toimia) diat 71–82

Palaute dia 83

Kiitos dia 84

Valinnainen lisämateriaali

Voit halutessasi käyttää valinnaista lisämateriaalia esimerkiksi **syventääksesi oppimista tai muokataksesi oppituntipakettia omaan käyttöösi paremmin soveltuvaksi**. Valinnainen lisämateriaali sisältää neljä kansiota, jotka ovat nimeltään:

Kuvapankki, Oppilaiden aktivoimista, Taustamateriaalia sekä Tunne rintasi ry:n ja Korento ry:n esittelyvideot. Kansioden sisällöstä tarkemmin seuraavaksi.

Kuvapankki

Kuvapankista löydät oppituntipaketin aiheisiin liittyviä kuvia sekä Tunne Rintasi ry:n ja Korento ry:n logot. Kuvia voi käyttää Asiaa rinnoista, menkoista ja gynejutuista - materiaalien muokkauksessa omaan opetukseen.

Mikäli käytät kuvia muussa yhteydessä, laitathan kuvien omistajan tiedoksi Tunne rintasi ry käyttäessäsi kuvia "Tunne rintasi ry kuvia" -kansioista tai Korento ry käyttäessäsi kuvia "Korento ry kuvia" -kansioista. **(kuvapankissa TR-kuvien kansion otsikossa kirjoitettu Rintasi)**

Oppilaiden aktivoimista

Oppilaiden aktivoimista -kansioista löydät omat tiedostot oppituntiesityksissä oleviin tietovisoihin sekä pohdintatehtäviin. Voit käyttää niitä vapaasti esimerkiksi digitaalisena tai tulostettavana versiona. Tietovisa ja pohdintatehtävät ovat omina tiedostoinaan sen vuoksi, jos haluat jättää ne pois oppituntiesityksestä ja esimerkiksi pitää tietovisan vasta oppituntiesityksen jälkeen. Tiedostoista kysymyksiä ja vastauksien kopioiminen on myös kätevämpää, jos haluat syöttää ne toiseen ohjelmaan.

Pohdintatehtävistä on oma tiedostonsa myös sen vuoksi, jos haluat esimerkiksi muokata siinä olevien tilannekuvauksien asettelua. Pohdintatehtävien vastaukset ovat sovellettavissa eli esimerkivastausten lisäksi voi olla muitakin oikeita vastauksia. Voit halutessasi tarkistaa oppilaiden vastauksen Tunne rintasi ry:n tai Korento ry:n asiantuntijoilta.

Taustamateriaalia

Taustamateriaalia-kansiossa on syventävää tietoa oppituntipaketin aiheista sekä tietoa potilasjärjestöistä.

Tunne rintasi ry:n ja Korento ry:n esittelyvideot

Tästä kansioista löydät Tunne rintasi ry:n ja Korento ry:n lyhyet (noin 1 minuutin pituiset) esittelyvideot. Video on hyvä työkalu tutustuaksesi Tunne rintasi ry:n ja Korento ry:n toimintaan. Lisäksi ne sopivat myös opetuskäyttöön tai muuhun kasvatustyöhön nuorten kanssa.

Palautelomake

Arvostamme suuresti, jos annat palautetta sekä **ohjaat myös oppilaasi antamaan palautetta oppituntipaketista** palautelomakkeen kautta. Se auttaa meitä kehittämään oppituntipakettia entistä käytettävämmäksi. Hyödynnämme kyselyn vastauksia myös raportoidessamme toiminnastamme rahoittajallemme Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:lle. Palaute jätetään anonyymisti, mutta mikäli haluat meidän olevan yhteydessä sinuun, voit laittaa sähköpostiosoitteesi sille tarkoitettuun kohtaan lomakkeella. Voit olla meihin myös suoraan yhteydessä. Yhteystietomme löydät esimerkiksi tämän dokumentin lopusta.

Palautelomakkeen löydät oppituntipaketin internetsivun oppimateriaalien osien kohdasta "Palautelomake". Vaihtoehtoisesti pääset palautelomakkeelle myös [tämän linkin](#) kautta.

Yhteystiedot

Jos kaipaat lisätietoja Tunne rintasi ry:stä tai Korento ry:stä tai sinulla on kysymyksiä, haasteita, ehdotuksia tai muita ajatuksia oppituntipakettiin liittyen tai haluat olla muulla asialla meihin yhteydessä, olethan meihin yhteydessä matalalla kynnyksellä:

Tunne rintasi ry

<https://tunnerintasi.fi/>

info@tunnerintasi.fi

Gynekologinen Potilasjärjestö Korento ry

<https://korento.fi/>

yhdistys@korento.fi

Jos haluat tilata Tunne rintasi ry:n tai Korento ry:n esitemateriaaleja, se onnistuu maksutta seuraavista linkeistä:

<https://tunnerintasi.fi/materiaalit/> (Tunne rintasi ry:n esitemateriaalit)

<https://korento.fi/tietoa/esitteet/> (Korento ry:n esitemateriaalit)