

# OPPILAAN OHJEET JA BLOGIT

Oppilaan ohje ja blogi 1



Mikä minua vaivaa?  
Annen tapaus

©iStock.com/Evgeny Sergeev

## Työskentelyn lähtökohdat

Tutustukaa Anneen lukemalla Annen blogikirjoitus ”Mikä minua vaivaa?” Pohtikaa Anneen ongelmia. Millaisia neuvoja antaisitte Annelle?

Kirjatkaa alustavat neuvonne ja perustelkaa näkemyksenne. Valmistautukaa esittämään Annen tarina ja alustavat ohjeenne muille ryhmille. Keskustelkaa muiden ryhmien kanssa siitä, mitä mieltä he olivat Annen ongelmista ja antamistanne ohjeista. Millaisia neuvoja he antaisivat Annelle.

Perustellut neuvot Annelle:

---

---

---

---

---

---

---

## Annen blogikirjoitus

*Olen 15 v tyttö. Minulla on ollut muutamia päiviä maha aika sekaisin. Onneksi minun ei tarvitse käydä kovin usein vessassa. Mutta kun käyn vessassa, niin tulee aika "löysää" ja mahaa velloo ja kivistää. Se on tosi kamalaa! Olen ihan varma, että minulla on laktoosi-intoleranssi. En halua puhua asiasta kotona ja siksi olen etsinyt tietoa netistä. Koulun terkkarille en ainakaan mene! Pahinta oli se, että minulla todettiin kaksi viikkoa sitten anemia. ANEMIA on sairaus! Olen tosi järkyttynyt ja säikähtänyt. Minua inhottaa ja pelottaa kaikki taudit ja sairaudet. Haluan olla terve.*

*Terkkari käski ottamaan rautakuurin. Olen syönyt rautatabletteja kaksi tai kolme joka päivä viikon ajan. Se on kyllä enemmän kuin mitä lääkepakkauksessa sanotaan. Otan yliannostusta, sillä haluan nopeasti eroon anemiasta! En ymmärrä mistä ihmeestä minä olen sen anemian saanut. Mikään ei ole minulle tärkeämpää kuin terveellinen elämäntapa ja eläinten hyvinvointi. Siksi olen kasvissyöjä, kuten kaikki muutkin sisarukseni. Meillä kotona syödään hyvin. Äiti on tosi tarkka ruuan alkuperän suhteen ja meillä syödään luomuruokaa. Osallistumme kaikki ruuanlaittoon ja leipominen on meidän perheen yhteinen harrastus. Äidin leipoma ruisleipä on maailman parasta! Sitä samaa ei voi sanoa rautalääkkeistä. Ajattelin jättää rautalääkkeet pois ensi viikolla. Kahden viikon rautatankkaus riittää minulle.*

*Minulla menee ihan hyvin koulussa ja kavereitakin on. Mutta inhoan talvea, sillä minua väsyttää ja paleltaa. Talvessa ärsyttää myös se, että en pysty syömään sitrushedelmiä ja tomaatteja. Aina kun syön niitä niin kieltä alkaa kirvellä. Olen huomannut, että myös muut hedelmät ja vihannekset ovat talvisin huonompia kuin kesällä tai keväällä. Marjojen ja hedelmien sijaan otan monivitamiinivalmistetta Super kerran päivässä. 1 purutabletti sisältää C- vitamiinia 50 mg. Olen kuullut myös siitä, että vegaaneilla on taipumusta saada liian vähän B12-vitamiinia ruuasta. Pitäisiköhän minun ottaa vielä lisää B12- vitamiinia vai riittääkö Super?*

*T: Anne*

## Työskentely

Tehtävänä on tutkia Annen tapausta ja selvittää, miten perusteltua Annen hivenaine- ja vitamiinivalmisteiden käyttö on? (Käyttääkö Anne rauta- ja vitamiinivalmisteita oikein?) Toteuttakaa tutkimuksenne seuraavien vaiheiden kautta.

### Tutkimus 1. Millaisia sairauksia ovat anemia ja laktoosi-intoleranssi?

Ottakaa selvää anemian ja laktoosi-intoleranssin oireista ja hoidosta. Täydentäkää taulukko.

	Anemia	Laktoosi-intoleranssi
Tyypilliset oireet		
Hoito		

### Tutkimus 2. Mitä vitamiineja ja hivenaineita yläkoululainen tarvitsee?

a) Mitä vitamiinit ja hivenaineet ovat?

---

---

---

b) Mikä on vitamiinien ja hivenaineiden merkitys terveydelle?

---

---

---

---

c) Mistä ravintoaineista saa vitamiineja ja hivenaineita?

---

---

---

Tutkimus 3. Millaisia ovat monivitamiini- ja rautavalmisteet?

**Tutustukaa Annen ruokatottumuksiin ja monivitamiini- ja rautavalmisteiden käyttöön**

a) Miten Annen kasvisruokavalio vaikuttaa hänen vitamiinien (C ja B12) ja hivenaineiden (rauta) tarpeeseen?

---

---

---

---

b) Mitä haittaa vitamiinien ja hivenaineiden yliannostuksesta voi aiheutua?

---

---

---

---

c) Mihin tarkoitukseen ja kenelle monivitamiini- ja rautavalmisteet on tarkoitettu?

---

---

---

---

d) Mitä mieltä olette Annen lääkkeiden käytöstä? Perustelkaa vastauksenne.

---

---

---

---

Tutkimus 4. Mitä tietoa löytyy Annen käyttämien valmisteiden pakkauksista ja pakkausselosteista?

**Miten perusteltua Annen vitamiinien käyttö on?**

Tehkää edellisten tutkimustehtävien perusteella johtopäätöksiä ja ottakaa kantaa tutkimuksen pääongelmaan: Miten perusteltua Annen hivenaine- ja vitamiinivalmisteiden käyttö on? (Käyttääkö Anne rauta- ja vitamiinivalmisteita oikein?)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Päätöksenteko

*Ottakaa nyt uudelleen kantaa Annen esittämiin kysymyksiin ja huoliin.*

a) Laatikaa Annelle blogikirjoitus, jossa otatte uudelleen kantaa Annen mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Pyrkikää neuvomaan Annea edellisessä työskentelyvaiheessa oppimienne asioiden mukaan ja perustelkaa näkemyksenne Annelle.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

b) Valmistautukaa esittämään tutkimusvaiheen tuloksenne ja blogikirjoituksenne muille ryhmille. Keskustelkaa muiden kanssa antamistanne ohjeista. Millaisia neuvoja muut oppilaat antaisivat Annelle?