



## Hyvinvointi ja liikkuminen puheeksi

Taustatietoa nuorten liikunta-aktiivisuudesta, ruokailusta, unesta ja koulu-uupumuksesta



## Terveyden ja hyvinvoinnin peruselementit

- Itselle mieluinen liikunta, monipuolinen ja säännöllinen ruokailu sekä riittävä uni muodostavat terveydelle ja hyvinvoinnille tukevan perustan.
- Suuri osa (4/5) opiskelijoista voi hyvin ja arjen hallinta on hyvällä mallilla.
- Reilu viidennes toisen asteen opiskelijoista kokee terveytensä syystä tai toisesta keskinkertaiseksi tai huonoksi.
- Koettu terveys ennustaa esimerkiksi toimintakykyä ja terveyspalvelujen käyttöä.

# Liikunnan vaikutukset



# Liikkumisen hyödyt

- Liikunnalla on yleistä terveyttä ja hyvinvointia tukeva vaikutus (mm. tule-terveys, mieliala, uni) ja se ehkäisee useita kansansairauksia.
- Liikunnan avulla voidaan oppia vuorovaikutustaitoja ja toimimaan ryhmässä erilaisten ihmisten kanssa. Näillä taidoilla on merkitystä myös työelämässä.
- Liikunnan avulla voidaan lisätä viihtyisyyttä ja yhteisöllisyyttä, sekä tukea pystyvyyden tunteita.
- Liikunnalla on todettu myönteisiä vaikutuksia oppimisen edellytyksiin, joita ovat esimerkiksi tarkkaavaisuus, toiminnanohjaus ja muisti.

Huomioitavaa on, että liikunnan ei tarvitse olla kuormittavaa, jotta on mahdollista saavuttaa nämä edellä mainitut hyödyt. Liikunnan hyödyt lähtevät liikkeelle heti. Pienetkin liikuskulut tuottavat terveyshyötyjä.





## Liikunta-aktiivisuus

- Vähintään kolmena päivänä viikossa ainakin tunnin päivässä liikkuu
  - lukiolaisista kolme neljästä (75 %)
  - ammattiin opiskelevista reilu puolet (55 %)
- Vähän liikkuvia (0–2 päivänä viikossa, 60 min/päivä) on
  - lukiolaisista 18 %
  - ammattiin opiskelevista 36 %
- 75 % opiskelijoista haluaisi liikkua nykyistä enemmän.



## Ruokailu

- Terveellinen ja oikearytmisen ravitsemus auttaa jaksamaan ja lisää hyvinvointia.
- Hyvä ruokavalio on monipuolinen ja ateriaritmi on säännöllinen. Se tarkoittaa ateriointia 4–6 kertaa päivässä.
- Säännöllisyys auttaa välttämään hallitsematonta syömistä ja varmistaa tasaisen energian saannin päivän aikana.
  - Lukiolaisista reilu kolmannes ei syö aamupalaa tai koululounasta joka arkiamu.
  - Ammattiin opiskelijoista yli puolet ei syö aamupalaa joka arkiamu ja päivittäinen lounaskin jää väliin reilulta kolmannekselta.



## Uni

- Uni on oppimisen ja muistamisen keskeinen edellytys.
- Mieli ja aivot tarvitsevat unta, joka poistaa väsymyksen, palauttaa vireyden ja havaintokyvyn sekä ylläpitää hyvää mielialaa.
- Unen tarve on yksilöllistä. Teini-ikäisenä (14–17-vuotiaana) unen tarve on keskimäärin 8–10 tuntia ja nuorena aikuisena (18–25-vuotiaana) 7–9 tuntia.
  - Lukiolaisista ja ammattiin opiskelevista noin kolmanneksella on vaikeuksia päästä uneen vähintään kerran viikossa.
  - Naisilla unensaantivaikeuksia esiintyy useammin kuin miehillä. Ammattiin opiskelevista naisista lähes puolella on unensaantivaikeuksia joka viikko.
  - Lukiolaisista arkisin alle 8 h nukkuu kaksi viidestä (42 %) ja ammattiin opiskelevista reilu puolet (52 %).



## Koulu-uupumus

- Koulu-uupumus tarkoittaa pitkittyntä tilaa, joka on kehittynyt jatkuvan kouluun liittyvän stressin seurauksena.
- Koulu-uupumusta kuvaavat kolme tekijää: voimakas koulutyöhön liittyvä väsymys, välinpitämätön suhtautuminen ja heikko suoriutuminen koulutyössä.
- Uupumusasteista väsymystä koulutyössä on kokenut
  - lukiolaisista naisista lähes 40 % ja miehistä 18 %
  - ammattiin opiskelevista naisista 20 % ja miehistä 8,5 %.



## Lähteet:

- Siekkinen K., Kujala J., Kallio J., Hakonen H. & Tammelin T. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. *Liikunta & Tiede* 58 (1), 86–94.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluterveyskyselyn tuloksia.
- Tulokortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.



*Kiitos!*

[WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI](http://WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI)

