

Kouluterveyskysely: kuopiolaisten lasten ja nuorten liikkuminen on lisääntynyt

Kouluterveyskyselyn mukaan lasten ja nuorten arjen fyysisessä aktiivisuudessa on nähtävillä myönteistä kehitystä: suosituksen mukaan liikkuvien ala- ja yläkoululaisten sekä lukiolaisten osuus on lisääntynyt. Vuonna 2021 toteutetun kouluterveyskyselyn mukaan yläkoululaisista 26 % liikkuu suosituksen mukaan vähintään tunnin päivässä. Vastaavat lukemat vuosina 2019 ja 2017 olivat 22 % ja 20 %. Samalla myös liikumattomien, hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa harrastavien yläkoululaisten määrä laski 26 %:iin (vuosina 2019 29 % ja 2017 22 %). Myös alakoululaisista noin puolet (48 %) liikkuu suositusten mukaan tunnin päivässä, kun vastaavat lukemat vuosina 2019 ja 2017 olivat 43 % ja 45 %.

Kuopiossa on viime vuosina panostettu laaja-alaisesti erityisesti lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseen. Viime vuosina on valmistunut useita uusia liikkumisympäristöjä, kuten Lippumäen liikuntapuisto ja Hiltulanlahden lähiliikunta-alue ja vanhoja kohteita on kunnostettu, kuten Julkulan lähiliikuntapaikka. Lasten ja nuorten liikkumista on tuettu myös lanseeraamalla käyttöön Liikkis-ranneke. Kuopiossa ollaan laajasti mukana myös Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu toimintamallien toteutuksessa.

Vaikka edullista muutossuuntaa on nähtävissä arjen fyysisessä aktiivisuudessa, on suositukseen nähden terveytensä kannalta riittävästi liikkuvien määrä vielä vähäinen. Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista ja reipasta liikkumista vähintään tunti päivässä yksilöllä sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Joka viides yläkoululainen kokee ahdistuneisuutta – myös yksinäisyyden kokemus on lisääntynyt

Useat selvitykset ovat nostaneet esiin koronapandemian kielteisiä vaikutuksia mielenterveyteen ja yksinäisyyden kokemiseen. Nuorten kokema ahdistuneisuus ja sen lisääntyminen nousee huolenaiheeksi myös uusimmassa Kouluterveyskyselyssä (2021).

Kuopiolaisista yläkoululaisista 20 % raportoi kokeneensa kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta (vuosina 2019 13 % ja 2017 10 %). Lukiolaisista kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta raportoi 21 %, joka on myös reilusti edellisiä vuosia suurempi osuus (vuosina 2019 11% ja 2017 13 %). Sekä yläkoulun että lukion osalta ahdistuneisuutta kokevat erityisesti tytöt. Ammatillisissa oppilaitoksissa ahdistuneisuutta koetaan vähemmän (13 %), eikä muutosta edelliseen kyselyn toteuttamiseen juuri ole (vuosina 2019 13 % ja 2017 9 %).

Ahdistuneisuus voi olla tietoinen tai tiedostamaton huoli jostakin nykyhetken tai tulevaisuuteen liittyvästä asiasta. Se on kokonaisvaltainen kehon tunnetila, johon liittyy usein sekä psyykkisiä että fyysisiä oireita. Ahdistusta saattaa aiheuttaa esimerkiksi stressi, epä tietoisuus jostakin tai jokin muu vastaava tapahtuma.

Yksinäisyyden kokemus on lisääntynyt kuopiolaisilla lapsilla ja nuorilla. Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan alakoululaisista noin 4 % tuntee itsensä usein yksinäiseksi (vuonna 2017 2 %). Yläkoulun 8. ja 9. luokan oppilaista yksinäisyyttä kokee lähes 17 % (vuosina 2019 12 % ja 2017 10 %). Kuopiolaiset yläkoululaiset kokevat yksinäisyyttä valtakunnan (16 %) tilanteeseen verrattuna hieman enemmän. Kouluterveyskyselyn mukaan tytöt kokevat yksinäisyyttä poikia useammin.

Yksinäisyyden tunteet voivat johtua monesta eri tekijästä, mutta usein yksinäisyyttä koetaan läheisen ystävän puuttumisen, tai ryhmään kuulumattomuuden vuoksi. Pitkään jatkunut yksinäisyys voi vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiin ja nostaa riskiä erilaisille mielenterveyden häiriöille.

Positiivista kehityssuuntaa päihteiden osalta

E erityisenä huolenaiheena Kuopiossa on nostettu viime vuosina esiin päihdemyönteisyyden ja päihteiden käytön lisääntyminen. Nuorten osalta uusin (2021) Kouluterveyskysely osoittaa kuitenkin viitteitä epäedullisen muutossuunnan pysähtymisestä yläkoululaisilla. Kyselyn (2021) mukaan edelleen kuitenkin noin neljännes yläkoululaisista hyväksyy ikäiseltään alkoholin juomisen humalaan asti. Lisäksi yläkoululaisista vajaa kymmenes, lukiolaista hieman reilu kymmenes ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista noin joka viides on kokeillut kannabista. Alkoholia viikoittain käyttävien nuorten osuus on pysynyt Kuopiossa samoissa lukemissa (noin 4–10 %), kuten myös tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa olevien nuorten osuuskin (noin 10–26 %). Valtakunnallisiin tuloksiin verrattuna nuorten humalahakuinen juominen on kuitenkin Kuopiossa maan korkeimpia.

Kouluterveyskysely tuottaa luotettavaa seurantatietoa

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa kouluterveyskyselyä joka toinen vuosi. Kyselyyn vastaavat perusopetuksen alakoulun 4. ja 5. ja yläkoulun 8. ja 9. vuosiluokan oppilaat 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijat lukioista ja ammatillisista oppilaitoksista. Kouluterveyskysely tuottaa seurantatietoa hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opiskelusta, osallisuudesta sekä avun saamisesta ja palvelujen tarpeisiin vastaavuudesta. Tietoja on kerätty perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyviltä vuodesta 1996, lukioissa vuodesta 1999, ammatillisissa oppilaitoksissa vuodesta 2008 alkaen ja perusopetuksen 4. ja 5. luokkaa käyviltä vuodesta 2017 alkaen.

Lisätiedot:

Lue Kuopion tuloksista tarkemmin www.kuopio.fi/hyvinvointi.

Tanja Tilles-Tirkkonen, hyvinvointikoordinaattori, Kuopion kaupunki, p. 044 718 2506, tanja.tilles-tirkkonen@kuopio.fi.