

# Opiskelijan koettu terveys, uni, ravitsemus ja liikunta-aktiivisuus

## Katsaus nykytilanteeseen

*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. Huomioitavaa kuitenkin on, että reilu viidennes toisen asteen opiskelijoista kokee terveytensä syystä tai toisesta keskinkertaiseksi tai huonoksi.

Alle on poimittu tutkimustuloksia liikuntaan, ruokailuun ja uneen liittyen.  
 (THL Kouluterveyskysely 2019; Moilanen & Vehviläinen 2019)

**Liikunta** tukee niin fyysistä kuin psyykkistä hyvinvointia. Sillä on myönteinen vaikutus uneen, se ennaltaehkäisee päiväaikaista nuutumista ja auttaa palautumisessa. Liikunnalla on myös myönteisiä vaikutuksia oppimisen edellytyksiin, kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn.



- Lukiolaisista vähintään kolmena päivänä viikossa ainakin tunnin päivässä liikkuu kolme neljästä (75 %) opiskelijasta. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla vastaava luku on 55 prosenttia.
- Vähän liikkuvia, eli 0–2 päivänä viikossa tunnin päivässä liikkuvia, on lukiolaisista 25 prosenttia ja ammattiin opiskelevista 35 prosenttia.

**Terveellinen ja oikearytmisen ravitsemus** auttaa jaksamaan ja lisää hyvinvointia. Hyvä ruokavalio on monipuolinen ja ateriarytmi on säännöllinen. Se tarkoittaa ateriointia 4–6 kertaa päivässä. Säännöllisyys auttaa välttämään hallitsematonta syömistä ja varmistaa tasaisen energian saannin päivän aikana.



- Reilu kolmannes lukiolaisista ei syö aamupalaa tai koululounasta joka arkiamu. Ammattiin opiskelijoista yli puolet ei syö aamupalaa joka arkiamu ja päivittäinen lounaskin jää väliin reilulta kolmannekselta.

**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 %).