

# **Mitä Metsokankaalle kuuluu? -ilta**

Antti Sippola  
21.3.2024

# Terveelliset elämäntavat

- Uni
- Ravinto
- Liikunta
- Ihmissuhteet
  - Perhe
  - Kaverit

**Miten lapsilla ja nuorilla  
menee?**

## Mikä on Kouluterveyskysely?

Kouluterveyskysely tuottaa monipuolista ja luotettavaa seurantatietoa eri ikäisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opiskelusta, osallisuudesta sekä avun saamisesta ja palveluista.

### Kyselyyn vastaavat:

- perusopetuksen 4. ja 5. luokkien oppilaat
- perusopetuksen 8. ja 9. luokkien oppilaat
- lukioden 1. ja 2. vuoden opiskelijat
- ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat.

\* Ammatillisissa oppilaitoksissa kyselyyn osallistuvat ammatillista perustutkintoa opiskelevat alle 21-vuotiaat.

Kouluterveyskysely toteutetaan joka toinen vuosi. Tietoja on kerätty perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyville vuodesta 1996, lukioissa vuodesta 1999 ja ammatillisissa oppilaitoksissa vuodesta 2008 alkaen. Perusopetuksen 4. ja 5. luokkaa käyvät lapset ovat mukana vuodesta 2017 alkaen. Perusopetuksen 4. ja 5. vuosiluokan oppilaiden huoltajat ovat vastanneet kyselyyn vuosina 2017 ja 2019.

## Missä Kouluterveyskyselyn tulokset julkaistaan?


Kuntakohtaiset Kouluterveyskyselyn tulokset ovat saatavissa THL:n sähköisestä tulospalvelusta. Tulosten verkko-osoite on [thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset](https://thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset). **Vuoden 2023 valtakunnalliset, kuntakohtaiset ja alueelliset tulokset julkaistiin 21. syyskuuta.**

Oppilaitoskohtaiset tulokset ovat salasanalla suojattuja eli ne eivät ole avoimesti verkosta luettavissa. Linkki vuoden 2023 oppilaitoskohtaisiin tuloksiin toimitaan koulutuksen järjestäjille ja oppilaitoksille **21.-22. syyskuuta.**

<https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

### HYVINVOINTIAREENA

Opetushallitus ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos järjestivät Hyvinvointiareena 2023 - tapahtuman 26.-27.9.2023.

[Tarkemmat tiedot päivittyvät Hyvinvointiareenan sivuille](#) 

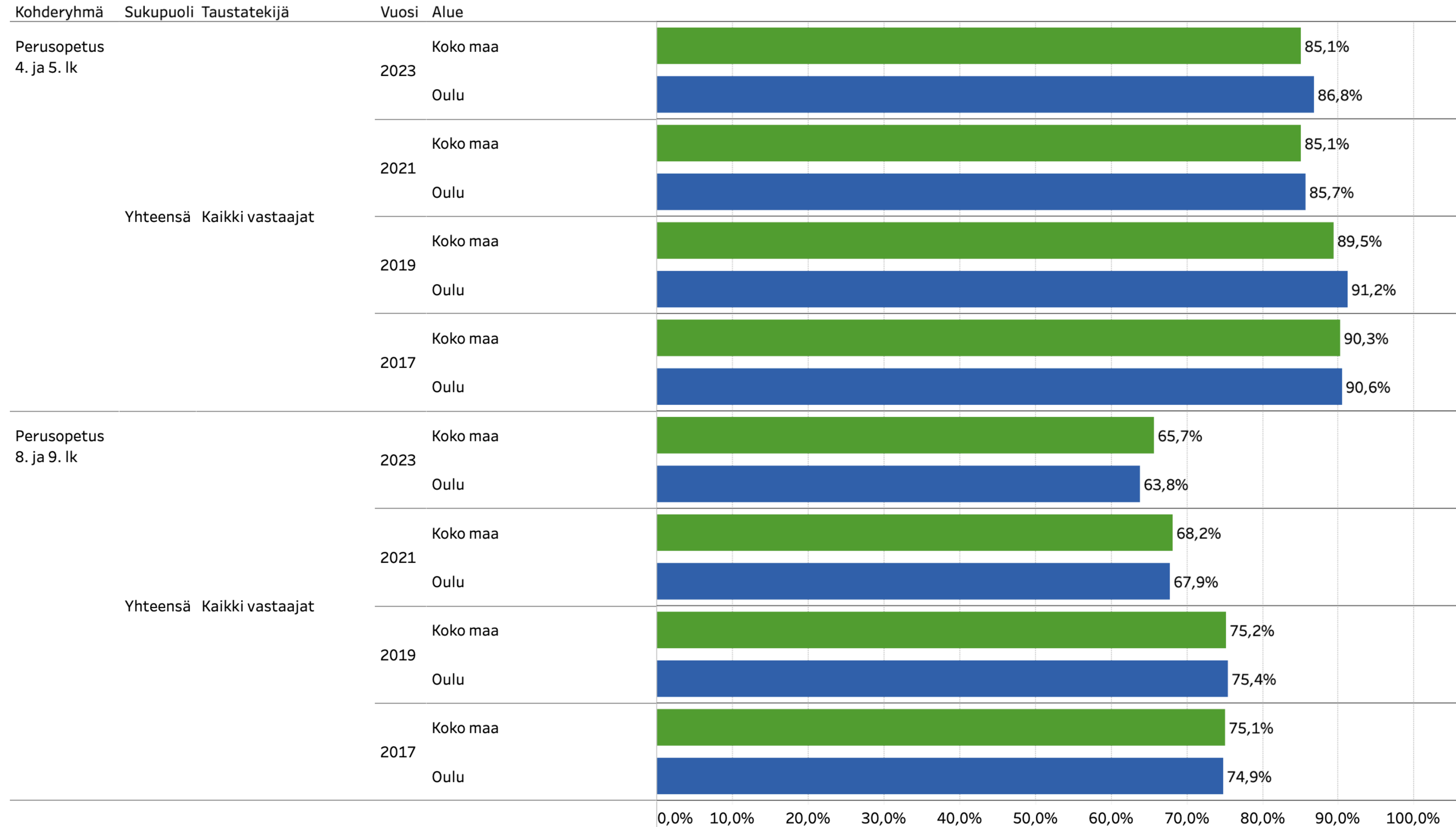
### KOULUTERVEYSKYSELY FACEBOOKISSA

Ajankohtaisia asioita Kouluterveyskyselystä julkaistaan Facebookissa.

[Kouluterveyskyselyn Facebook-sivut](#) 

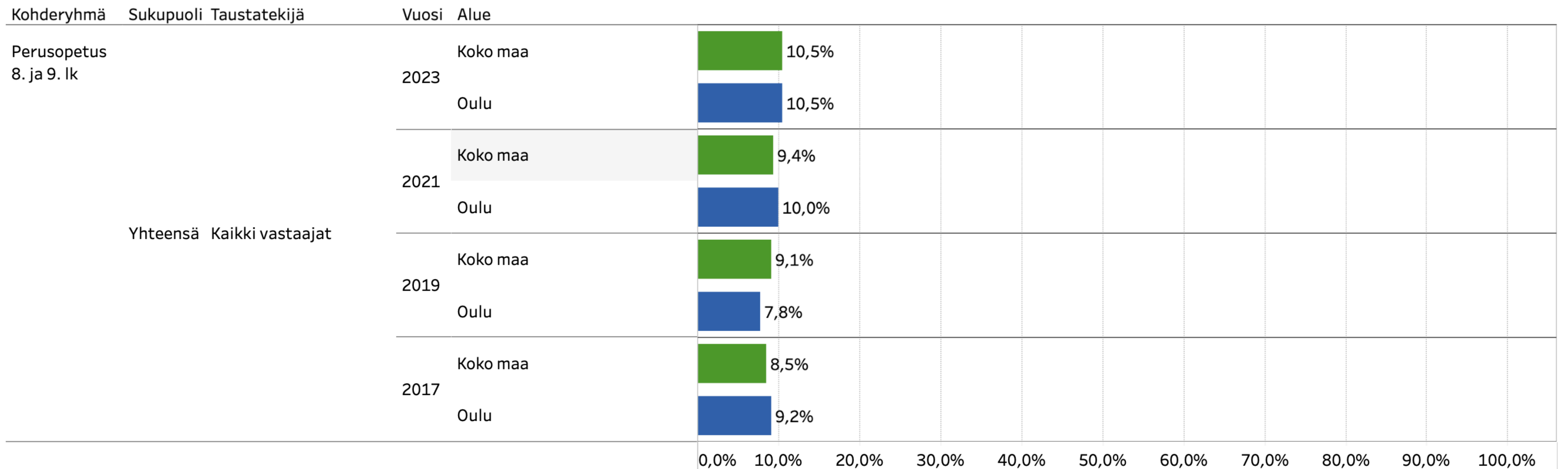


# Tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä



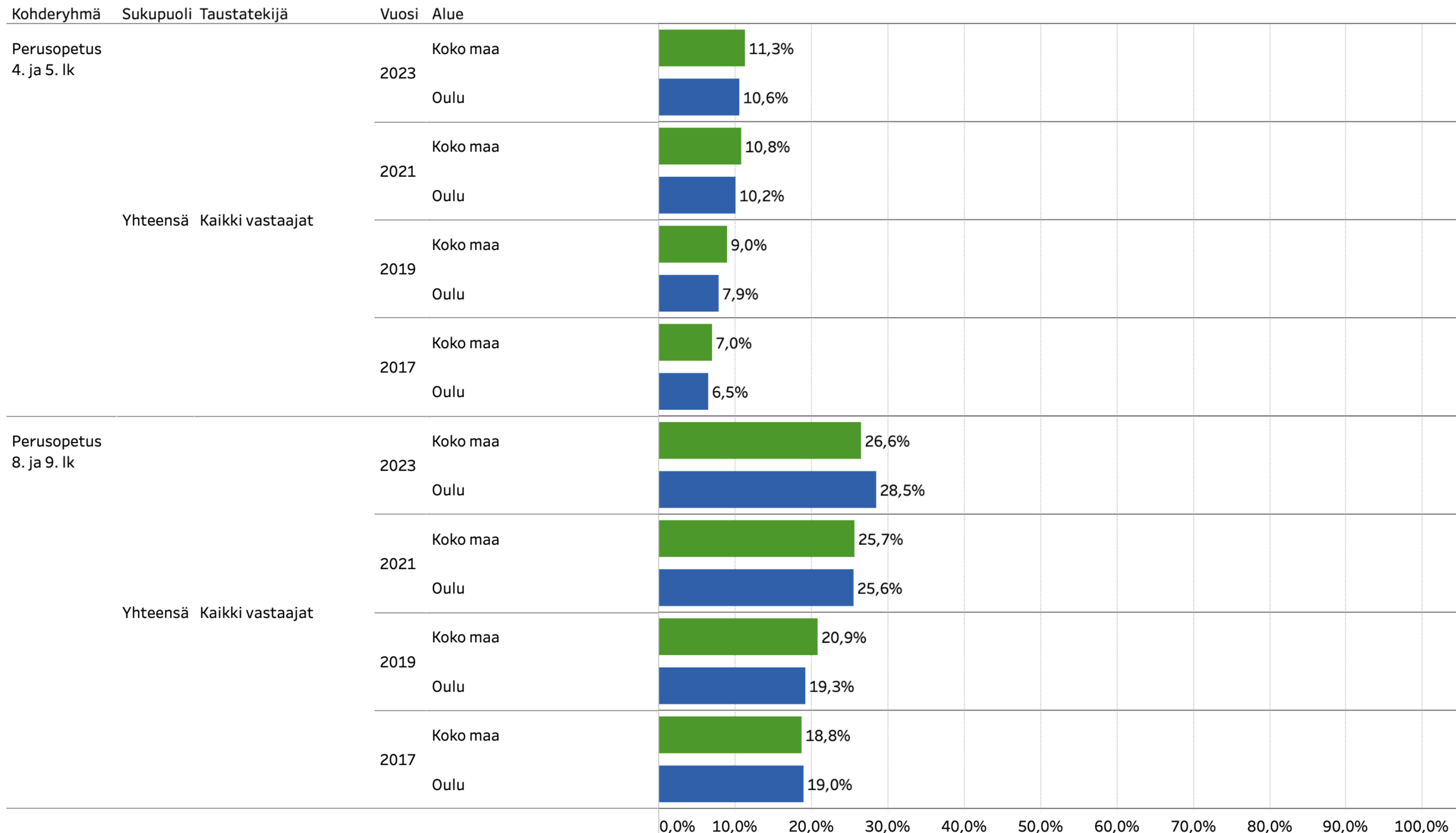
# Ei yhtään lähteistä ystävää

## Ei yhtään läheistä ystävää



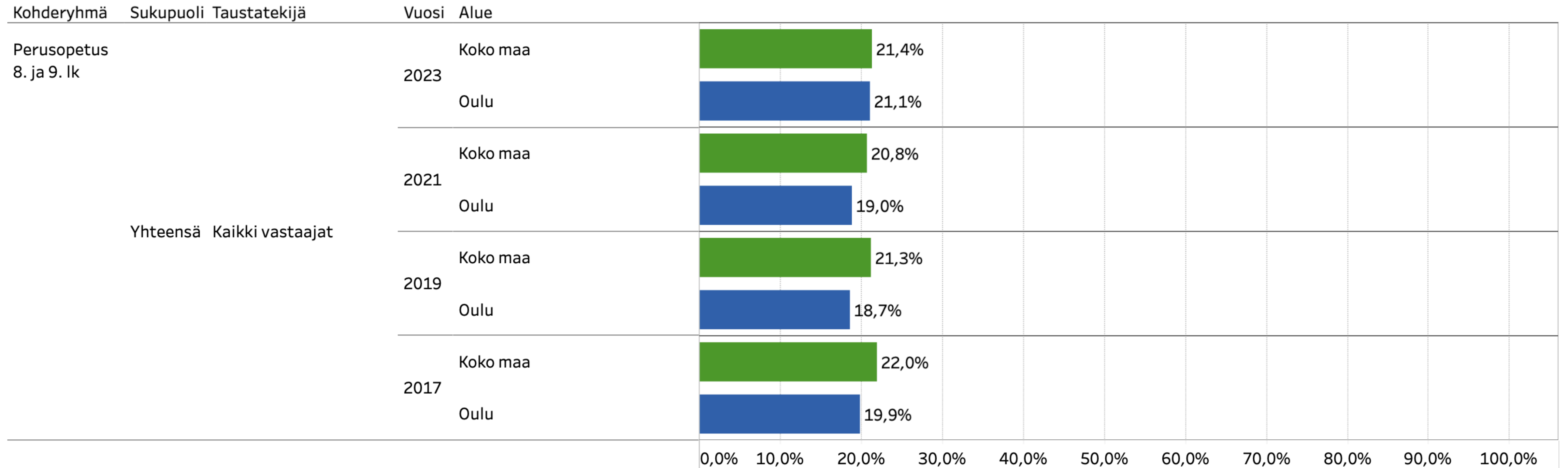
# Kokee terveydentilansa keskinertaiseksi tai huonoksi

Kokee terveydentilansa keskinertaiseksi tai huonoksi



# Lääkärin toteama pitkäaikainen sairaus tai terveysongelma

## Lääkärin toteama pitkäaikainen sairaus tai terveysongelma

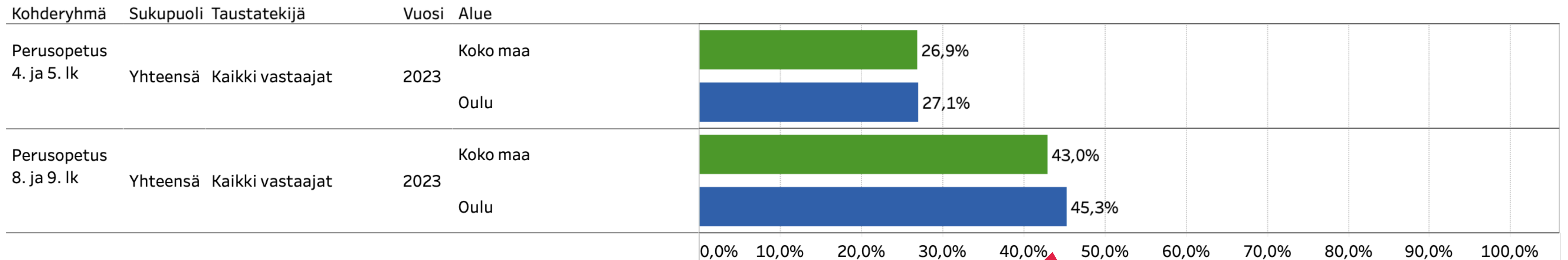


<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinvointi/Navigointisivu>

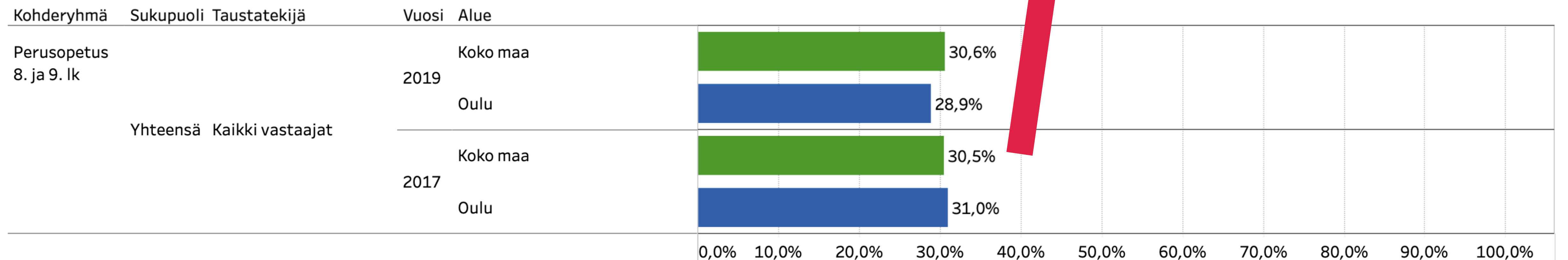


# Kipua päässä vähintään 1x/viikko

## Kipua päässä vähintään kerran viikossa



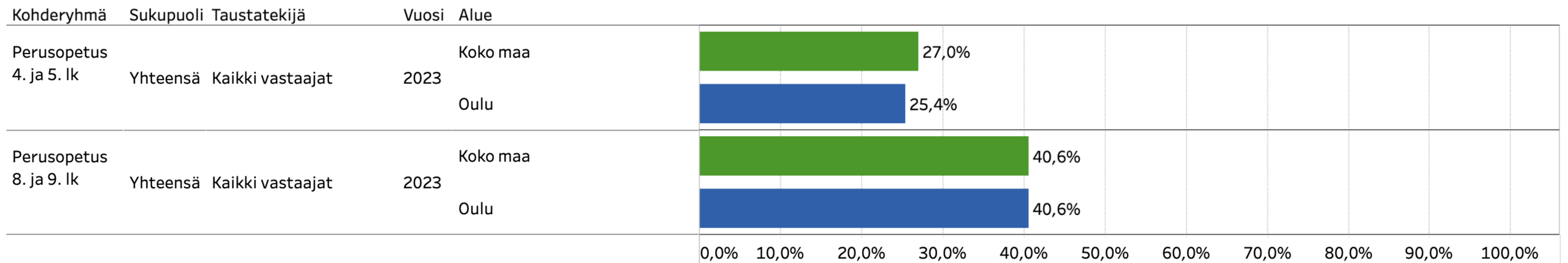
## Päänsärkyä viikoittain



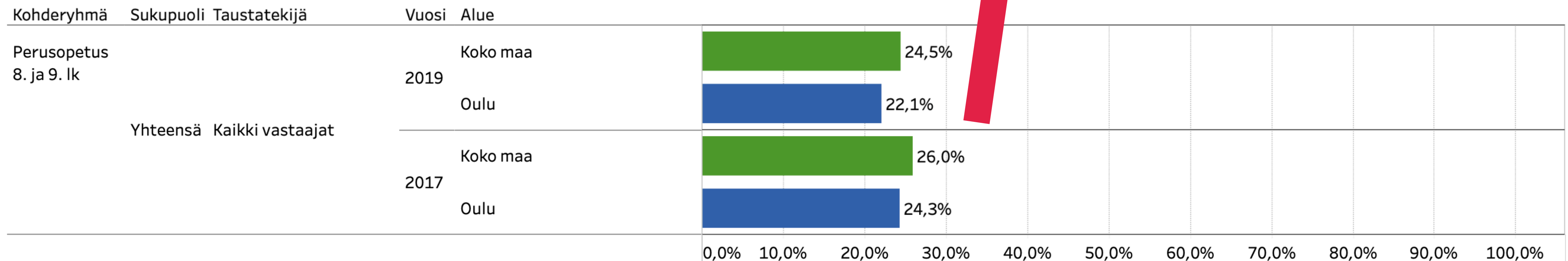
<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvointi/Navigointisivu>

# Kipua niskassa tai hartioissa vähintään 1x/viikko

## Kipua niskassa tai hartioissa vähintään kerran viikossa



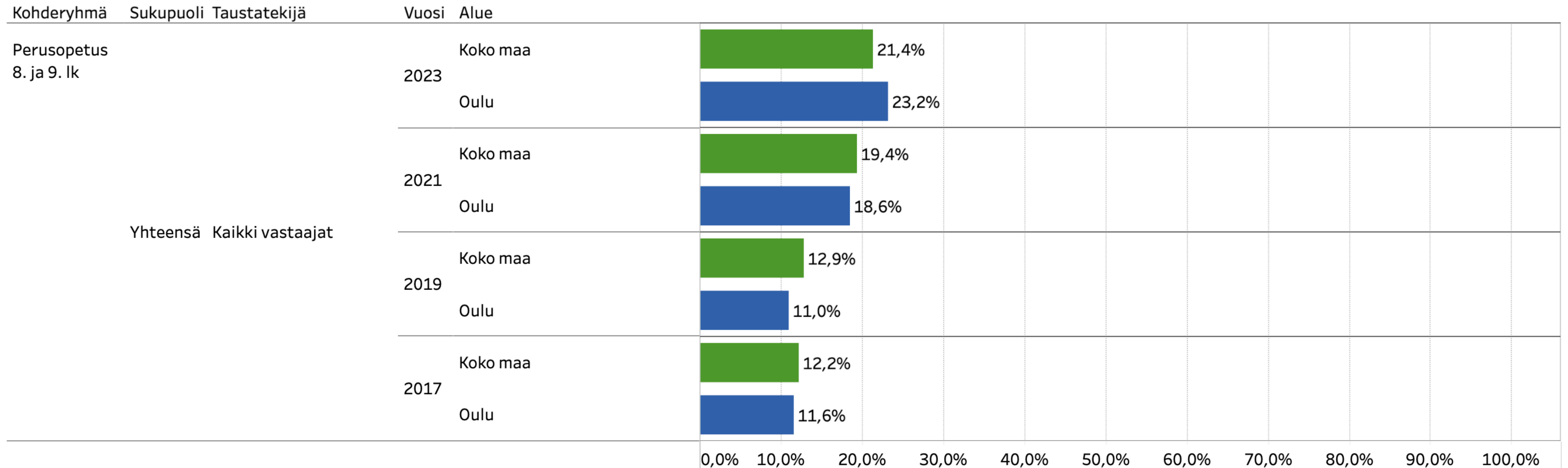
## Niska- tai hartiakipuja viikoittain



<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinvointi/Navigointisivu>

# Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus

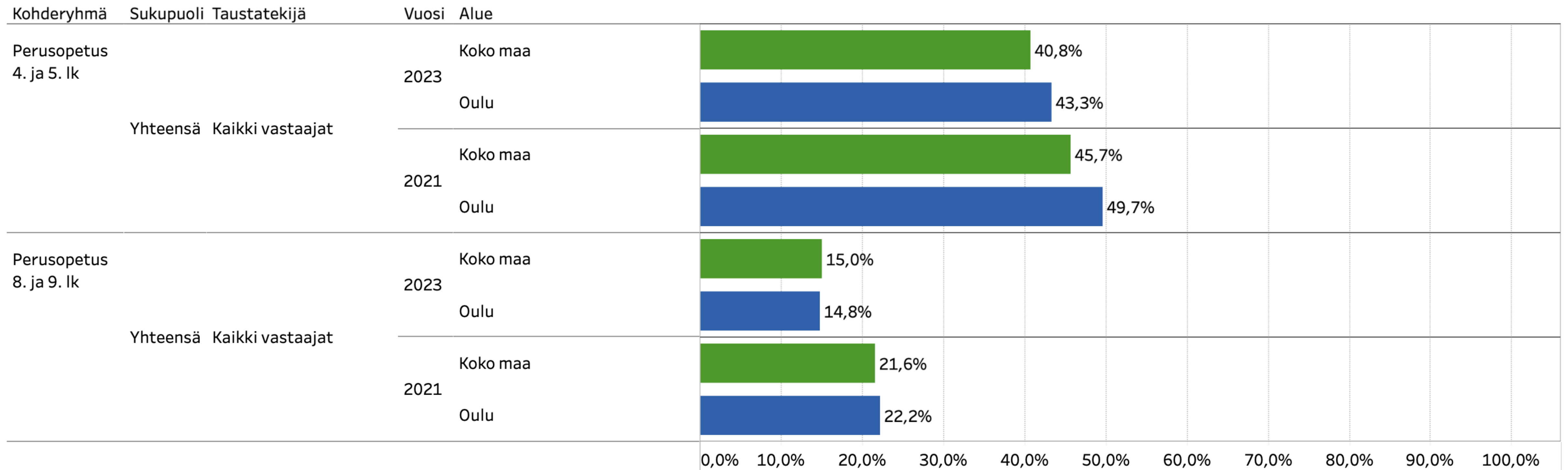
## Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus



<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvointi/Navigointisivu>

# Kokee kouluinnostusta

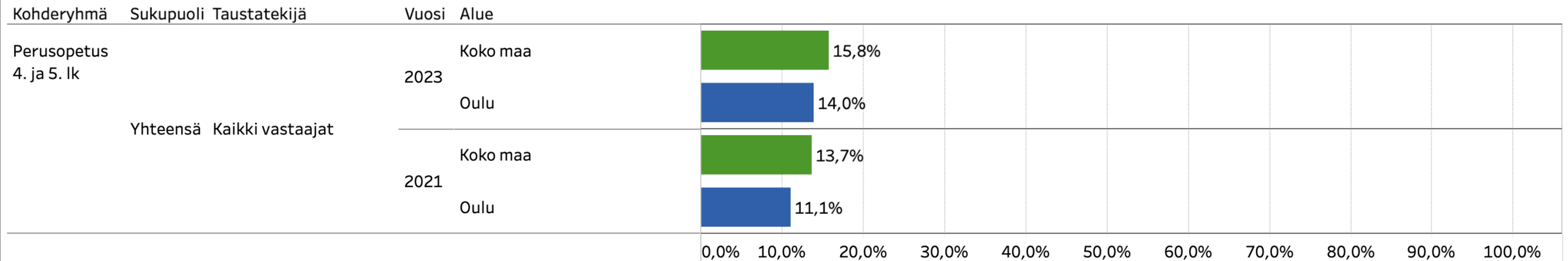
## Kokee kouluinnostusta



<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinvointi/Navigointisivu>

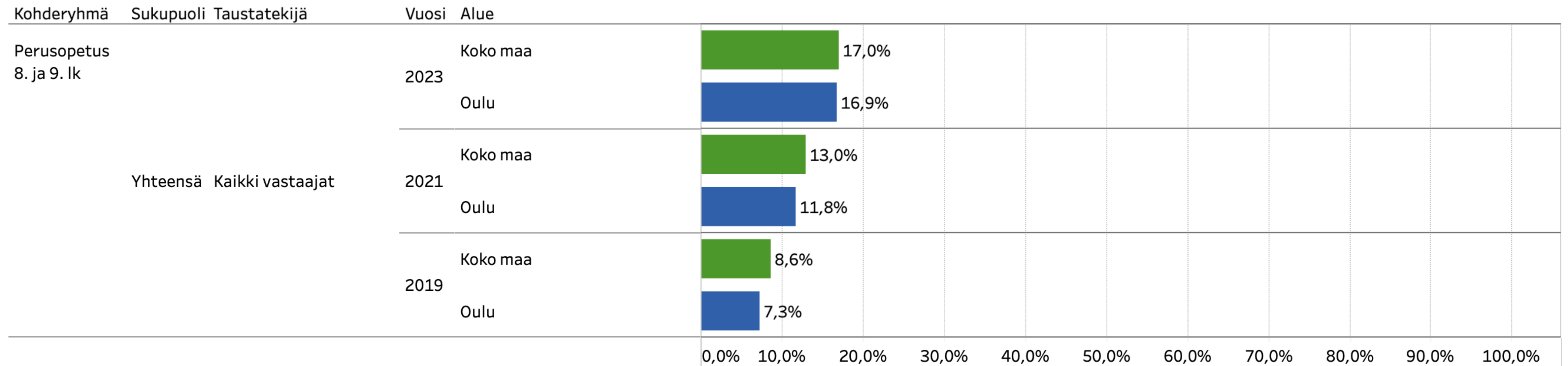
# Kokee koulu-uupumusta

## Kokee koulu-uupumusta



# Paljon vaikeuksia keskittyä

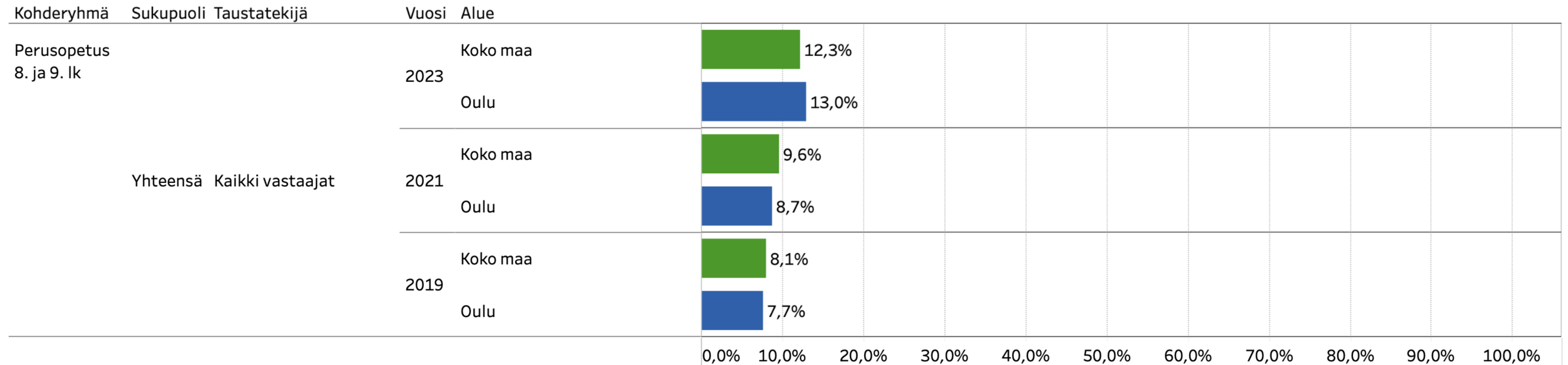
## Paljon vaikeuksia keskittyä



<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvointi/Navigointisivu>

# Paljon vaikeuksia oppia asioita

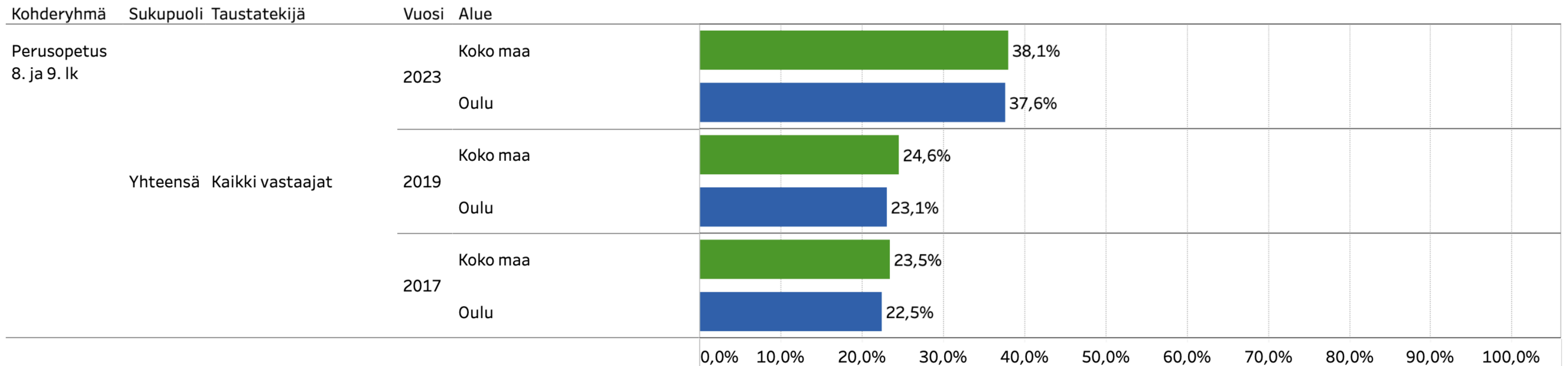
## Paljon vaikeuksia oppia asioita



<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvointi/Navigointisivu>

# Poissaoloja sairauden vuoksi vähintään kuukausittain

## Poissaoloja sairauden vuoksi vähintään kuukausittain

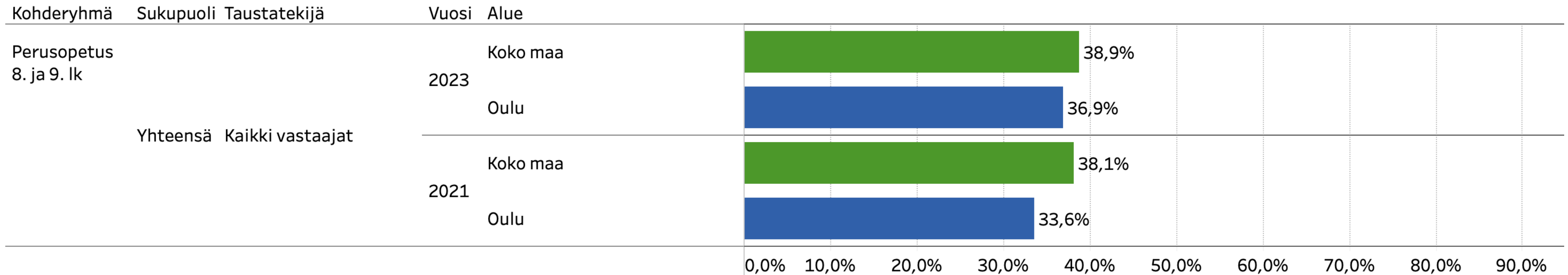


<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinvointi/Navigointisivu>



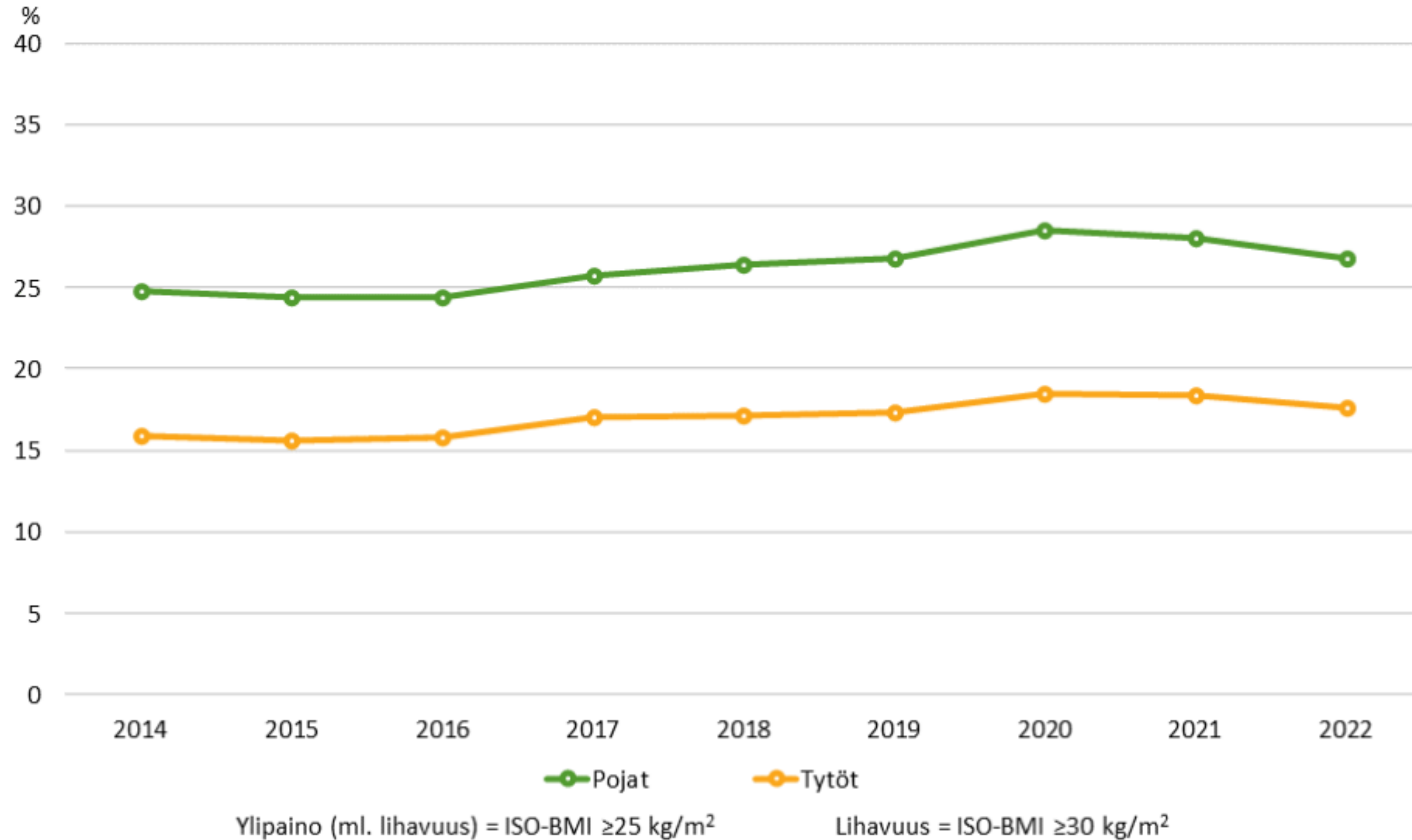
# Ei koe painoaan sopivaksi

## Ei koe painoaan sopivaksi



<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvointi/Navigointisivu>

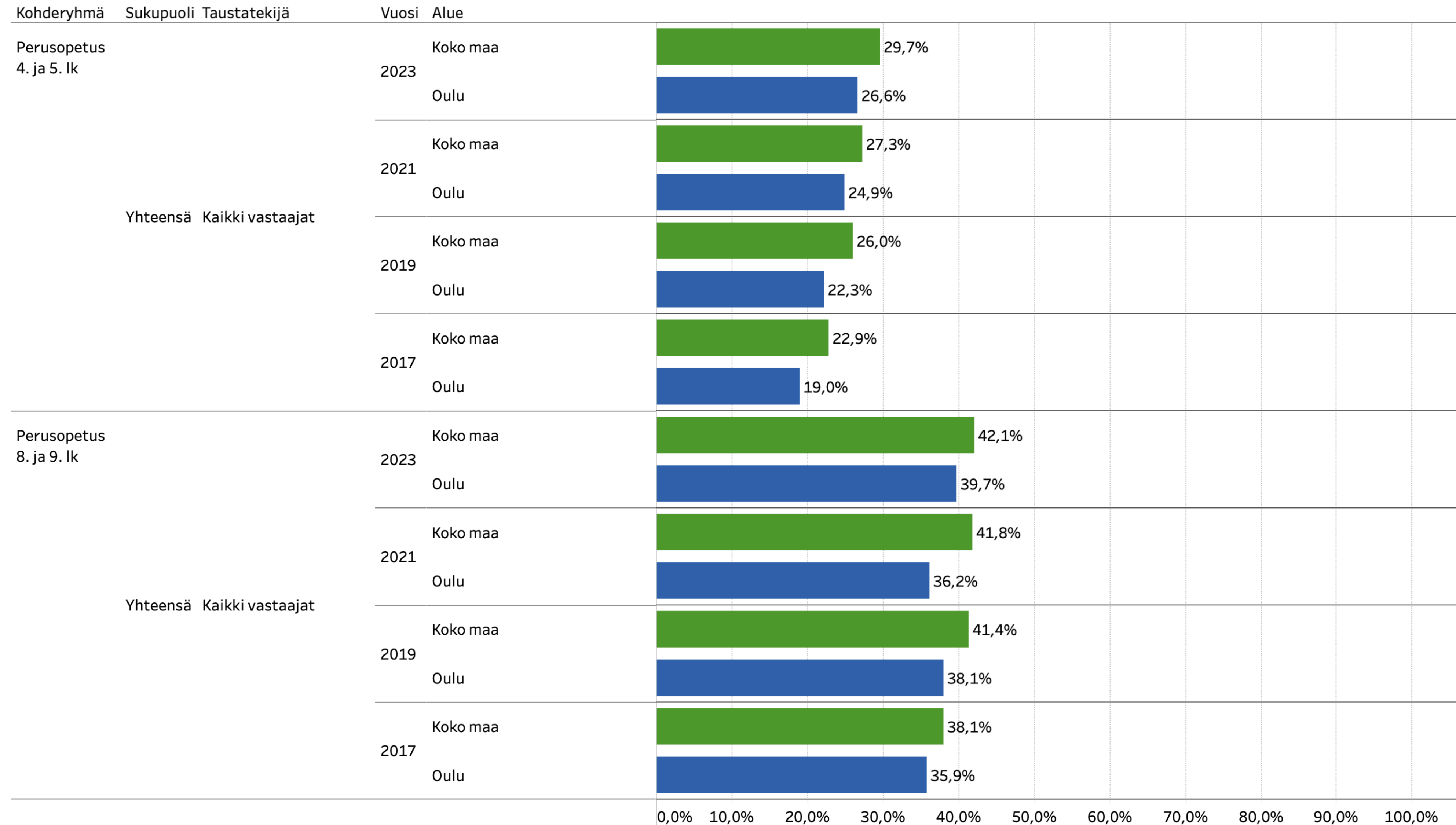
# Lasten ylipainon kehitys vuosina 2014-22



<https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-ylipaino-ja-lihavuus>

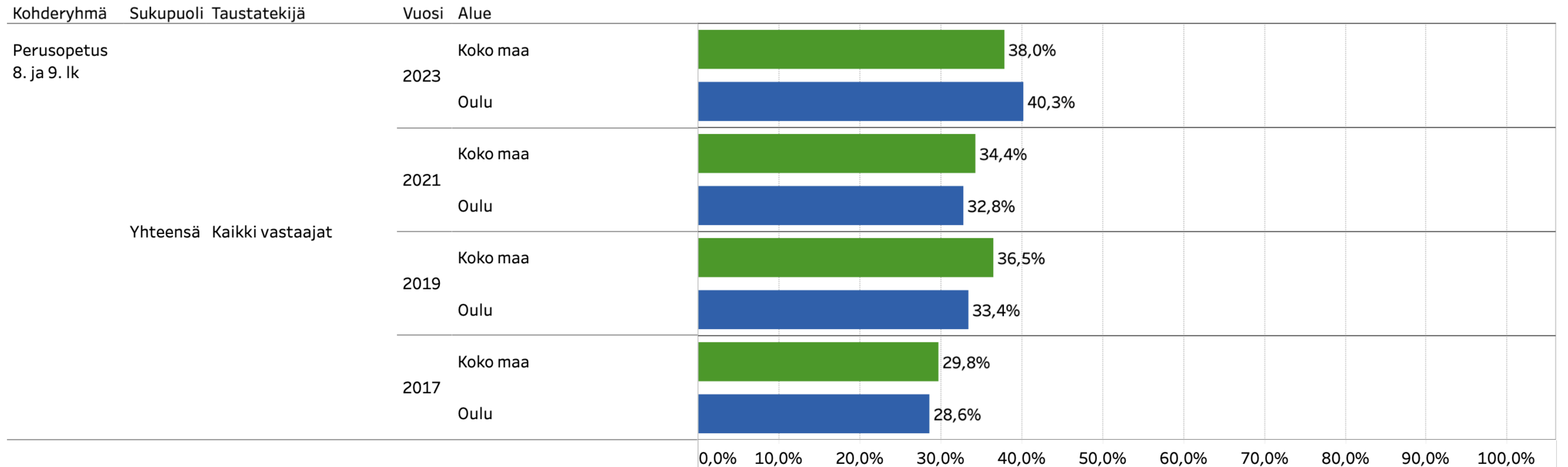
Ravinto

# Ei syö aamupalaa joka arkipäivä



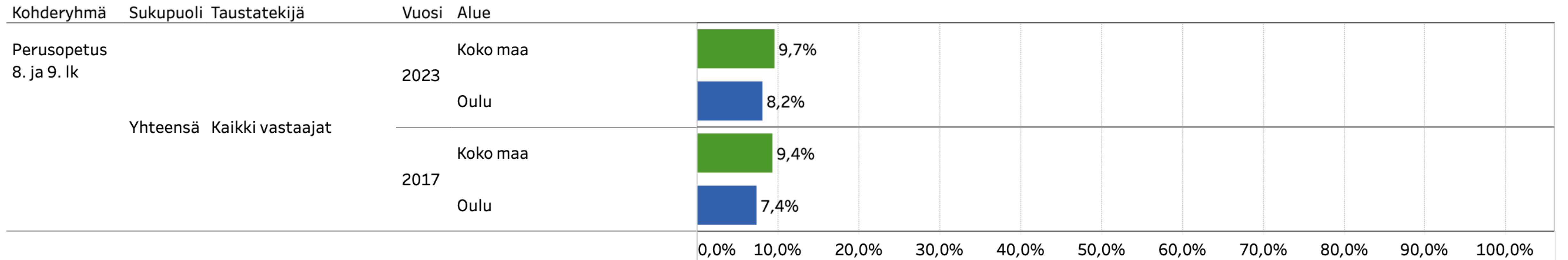
# Ei syö koululounasta päivittäin

## Ei syö koululounasta päivittäin

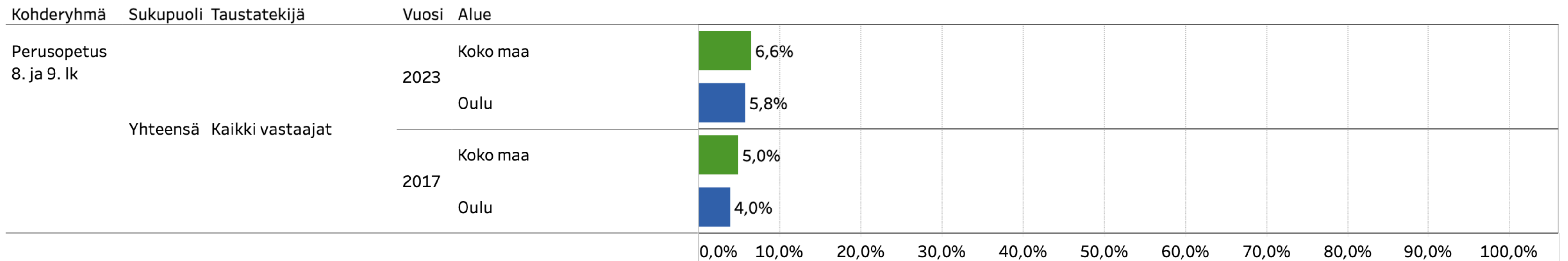


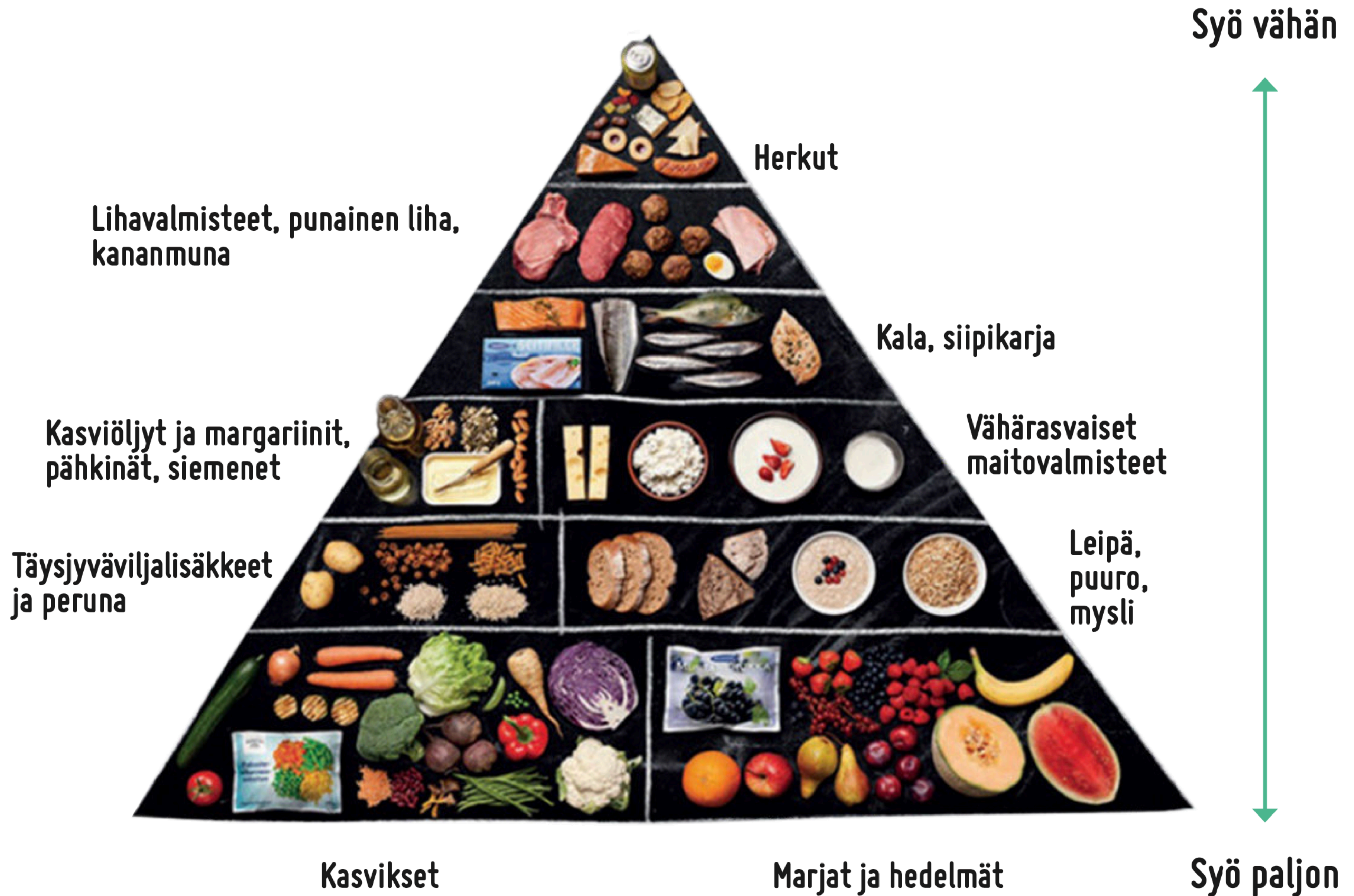
<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinto/Navigointisivu>

### Karkkia, suklaata, sokeroitua limsaa tai sokeroitua mehua lähes päivittäin käyttävät



### Juo energiajuomaa lähes päivittäin



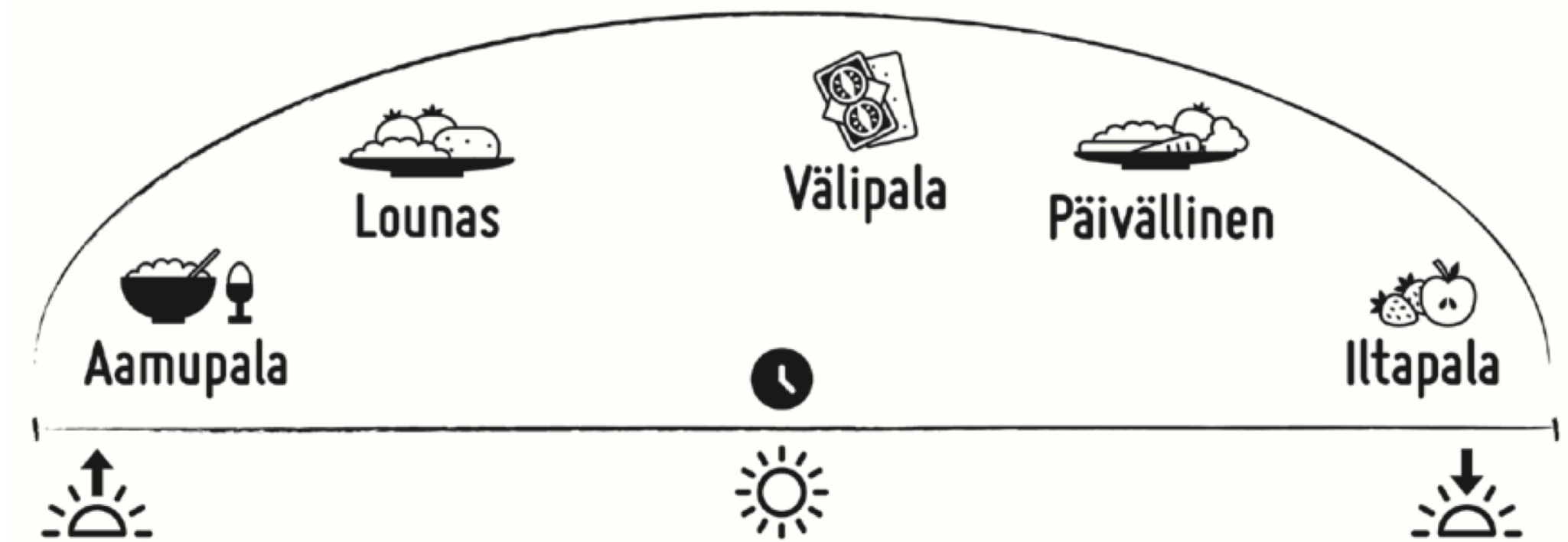


<https://www.kuluttajaliitto.fi/wp-content/uploads/2023/12/5b712588-selkokielineen-syo-hyvaa-esite.pdf>





# Miksi säännöllinen ruokailu?



- Epäsäännöllinen ruokavalio -> suuremmat verensokeritason heittelyt -> vaikutukset vointiin ja keskittymiseen
- Nuorilla, jotka syövät aamupalan on yleisesti ottaen terveellisemmät ruokailutottumukset (1)
- Ruokailujen väliinjättäminen voi napostelun lisääntymisen kautta jopa lisätä kokonaisenergiansaantia ja näin nostaa painoa (1)
- Nuoret, jotka syövät aamupalan, kokevat olevansa energisempiä ja pärjäävät paremmin kognitiivisia toimintoja mittaavissa testeissä (2)
  - > Todennäköisesti vaikutusta myös koulumenestykseen

1. [https://www.uptodate.com/contents/adolescent-eating-habits?search=irregular eating&source=search\\_result&selectedTitle=1~150&usage\\_type=default&display\\_rank=1](https://www.uptodate.com/contents/adolescent-eating-habits?search=irregular%20eating&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1)  
2. Cooper SB, Bandelow S, Nevill ME Physiol Behav. 2011;103(5):431. Epub 2011 Mar 23. Breakfast consumption and cognitive function in adolescent schoolchildren.  
3. Kuva: <https://www.kuluttajaliitto.fi/wp-content/uploads/2023/12/5b712588-selkokielenen-syo-hyvaa-esite.pdf>

**Uni**

# Mihin unta tarvitaan?

- Aivojen aineenvaihdunta: unen aikana varastoidaan energiaa ja poistetaan kuona-aineita
- Unen aikana tapahtuu muistiin ja oppimiseen liittyvää plastista hermosolujen muovautumista
- Merkitys immuunijärjestelmän säätelyssä.
- Vireystila, kognitiiviset toiminnot
- Riittävä uni  $\longleftrightarrow$  parempi vointi
- Painon hallinta
  - Vähäisellä unella yhteys lihavuuteen myös lapsilla ja nuorilla.

1) <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067#s6>

2) [https://www.uptodate.com/contents/insufficient-sleep-evaluation-and-management?search=sleep&source=search\\_result&selectedTitle=1~150&usage\\_type=default&display\\_rank=1](https://www.uptodate.com/contents/insufficient-sleep-evaluation-and-management?search=sleep&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1)

3) Päänsärky (lapset). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenneurologinen yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2015 (viitattu 19.3.2024). Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

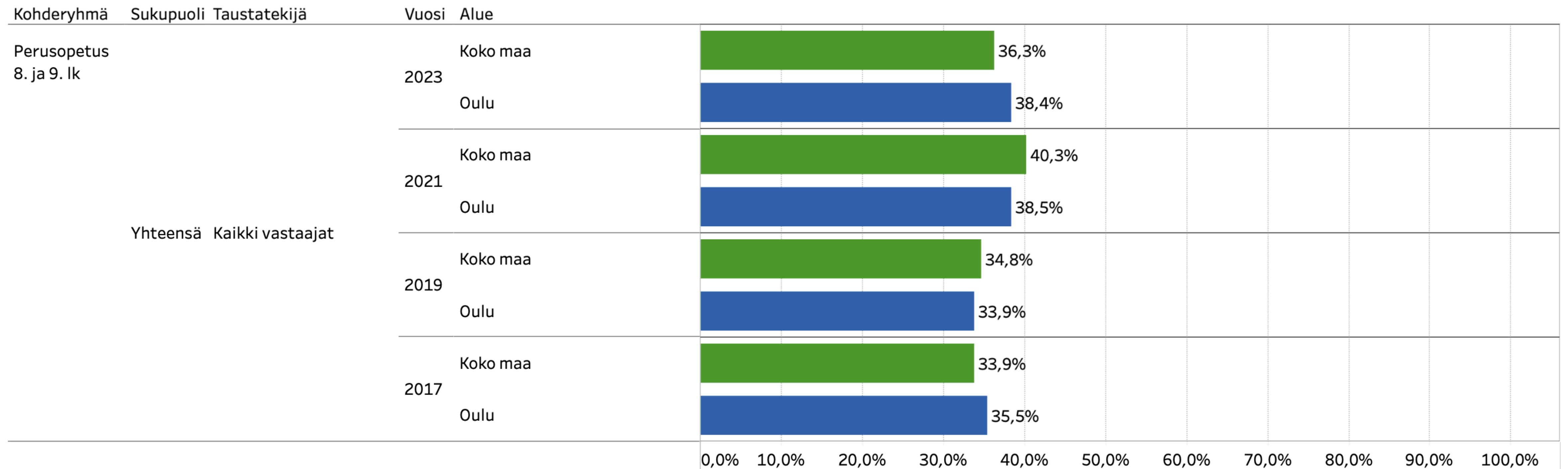
# Mitä on riittävä uni?

Vauvat 4-12kk	12 - 16 tuntia (ml. päiväunet)
Taaperot 1-2 v	11 - 14 tuntia (ml. päiväunet)
3-5-vuotiaat	10 - 13 tuntia (ml. päiväunet)
6- 12-vuotiaat	9 - 12 tuntia
13-18-vuotiaat	8 - 10 tuntia

[https://www.uptodate.com/contents/assessment-of-sleep-disorders-in-children?sectionName=SLEEP REQUIREMENTS&search=children sleep&topicRef=97866&anchor=H299956398&source=see\\_link#H299956398](https://www.uptodate.com/contents/assessment-of-sleep-disorders-in-children?sectionName=SLEEP_REQUIREMENTS&search=children%20sleep&topicRef=97866&anchor=H299956398&source=see_link#H299956398)

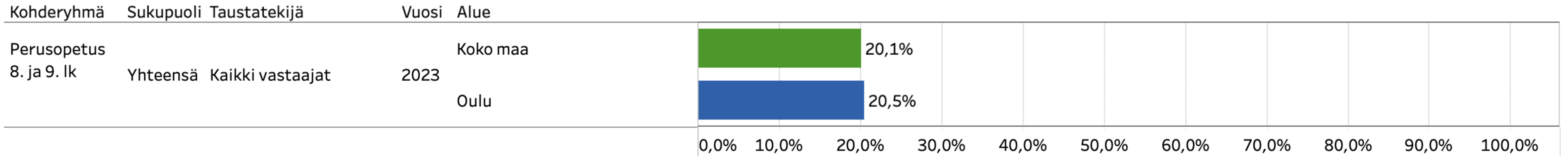
# Nukkuu arkisin alle 8 tuntia

## Nukkuu arkisin alle 8 tuntia

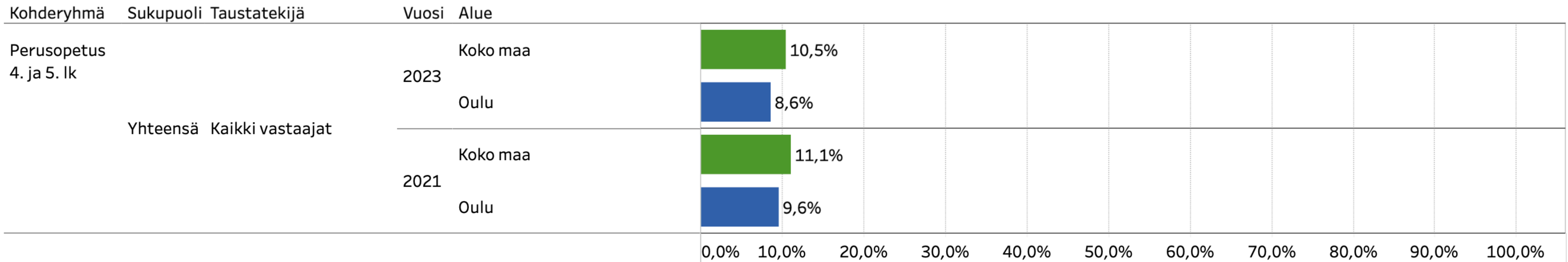


<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinvointi/Navigointisivu>

### Nukahtamisvaikeuksia päivittäin



### Kokee ettei nuku tarpeeksi



Liikunta

Jokaisella lapsella tulisi  
olla jokin liikuntaharrastus



## 7–17-vuotiaan lapsen ja nuoren liikkumissuositus

### Reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä

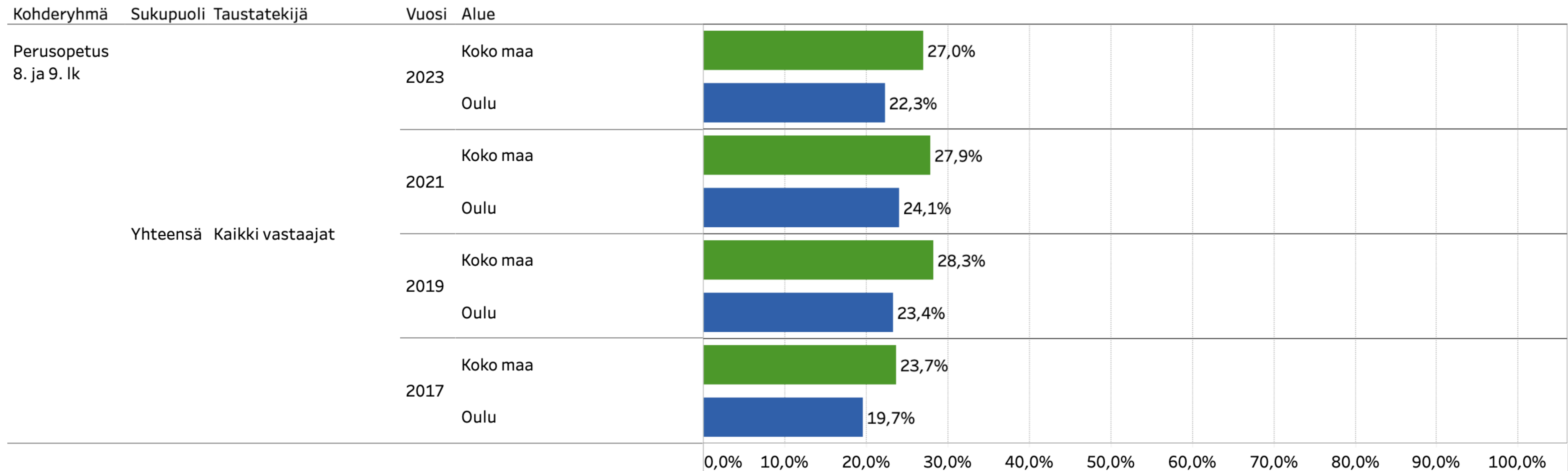
Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyypistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyypistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/> (viitattu 19.3.2024)

# Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1h/viikko

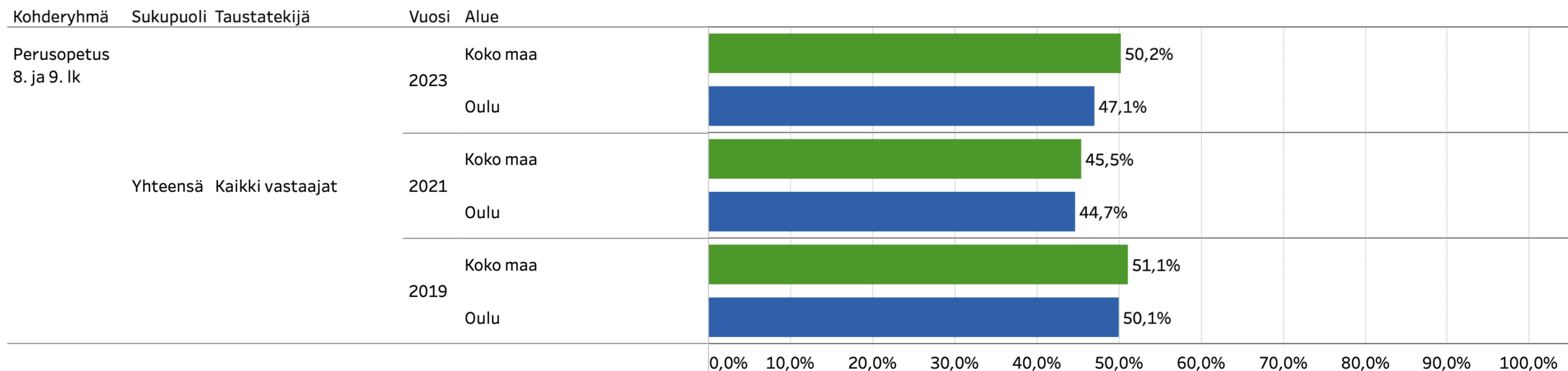
Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa



<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinvointi/Navigointisivu>

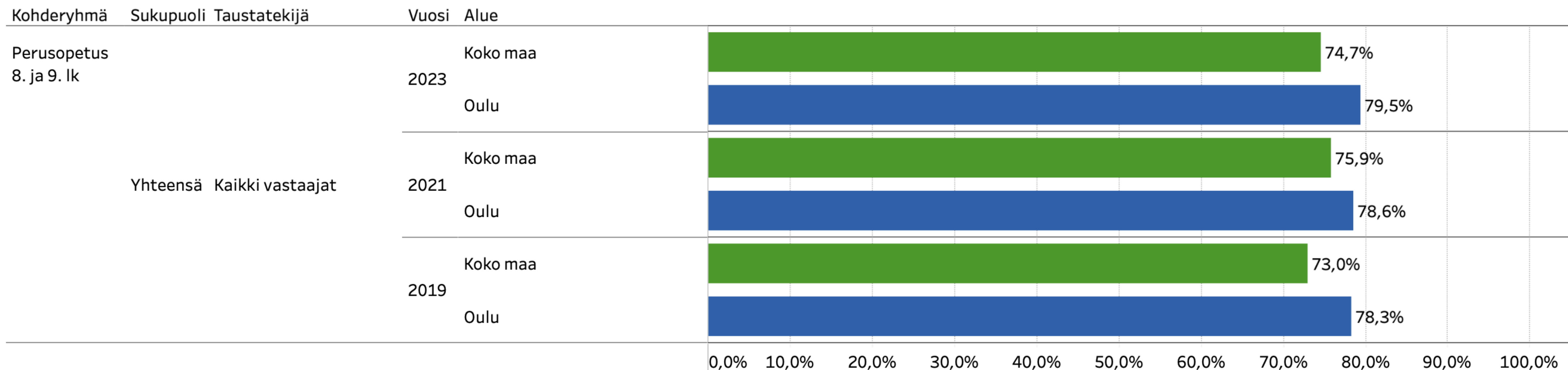
# Harrastaa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikottain

Harrastaa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikoittain



# Harrastaa liikuntaa omatoimisesti vapaa-ajalla vähintään viikottain

Harrastaa liikuntaa omatoimisesti vapaa-ajalla vähintään viikottain



<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvointi/Navigointisivu>

# Liikunnan hyötyjä

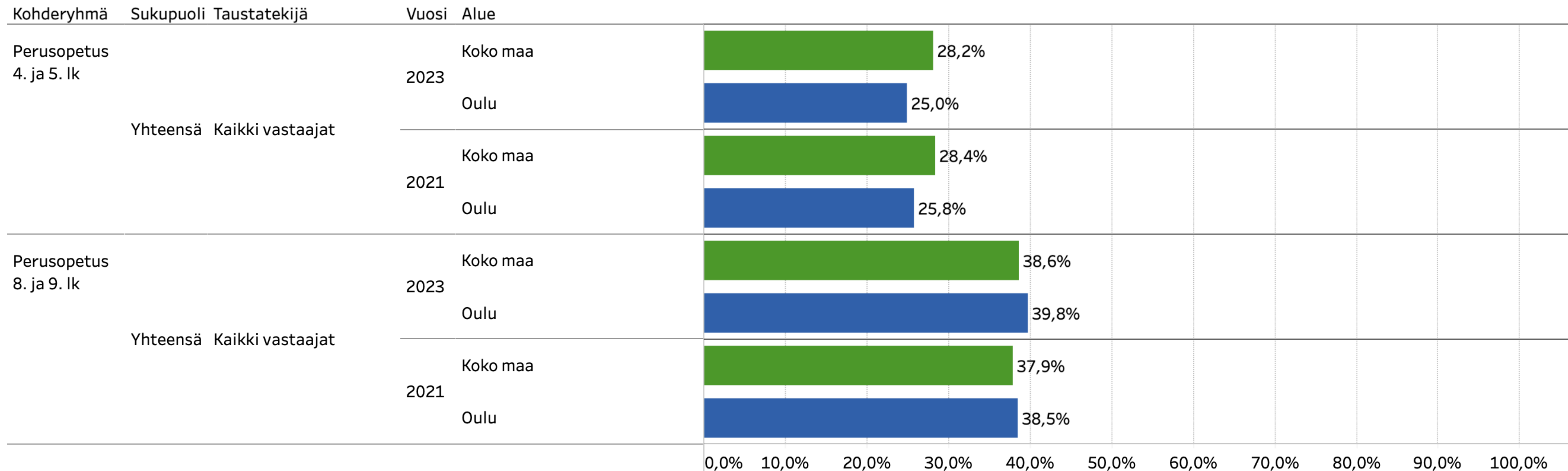
- Parempi kunto —> mukavampi liikkua
- Luuston terveys
- Painonhallinta
- ADHD-oireiset lapset hyötyvät jkv pitkäkestoisesta liikuntaharrastuksesta/harjoittelusta (1)
  - Etenkin tarkkaamattomuusoireisiin myönteistä vaikutusta. Vähemmän impulsiivisuuteen ja yliaktiivisuuteen.

1) Huang H, Jin Z, He C, Guo S, Zhang Y, Quan M. Chronic Exercise for Core Symptoms and Executive Functions in ADHD: A Meta-analysis. *Pediatrics*. 2023 Jan 1;151(1):e2022057745. doi: 10.1542/peds.2022-057745. PMID: 36510746.

# **Ruutu aika**

# Huomannut usein olevansa netissä vaikka ei ole huvittanut

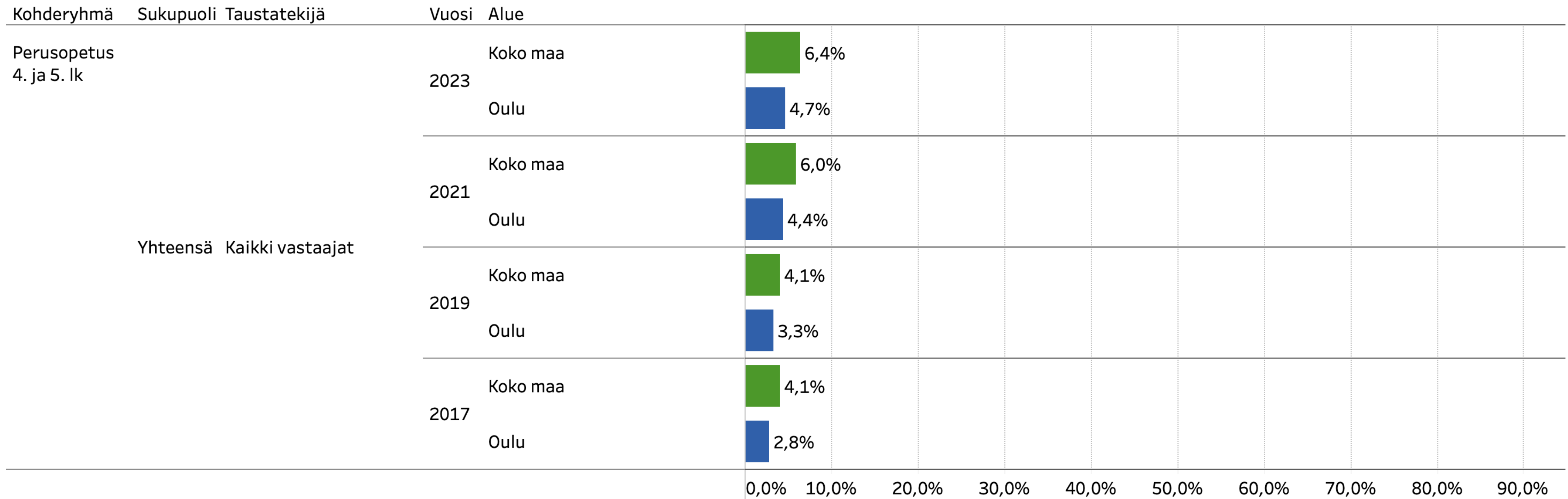
Huomannut usein olevansa netissä vaikka ei ole huvittanut



<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvointi/Navigointisivu>

# Ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia

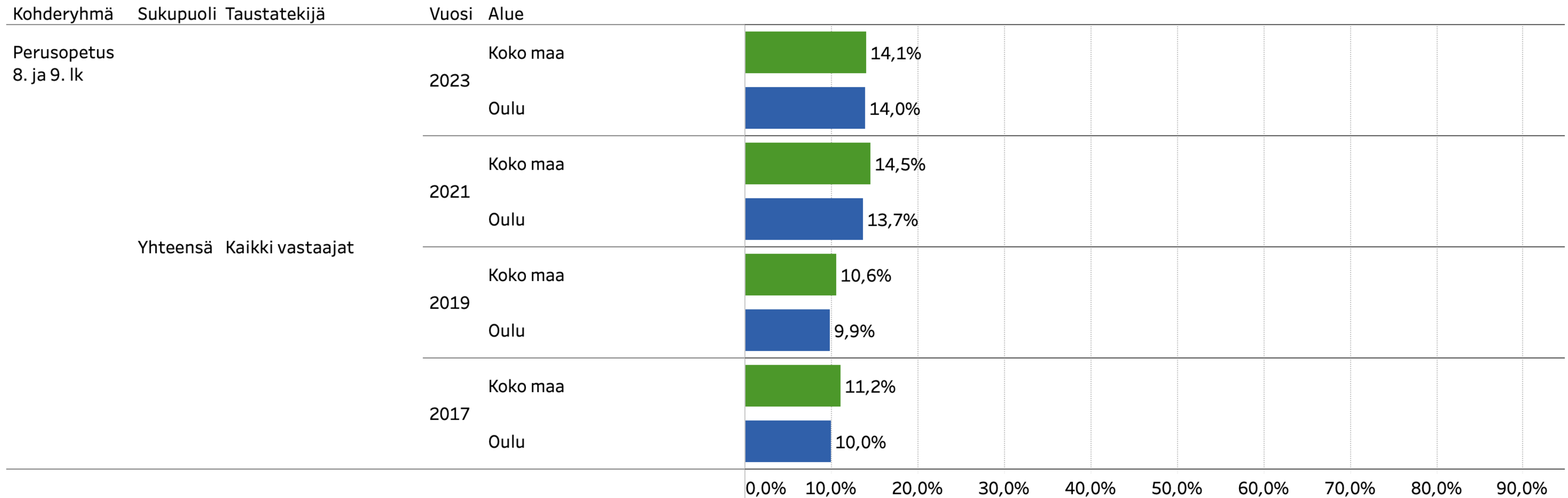
## Ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia





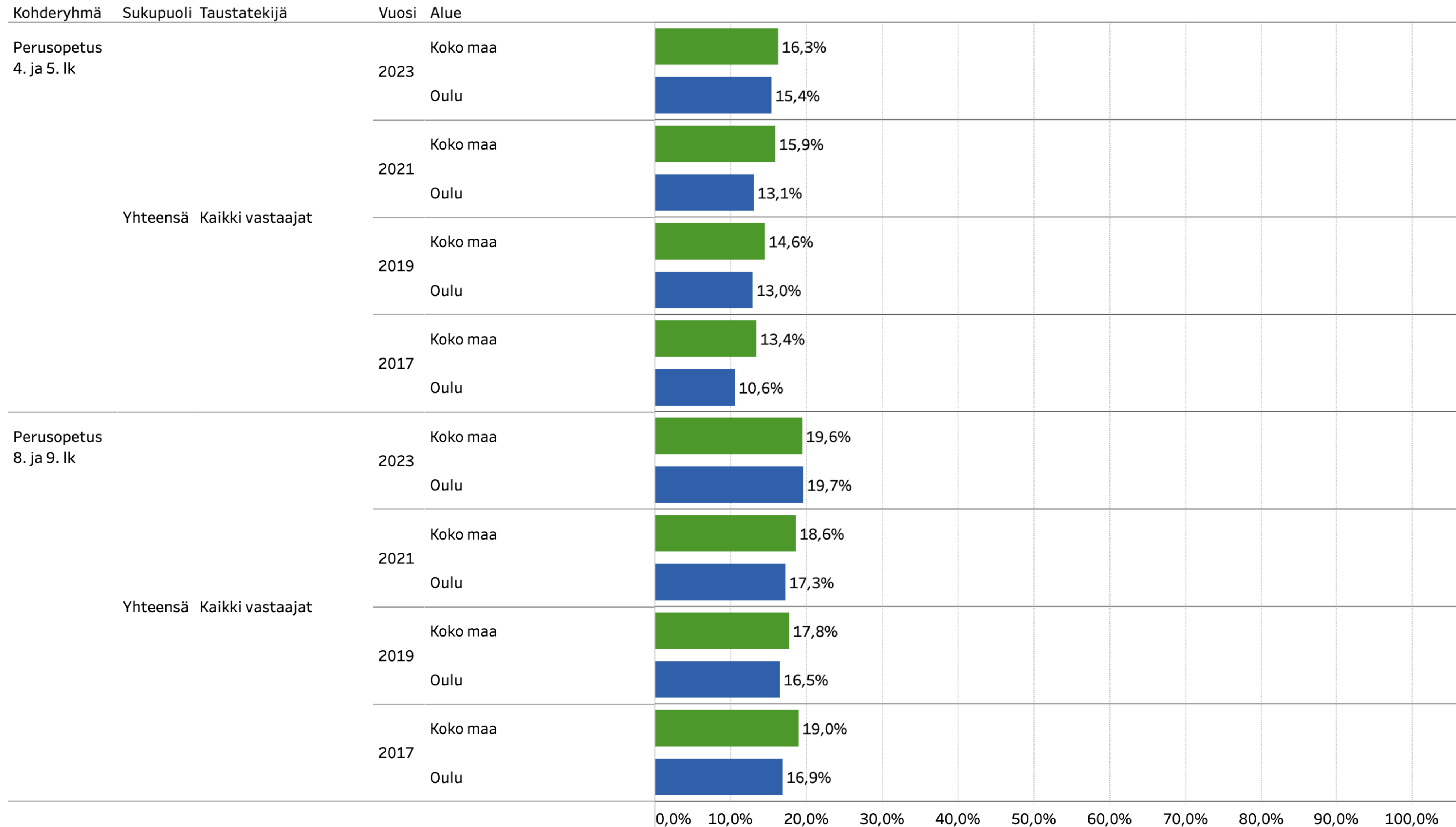
# Ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia

## Ei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia

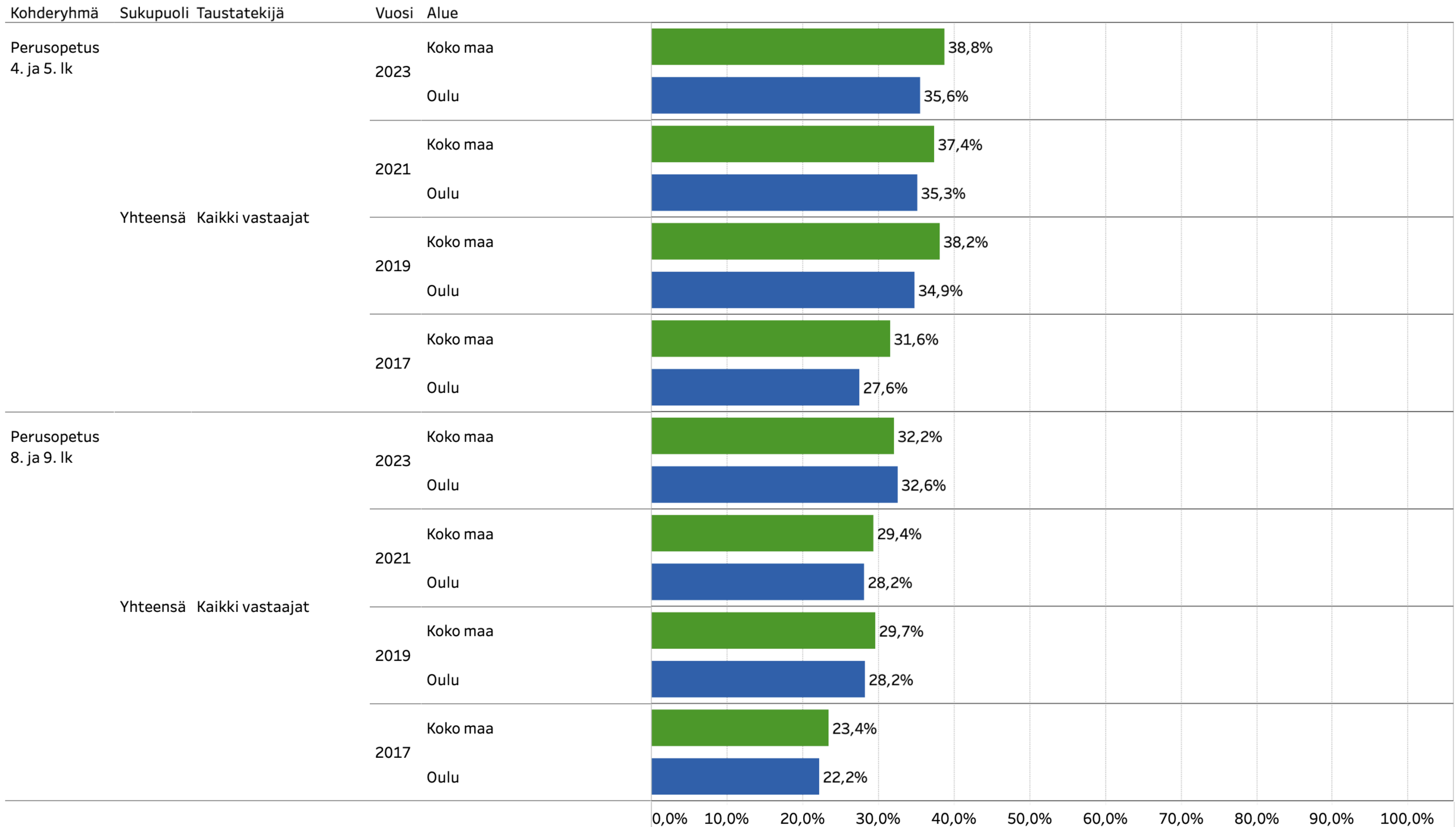


<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvointi/Navigointisivu>

# Tuntenut olonsa usein hermostuneeksi, kun ei ole päässyt nettiin



## Yrittänyt usein viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut



<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluerveyskysely/viz/Lastenjanuorterveysjahyvinvointi/Navigointisivu>

# Ruutuaika ja terveys

Huom! Seuraavat eivät kerro syy-seuraus suhteesta!

- Yli 2-2,5h ruutuajalla on yhteys lasten huonompaan tulokseen hyvinvointikyselyssä.
- Enemmän ruutuaikaa käyttävät (etenkin televisiota katselevat) lapset ja nuoret syövät epäterveellisemmin ja energiansaanti on suurempaa (—> ylipaino)
- Suuremmalla ruutuajalla yhteys lisääntyneisiin masennusoireisiin.
- Ruutuajalla on heikko yhteys käytös-, keskittymis- ja ylivilkkaushaasteisiin.
- Tutkimuksissa on havaittu heikko yhteys ruutuajalla (etenkin television katselemisella) ja huonommalla koulumenestyksellä.
- Kohtuulliset määrät ruutuaikaa voi kuitenkin olla hyväksi nuoren hyvinvoinnille.
  - Kaverit somessa/peleissä jne.

# Ruutuajan vaikutus uneen

- Sveitsiläistutkimus, jossa tutkittiin 12-19 -vuotiaita nuoria (1)
  - Ruutuaika klo 21 jälkeen vähensi nukkumisaikaa vrt. muu tekeminen illalla.
  - Koe: 183 nuorta vältti klo 21 jälkeen ruutuaikaa
    - > Nukkumisaika lisääntyi 17 minuuttia ja päiväaikainen vireystila koheni
      - Lyhyemmällä nukkumisajalla yhteys
        - Päiväväsymys ↑
        - Psykkinen kuormittuneisuus ↑
        - Mieliala ↓
- Ruutuaika vaikuttaa käänteisesti unen kestoon jo alle 5-vuotiailla (2)

1) Perrault AA, Bayer L, Peuvrier M, et al. Reducing the use of screen electronic devices in the evening is associated with improved sleep and daytime vigilance in adolescents. *Sleep* 2019; 42.

2) Janssen X, Martin A, Hughes AR, et al. Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev* 2020; 49:101226.

# Ruutuajan yhteys liikkumiseen

- Tutkimustulokset ovat ristiriitaisia. Yhteyksiä on havaittu suuntaan ja toiseen. (1)
- Tanskassa 2019-2021 mielenkiintoinen kokeilu. 89 perhettä ja 181 lasta (2)
  - Lähtötilanteessa lasten keskimääräinen ruutuaika oli vähän yli 5h/päivä
  - Perheet satunnaistettiin kahteen ryhmään. Toisen ryhmän ruutuaikaa pyrittiin vähentämään ad 3h/henkilö/viikko, toiset jatkoivat elämää normaalisti.
  - 2 viikon seuranta
  - Interventioryhmässä lasten aktiivisuus lisääntyi 45 minuuttia / päivä (kontrolliryhmässä 1 min / päivä)
  - Tutkittiin myös vaikutusta uneen, mutta selvää yhteyttä ei todettu.

1. Stiglic N, Viner RM Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews BMJ Open 2019;9:e023191. doi: 10.1136/bmjopen-2018-023191  
2. Pedersen J, Rasmussen MGB, Sorensen SO, et al. Effects of Limiting Recreational Screen Media Use on Physical Activity and Sleep in Families With Children: A Cluster Randomized Clinical Trial. JAMA Pediatr. 2022 Aug 1;176(8):741-749. doi: 10.1001/jamapediatrics.2022.1519

## Ruutuajan rajoittaminen

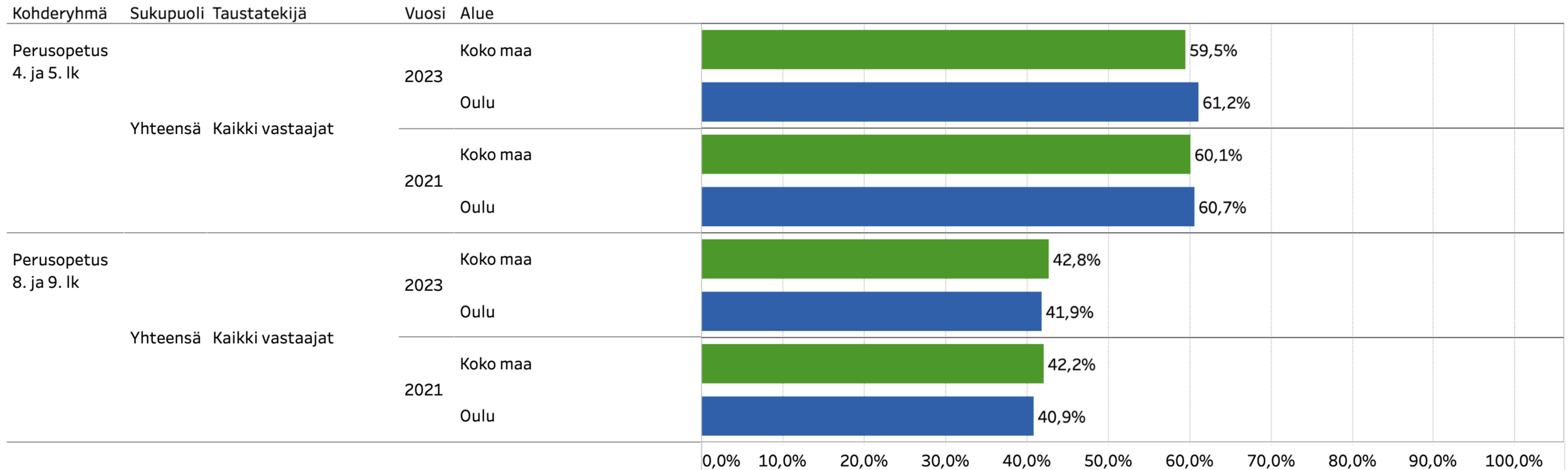
- > lapsi joutuu keksimään muuta tekemistä
- > muun aktiivisuuden lisääntyminen (ml. Leikki!)

**Ja sitten vielä...**



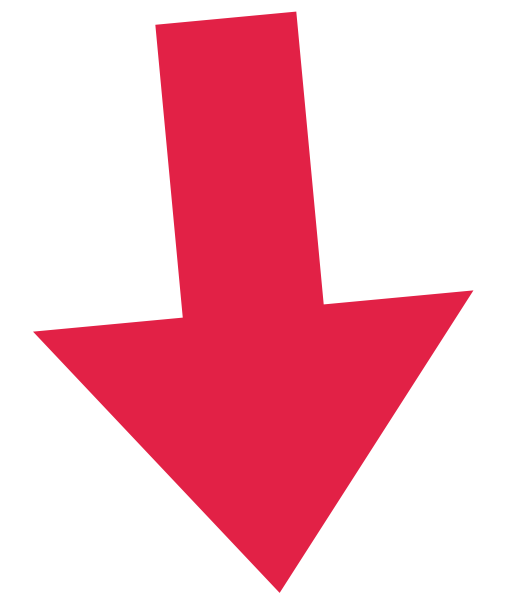
# Hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa

## Hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa

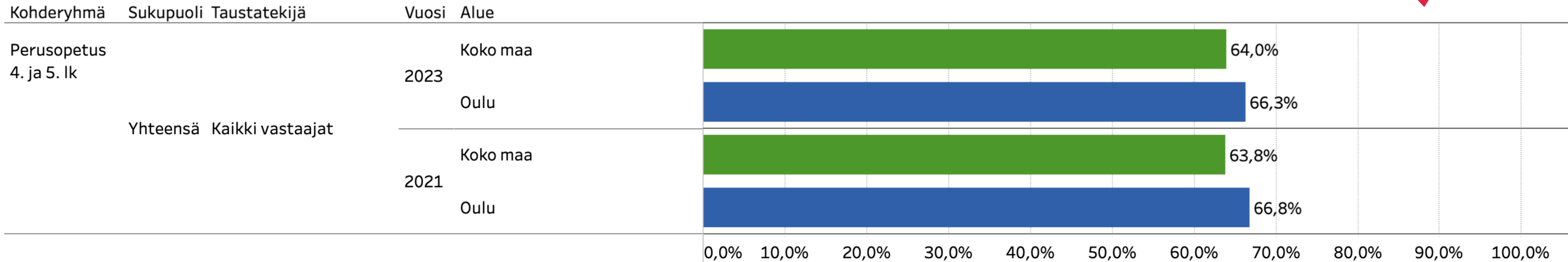


<https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvointi/Navigointisivu>

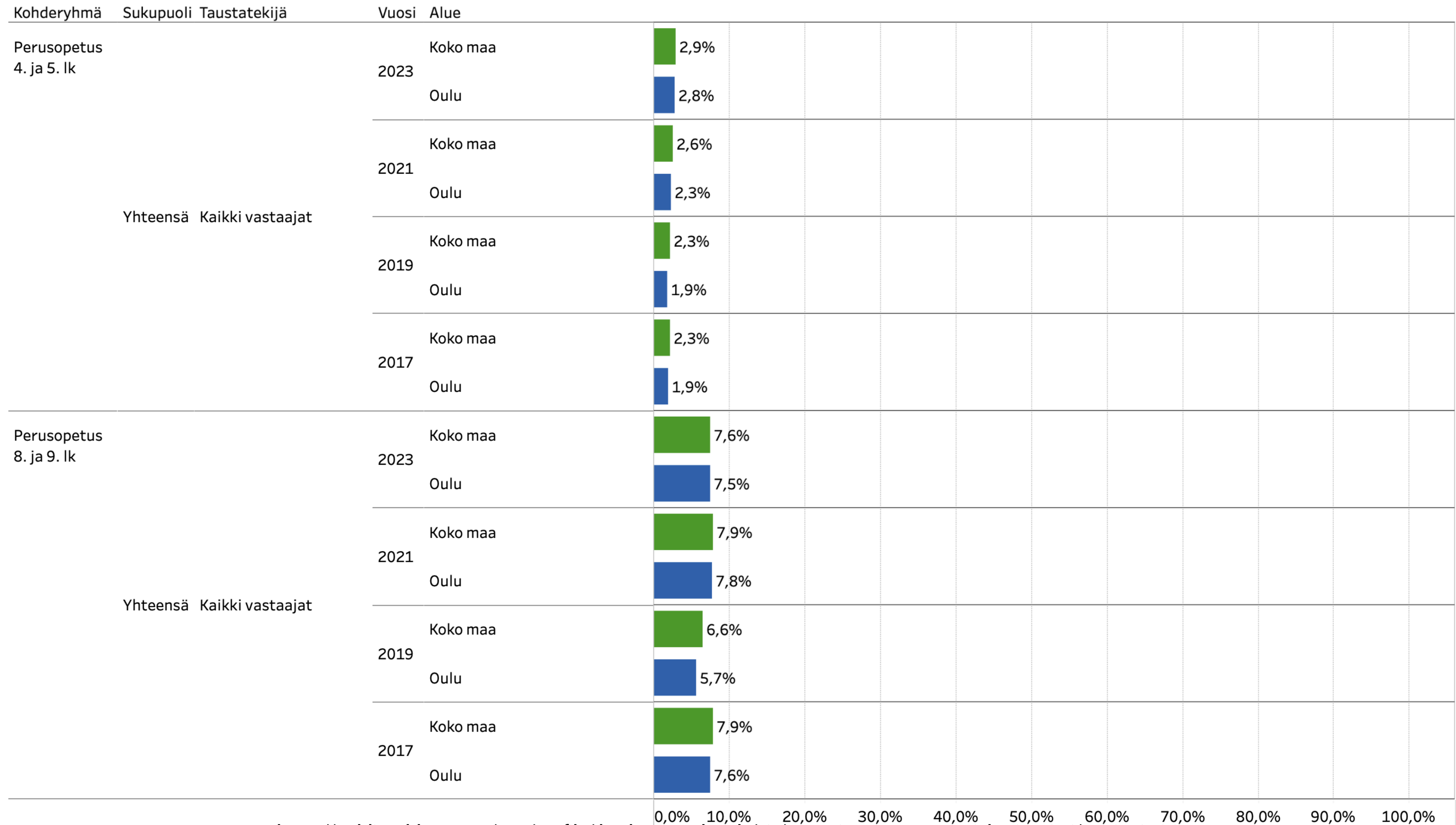
# Keskustelee usein vanhempiensa kanssa koulupäivästä



## Keskustelee usein vanhempiensa kanssa koulupäivästä



# Keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa



# Mitä vanhempi voi tehdä lapsen hyvinvoinnin

- Paljonkin
- Olla kiinnostunut lapsestaan
- KKKKK
  - Koulu
  - Koti
  - Kaverit
  - Kiinnostuksen kohteet
  - Kehitys
- Vanhemman **VELVOLLISUUS** on asettaa lapselle rajoja (ja tuottaa pettymyksiä)

**Rajat ovat rakkautta**

# Tervetuloa webinaariin ONKO MOTII?


ke 28.2.2024 klo 18.00-19.15

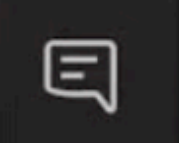
Puheenjohtaja: Pertti Parpala, rehtori, Ritaharjun koulu


Avaussanat: Marjut Kokko, aluepäällikkö, pohjoinen alue

Kouluttaja: Heli Isomäki, Terveystalon asiantuntija, neuropsykologian erikoispsykologi, vaativan erityistason neuropsykologi (VET), psykologian tohtori, neuropsykologian kouluttaja ja työnohjaaja

Ohjeita webinaariin:

 Kamera ja mikrofoni pidetään suljettuina esityksen aikana

 Kysymyksiä voi laittaa chatiin tai padlet-alustalle <https://urly.fi/3rXu> linkki padlettiin

 Tilaisuus tallennetaan

Tilaisuuden järjestää Oulun kaupunki, sivistys- ja kulttuuripalvelut, pohjoinen alue



<https://www.youtube.com/watch?v=vBHPDJHunUw> (21.3.24 asti)