



## Hyvinvointi ja liikkuminen puheeksi

Taustatietoa nuorten koetusta terveydestä, liikunta-aktiivisuudesta, ruokailusta ja nukkumisesta.

# Terveyden ja hyvinvoinnin peruselementit



Itselle mieluinen liikunta, monipuolinen ja säännöllinen ruokailu sekä riittävä uni muodostavat terveydelle ja hyvinvoinnille tukevan perustan. Koettu terveys ennustaa esimerkiksi toimintakykyä ja terveyspalvelujen käyttöä.

Keskinkertaiseksi tai huonoksi terveytensä kokee

- lukiolaisista 25 % (tytöt 31 %, pojat 16 %)
- ammattiin opiskelevista 29 % (tytöt 40 %, pojat 20 %)

THL Kouluterveyskysely 2023

# Fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavat tekijät



## LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA JA SEN EDISTÄMINEN

### Fyysinen kokonaisaktiivisuus

Organisoitu liikunta ja urheilu

Omatoiminen liikunta ja leikki

Aktiivinen kulkeminen

Paikallaan-olo

Perhe ja kaverit liikkumisen tukena

Oppivat yhteisöt liikkumisen mahdollistajana

Kuntatason päätöksenteko ja rakennettu ympäristö

Valtakunnan tason toimenpiteet

Lähde: Tulokortti 2022

# Liikkumisen hyödyt

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

Liikkumisen hyödyt käynnistyvät heti. Kevytkin liikuskelu kannattaa.



# Toisen asteen opiskelijoiden liikunta-aktiivisuus



Vähintään tunnin päivässä liikkuu

- o lukiolaisista 19,5 % (tytöt 16,5 %, pojat 24 %)
- o ammattiin opiskelevista 17 % (tytöt 13 %, pojat 20,5 %)

Korkeintaan yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä liikkuu

- o lukiolaisista 9 % (tytöt 10 %, pojat 8 %)
- o ammattiin opiskelevista 16 % (tytöt 17 %, pojat 15 %)

THL Kouluterveyskysely 2023

# Ruokailutottumukset



Terveellinen ravitsemus auttaa jaksamaan ja lisää hyvinvointia. Hyvä ruokavalio on monipuolinen ja ateriarytmi on säännöllinen (4–6 ateriaa päivässä).

Säännöllisyys auttaa välttämään hallitsematonta syömistä ja varmistaa tasaisen energian saannin päivän aikana.

Lukiolaisista:

- 37 % ei syö aamupalaa joka arkiamu (tytöt 39 %, pojat 34 %)
- 31 % ei syö koululounasta päivittäin (tytöt 36 %, pojat 24 %).

Ammattiin opiskelevista

- 53 % ei syö aamupalaa joka arkiamu (tytöt 56 %, pojat 50 %)
- 39 % ei syö lounasta päivittäin (tytöt 46 %, pojat 33,5 %)

THL Kouluterveyskysely 2023

# Nukkuminen



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 unen tarve on keskimäärin 8–10 tuntia ja nuorena aikuisena 7–9 tuntia.

Alle 8 tuntia arkisin nukkuu

- o lukiolaisista 43 % (tytöt 45 %, pojat 40 %)
- o ammattiin opiskelevista 51 % (tytöt 50 %, pojat 51 %)

Nukahtamisvaikeuksia päivittäin kokee

- o lukiolaisista 18 % (tytöt 21 %, pojat 14 %)
- o ammattiin opiskelevista 24,5 % (tytöt 32 %, pojat 19 %)

THL Kouluterveyskysely 2023

## Lähteet:

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Kouluterveyskyselyn tuloksia. [Kouluterveyskyselyn tulokset – THL](#)
- Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. [Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. \(theseus.fi\)](#)





*Kiitos!*

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

