



Alisa Keränen
Petra-Sofia Laakso
Tessa Laaksonen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Terveystenhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2023

SAVONLINNAN LYSEON LUKION OPISKELI- JOIDEN TERVEYSKÄYTTÄYTYMISEN KARTOI- TUS



TIIVISTELMÄ

Alisa Keränen, Petra-Sofia Laakso ja Tessa Laaksonen
Savonlinnan lyseon lukion opiskelijoiden terveystietämisen kartoitus
52 sivua, 3 liitettä
Syksy 2023
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Terveydenhoitajatutkinto (AMK)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia nuorten terveystietämistä käyttäen kyselytutkimusta. Yhteistyökumppanina toimi Savonlinnan lyseon lukio. Opinnäytetyömme kyselytutkimus kohdistui 1.vuosikurssin opiskelijoiden terveystietämiseen. Opiskelijat (n=117) vastasivat Webropol-kyselyyn loppuvuodesta 2022. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia tottumuksia tarkasteluryhmällä on ravinnon, liikunnan, unen, päihteiden käytön ja ruutuajan suhteen. Tutkimustulokset koottiin opinnäytetyön raporttiin, jonka pohjalta valmistelimme vielä lisäksi PowerPoint –esityksen Savonlinnan lyseon lukiolla pidettävää ohjaustuokiota varten.

Ohjaustuokio pidettiin Savonlinnan lyseon lukion opiskelijoille elokuussa 2023. Tutkimuksen päätuloksina selvisi, että tarkasteluryhmän keskuudessa suurimmalla osalla oli monipuolinen ruokavalio, mikä tukee nuorten jaksamista arjessa. Tarkasteluryhmästä valtaosa nukkui öisin 7–8 tuntia. Tarkasteltaessa unen laatua viimeisen 2 kuukauden aikana, opiskelijat vastasivat sen olleen keskimääräisesti hyvä.

Lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista alle kolmasosa harrastaa UKK-instituutin liikkumissuosittelun mukaisesti liikuntaa vähintään yhden tunnin päivässä, viikon jokaisena päivänä. Kaikkien vastanneiden keskuudessa yli neljä viidesosaa kertoi, ettei tupakoi. Yli puolet vastanneista olivat sitä mieltä, että huumausaineiden saaminen Savonlinnassa on melko helppoa tai erittäin helppoa. Ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista noin puolet käyttää arkisin 4–5 tuntia ruutu-aikaan, johon sisältyy esimerkiksi älypuhelin, tietokone, televisio sekä muut älylaitteet. Kolmasosa vastanneista viettää 6–7 tuntia älylaitteiden parissa niin arkisin kuin viikonloppuisin.

Opinnäytetyön avulla voidaan välittää nuorille tietoa heidän hyvinvoinnistaan, ja tätä myötä kannustaa terveellisiin elintapoihin ja terveyttä edistäviin valintoihin tukemaan jokaisen yksilön terveyttä. Opinnäytetyö tarjoaa hyödyllistä tietoa opiskelijoiden lisäksi niin perheelle, koulun henkilökunnalle kuin esimerkiksi lajivalmennukseenkin.

Asiasanat: lukio, opiskelijat, terveystietäminen

ABSTRACT

Alisa Keränen, Petra-Sofia Laakso and Tessa Laaksonen
Survey on health habits of students at upper secondary school in Savonlinna
52 pages, 3 appendices
Autumn 2023
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Health Care
Bachelor of Health Care

The aim of the thesis was to survey health habits of students. Cooperation partner in this study was an upper secondary school in Savonlinna called Savonlinnan lyseon lukio. The survey was conducted with first year upper secondary school students. Students (n=117) answered questions in Webropol survey and reporting tool in the end of the year 2022. The aim of the survey was to find out the habits of the target group concerning nutrition, exercise, sleep, substance use and screen time. Also, the thesis set out to produce a presentation on the subject for a guidance session for the students.

In August 2023 we had an educational period in Savonlinnan lyseon lukio in respect of the study. The study showed that a majority of the respondents had versatile diet, which provides energy for the young for their everyday life. The study showed that a majority of the respondents slept from seven to eight hours per night. The study also examined the quality of sleep in the past two months. Students answered that their sleep quality is (basically) good.

Approximately third of the respondents followed the physical activity recommendations by the UKK Institute including at least 60 minutes of moderate to vigorous physical activity a day. The result on the use of intoxicants revealed that among all of the respondents over four-fifths answered that they do not currently smoke. Over half of the respondents regarded that receiving psychoactive substance in Savonlinna is quite easy or extremely easy. Around half of the first-year students are using four to five hours of screen time, including the use of a mobile phone, computer, television and other smart devices. One third of the respondents spend six to seven hours with smart devices throughout the weekdays and the weekends.

This thesis allows to spread information to the young about their well-being and also encourages to healthy living habits and health promotive actions to support the health of the individuals. Also, thesis offers information for students as well as their families, school personnel and sport coaching for example.

Keywords: health habits, upper secondary school, students

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 4 |
| 2 NUORUUS JA NUORTEN HYVINVOINTI | 5 |
| 2.1 Nuoruus elämänvaiheena | 5 |
| 2.2 Nuorten hyvinvointi..... | 7 |
| 3 TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN..... | 10 |
| 3.1 Ravitseemus | 10 |
| 3.2 Uni..... | 12 |
| 3.3 Liikunta..... | 13 |
| 3.4 Päihteet..... | 18 |
| 3.5 Ruutuaika..... | 22 |
| 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET..... | 23 |
| 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS | 24 |
| 5.1 Työelämäyhteistyökumppani..... | 24 |
| 5.2 Tarkasteluryhmät | 24 |
| 5.3 Aineistonkeruu | 26 |
| 5.4 Kyselyn rakenne | 27 |
| 5.5 Aineiston analysointi | 28 |
| 5.6 Ohjaustuokio opiskelijoille | 29 |
| 6 TULOKSET | 30 |
| 6.1 Ravitseemus | 30 |
| 6.2 Uni..... | 33 |
| 6.3 Liikunta..... | 35 |
| 6.4 Päihteet..... | 36 |
| 6.5 Ruutuaika..... | 39 |
| 7 EETTISET NÄKÖKULMAT JA LUOTETTAVUUS | 40 |
| 8 POHDINTA | 42 |
| LÄHTEET..... | 49 |

| | |
|---|----|
| LIITE 1. Tiedote opinnäytetyön tutkimuksesta | 53 |
| LIITE 2. Terveyskäyttämiskysely | 54 |
| LIITE 3. Kuvia ohjaustuokion PowerPoint-esityksestä | 65 |

1 JOHDANTO

Nuorten hyvinvoinnista ollaan yhä enemmän huolissaan, mikä herättää laajalti myös enemmän kiinnostusta aiheesta sekä mahdollisista syy-seuraussuhteista. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, millaisia negatiivisia vaikutuksia koronapandemialla on ollut nuorten hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Nuoret ovat psyykkisesti kuormittuneempia, arjen hallitseminen on ongelmallisempaa ja fyysinen aktiivisuus vähäisempää. Koronaviruksen pandemia-aika oli suomalaisille nuorille täysin uusi asia, sillä vastaavanlaista pandemiaa ei ole ollut 2000-luvulla.

Yhteiskunnassa on tapahtunut ennalta-arvaamattoman suuria muutoksia viime vuosina. Maailmalla elettiin aikoja, jolloin ei tiedetty juurikaan tulevasta. Tänä päivänä pahin koronavirus-aalto on toivon mukaan takana päin. Sulkutilat ovat poistuneet, rajoituksia purettu ja yhteiskuntaa avattu asteittain kohti toimintaa ennen koronaviruspandemiaa. Nuoret ovat päässeet tavalliseen arkeen ja elämään kiinni. Vaikka yhteiskunta ei ole vielä selvinnyt koronaviruksen aiheuttamista taantumista, on tilalle sen sijaan tullut uusia huolenaiheita. Ukrainassa vallitseva sota on aiheuttanut maailmanlaajuisia huolta ja sen seurauksia olemme osittain pystyneet jo tänä päivänä todistamaan.

Kokonaisuudessaan viime vuodet ovat sisältäneet suurempia muutoksia, mitä moni nuori on osannut edes kuvitella. Tällaisilla asioilla on eittämättä vaikutusta yksilön hyvinvointiin, myös nuorten kohdalla. Nuoret ovat niitä, joissa on tulevaisuus. He ovat niitä, jotka kantavat harteillaan sen, minkä aika taakseen jättää. Siksi on erityisen tärkeää, että pidämme myös tästä ikäryhmästä huolta, juuri näistä nuorista, jotka mahdollisesti voivat kokea myös suurta pelkoa ja epävarmuutta tulevasta. Opinnäytetyössämme selvitämme, miten lukion aloittaneet nuoret voivat.

2 NUORUUS JA NUORTEN HYVINVOINTI

2.1 Nuoruus elämänvaiheena

Elämänkaaripsykologiassa nuoruus luokitellaan ikävuosiin 12–20. Tämän lisäksi nuoruus voidaan pilkkoa kolmeen pienempään ajanjaksoon, joita ovat; nuoruusiän varhaisvaihe (12–15-vuotiaana), nuoruusiän keskivaihe (15–18-vuotiaana) sekä nuoruusiän loppuvaihe (18–20-vuotiaana). Nuoruusiän varhaisvaiheessa ominaista on biologisen murrosiän kehittyminen, protestoiva luonteenpiirre sekä uusien ystävyysuhteiden muodostaminen. Nuoruusiän keskivaiheessa nuori elää ns. ”identiteettikriisin” aikaa, jolloin nuori pyrkii selkeyttämään minäkokeustaan. Tässä elämänkaaren vaiheessa keskeistä ovat myös samaistumisen ja ihastumisen tunteet, omien rajojen kokeileminen ja syvällisemmät ihmissuhteet. Nuoruusiän loppuvaihe painottuu itsenäisen elämän aloittamiseen sekä laajempimuotoiseen pohdiskeluun omasta asemastaan maailmassa. (Dunderfelt, 2011, s. 84–85.)

Opinnäytetyömme painottuu elämänkaaripsykologiassa nuoruusiän keski- sekä loppuvaiheeseen, sillä tutkimuksemme tarkasteluryhmänä ovat lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat; nämä nuoret ovat iältään 16–17-vuotiaita. Elämänkaaripsykologiaan perustuen tarkasteluryhmä elää nuoruusiän keskivaihetta, mutta osa voi kokea käyvänsä läpi jo myös nuoruusiän loppuvaiheelle ominaisia piirteitä elämässään. On tärkeää ottaa huomioon, että nuoruuden ikävaihe jakautuu laajalti yhdelle vuosikymmenelle, jossa jokaisen nuoren kehittyminen on enemmänkin yksilöllistä kuin tietyn kehitysjakson mukaista kehittymistä.

Nuoruusiässä tunne-elämän kehitys etenee fyysistä kehittymistä hitaammin ja mielen kyky sopeutua näihin tilanteisiin voivat näkyä käyttäytymisen monikirjaisuutena. Varhaisnuoruudelle tyypillistä luonnehtimista voivat olla mm. voimakkaampi emotionaalinen reaktiivisuus. Nuorilla esiintyy herkemmin tunteiden kuohtunutta, intensiivisempiä tunnereaktioita ja nämä koetut tunteet myös ailahtelevat herkemmin niin hetkestä tai päivästä riippuen. Tämä tunnereaktioiden voimakkuus näkyy myös niin ilon kuin surun tunteiden äärellä. Keskinuoruuteen

yhdistetään puolestaan alttius riskien ottamisen suhteen sekä tunteiden säätelyyn liittyvät vaikeudet. Nuoret omaavat paljon energiaa ja uhmakkuutta, mutta harkinta- ja riskinarviointikyky yhdistettynä syy- ja seuraussuhteiden ymmärrykseen ovat vielä puutteelliset. Nuorelle voi syntyä idea, mikä kyseisellä hetkellä tuntuu loistavalle ajatuksen tasolla ja hän toteuttaa tämän ennakkoluulottomasti. Nuorelle kuitenkin sattuu myös erehdyksiä esimerkiksi väärään seuraan ajautumisen suhteen tai tehden asioita, joita nuori ei todellisesti haluaisi. Väärät valinnat kuitenkin toimivat opettaen nuorta kantapään kautta. (Pulkkinen ym., 2023.)

Vertaissuhteiden merkitys korostuu nuoruuden kehityksessä. Vertaissuhteet tarkoittavat suunnilleen samanikäisiä ja samalla kehitystasolla olevia lapsia ja nuoria ja heidän keskinäisiä suhteitansa. Lapsuusiästä siirryttäessä nuoruuteen nuoret viettävät entistä enemmän aikaa ikätovereidensa keskuudessa ja kääntyvätkin herkemmin näiden ikätoverien puoleen, mikäli kaipaavat neuvoa tai lohdutusta. Nuori saattaa myös peilata itseään samanikäisiin tovereihin omaa identiteettiään rakentaessa. Nuorten välinen ikätoveriryhmä antaa nuorelle tunteen johonkin kuulumisesta. Lisäksi se tarjoaa nuorelle ajanvietettä sekä kumppanuuden kokemuksia. Ikätovereidensä keskuudessa opitaan yhdessä toimijuutta ja kompromissien tekemistä, mutta sen lisäksi myös oman paikan löytämistä, johtajuutta ja jäämäkkyyttä. Nuorille ominaista on voimakas tarve kokea kuuluvansa joukkoon ja tulla hyväksytyksi. (Pulkkinen ym., 2023.)

Digitalisoitumisen merkitys vertaissuhteissa on muuttanut nuorten sosiaalisia suhteita huomattavasti. Suuri osa nuorten välisestä vuorovaikutuksesta tapahtuu nykyäänä sosiaalisen median tai verkkoviestintäalustojen kautta. Sosiaalisessa mediassa jaetaan muun muassa tietoa, ideoita, mielipiteitä, valokuvia ja videoita. Vuonna 2023 suosittuja sosiaalisen median alustoja ovat olleet esimerkiksi Instagram, Snapchat, YouTube ja TikTok. Nuorista reilu 90 prosenttia vieraillee verkossa päivittäin ja miltei yhtä suuri osa kuuluu vähintään yhdelle sosiaalisen median alustalle. Viihtyvyys ja sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen nousevat nuorilla merkittävimmitä motiiveiksi sosiaalisen median käytössä. (Pulkkinen ym., 2023.)

Nuoruusiän kehitysvaiheelle keskeinen kehitystehtävä on luoda yhtenäinen ja sisäisesti ristiriidaton identiteetti. Tällä tarkoitetaan nuoren yksilöllistä sekä jatkuvaa kokemusta omasta itsestään sekä sitoutumista tiettyjen arvojen, tavoitteiden ja valintojen mukaisesti. Erilaiset nuoret hyötyvät erilaisista ympäristöistä ja nuorten omat ominaisuudet vaikuttavat tähän, kuinka voimakkaasti nämä kasvuympäristön tekijät vaikuttavan nuoren omaan kehitykseen. Nuoruusiän suotuisaa kehitystä ajatellen hänen kasvuympäristönsä tulisi sopia yhteen näiden omien ominaisuuksien kanssa. Nuoret tarvitsevat aikaa sekä tilaa kehitykselleen voidakseen rakentaa minäkuvaa sekä omaksua näitä uusia taitoja ja sosiaalisia valmiuksia kohti aikuisuutta ja aikuiselämää. Hitaasti hyvä tulee -periaate toimii päteväenä nuorten kehityksessä niin mielen kuin aivojenkin näkökulmasta. (Pulkinen ym., 2023.)

2.2 Nuorten hyvinvointi

Opetushallitus julkaisi vuonna 2023 raportin liittyen nuorten kokemuksiin koronapandemian vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Kyselyn tuloksista ilmeni, että suurin osa vastanneista nuorista (75 %) kokivat koronapandemian vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa heikentävästi. Vastaukset jaottuivat ikäjakaumaa tarkastellen melko tasaisesti yläkoululaisten, lukiolaisten sekä korkeakouluopiskelijoiden kesken. Yli puolet vastanneista kokivat, että koronapandemia on lisännyt heidän yksinäisyyden tunnettaan. Iän suhteen tarkasteltaessa yksinäisyyttä eniten kokeneet olivat keskimäärin iältään 19-vuotiaita. Ne, joilla yksinäisyyden kokemukset olivat vähentyneet, olivat keskimäärin nuorempia; noin 15-vuotiaita. Miltei puolet kyselyyn vastanneista kokivat, että oppiminen tuntui vaikeammalta koronapandemian aikana. Näistä tuloksista voidaan todeta, että koronapandemia poikkeusjärjestelyineen ja erityisrajoituksineen vaikutti nuorten hyvinvointiin heikentävästi. Tulokset ovat hyvin yhteneväiset myös aiemmin saatuihin tutkimustuloksiin liittyen nuorten ahdistuneisuus- sekä masennusoireilun lisääntymiseen, aikaisempaa huonommaksi koettuun terveydentilaan ja nuorten kokemaan lisääntyneeseen huolen tunteeseen omasta mielialastaan. Poikkeukselliset olosuhteet lisäsivät useiden nuorten ahdistuneisuuden ja stressin tunteita. Lisäksi

erilaiset elämänhallintaan liittyvät ongelmat olivat lisääntyneet osalla vastaajista. (Panula ym., 2023, s. 19–33.)

Vuoden 2021 Kouluterveyskysely erosi aiemmista vuosista siten, että tiedonkeruun aikana 1.3.–28.5. Suomessa elettiin koronapandemian aiheuttamassa poikkeustilassa. Päälöydöksinä raportissa nostetaan esille, että lapsista ja nuorista suuri osa kokee tyytyväisyyttä elämään, mutta lukema on kuitenkin laskusuunnassa vuoden 2019 tuloksia verrattaessa. Lukiolaisista tytöistä 62 prosenttia koki olevansa tyytyväinen elämäänsä ja pojilla lukema oli 78 prosenttia. Vuoteen 2019 verrattuna tyttöjen lukema on laskenut 16 prosenttiyksikköä kahden vuoden aikana ja pojilla 11 prosenttiyksikköä. Lisäksi ahdistuneisuuden määrä on kasvanut, etenkin tyttöjen keskuudessa. Vuonna 2021 mukaan lukien kaikki kouluasteet, tytöistä noin 30 prosenttia kertoi kokevansa kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta, pojista samaa koki noin kahdeksan prosenttia. Vuosien 2013–2019 aikana lukema oli tytöillä 13–20 prosenttia ja pojilla 5–7 prosenttia. Lisäksi viimeimpien tulosten perusteella yksinäisyyttä tuntevien lasten sekä nuorten lukumäärä oli suurempi kaikki muut kouluasteet mukaan lukien paitsi perusopetuksen 4. ja 5. luokkalaiset. (Helakorpi & Kivimäki, 2021, s. 1–5.)

Lukiolaisten 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden vastaajien lukumäärä oli 47 383 ja kattavuus 71 %. Lukiolaisista terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi koki 32 prosenttia tytöistä ja poikien osuus 17 prosenttia. Erityisesti tyttöjen lukema on ollut voimakkaassa nousussa vuoden 2015 jälkeen. Lisäksi vähintään joka viides lukiolaistyttö koki itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti. Poikien kokemus yksinäisyydestä oli harvinaisempaa 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden keskuudessa yleisesti (9–11 %). (Helakorpi & Kivimäki, 2021, s. 4–5).

Toisille nuorista nuoruusiän saavuttaminen voi toimia merkityksellisenä käännekohtana kehityksen suhteen kääntäen lapsuusiän kielteisen kehityksen myönteiseksi. Kuitenkin osalle nuorista ongelmat kasaantuvat nuoruusvuosina, mikä näkyy henkisenä pahoinvointina tai ulkoisena häiriökäyttäytymisenä. Maailmanlaajuisesti mielenterveysongelmista kärsiviä nuoria on 10–20 prosenttia. Lisäksi itsemurha on nuoruusiän kuolinsyistä yksi yleisimpiä sekä masennus yksi yleisimpiä sairauden tai vamman aiheuttajia. Päihdekokeilut ovat myös nuorilla

yleisiä, mutta sen suhteen kehittyvää riippuvuutta tai haitallista käyttöä ei valtaosalle nuorista kuitenkaan kehity. Nuorten päihteiden käyttö on tyypillisesti liitettävissä sosiaalisiin tilanteisiin ja niiden käyttäminen yksin on harvinaisempaa. (Pulkinen ym., 2023.)

Toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa vähintään kerran kuukaudessa todella humalassa olleiden nuorten osuus väheni vuonna 2021 verraten vuoteen 2019. Pitkällä aikavälillä tuloksia verratessa 2010-luvun vaihteesta vuoteen 2021 kyseinen osuus ollut pääosin laskeva kaikilla kouluasteilla. Vuonna 2021 kannabista kokeilevia lukiolaisia oli yhteensä 12 prosenttia. Vuonna 2021 kannabiksen kokeilu oli vähentynyt poikien keskuudessa kaikilla kouluasteilla verrattaessa vuoden 2019 tuloksiin. Tyttöjen keskuudessa kokeilun suhteen ei havaittu muutosta. (Helakorpi & Kivimäki, 2021, s. 6.)

Vuoden 2021 Kouluterveyskyselyn tuloksista ilmenee, että iso osa nuorista ei syönyt aamupalaa jokaisena arki-aamuna viikossa. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilta nuorilta aamupalan väliin jääminen oli yleisintä ja seuraavaksi yleisintä tämä oli perusopetuksen 8. ja 9. luokan keskuudessa. Koululounas jäi syömättä päivittäin noin kolmasosalla perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisten. Lukiolaisten ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla oli havaittavissa selkeämpiä sukupuolten välisiä eroja. Ammatillisen oppilaitoksen tytöistä 43 prosenttia kertoi, ettei syö koululounasta päivittäin, pojista reilu kolmannes. Lukiolaisilla tytöillä luku oli 33 prosenttia ja pojilla 25 prosenttia. (Helakorpi & Helenius, 2021, s. 1–3.)

Lukion sekä ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista noin puolet kertoivat nukkuvansa arkisin alle kahdeksan tuntia yön aikana vuoden 2021 Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan. Perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisten osuudet olivat hieman matalammat. Lukiolaisten kohdalla sukupuolten väliset erot olivat pienempiä, mutta ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla oli havaittavissa eroavaisuutta sukupuolten välillä (pojat 56 % ja tytöt 49 %). Pidemmällä aikavälillä tarkasteltaessa arkisin alle kahdeksan tuntia nukkuvien nuorten osuus on ollut hiljattain kasvavassa suhteessa vuodesta 2013 lähtien. Tulokset myös osoittavat, että liikkumattomien nuorten osuus kasvaa kaikilla koulutusasteilla. Vuonna 2021 noin kolmasosa perusopetuksen 8. ja 9. luokan pojista sekä viidesosa tytöistä kertoi

harrastavansa liikuntaa vähintään tunnin päivässä, päivittäin. Lukion poikien osuus oli 22 prosenttia ja tyttöjen osuus 14 prosenttia. Ammatillisessa opetuksessa pojista 17 prosenttia ja tytöistä 13 prosenttia kertoi tämän toteutuvan. (Helakorpi & Helenius, 2021, s. 4–5.)

Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen mukaan ruutujen äärellä vietetyn ajan määrä nousi vuonna 2021 koronapandemian aikana ennätyslukemiin, keskimäärin 4 tuntia 26 minuuttia. Ruutuajalla tässä tutkimuksessa tarkoitetaan toimintaa, jolloin tutkittava on käyttänyt mitä tahansa näyttöruutua. Suurin ruutuaikalukema oli 15–24-vuotiaiden keskuudessa: 5 tuntia ja 46 minuuttia päivässä. Lyhyin lukema oli 10–14-vuotiailla, mikä oli keskimääräisesti 3 tuntia ja 50 minuuttia päivässä. Ruutuajan ajoittumisen suhteen tutkimus osoitti, että 10–14-vuotiaiden keskuudessa ruutuaika alkoi vertailuryhmistä aikaisimmin ja 15–24-vuotiaiden ruutuaika sijoittui vastakkaisesti ikäryhmiä verratessa kaikista myöhimpään. Kello 23 jälkeen nuorista oli noin kolmannes ruudun äärellä ja keskiyön aikaan vielä lähestulkoon viidesosa. 15–24-vuotiaat tytöt/naiset viettivät melkein kolme kertaa enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa kuin pojat/miehet. Saman ikäryhmän poikien ja miesten keskuudessa aikaa kului sen sijaan herkemmin pelaamiseen. (Tilastokeskus, 2023.)

3 TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

3.1 Ravitseminen

Monipuolisella ravinnolla on suuri merkitys nuoren terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Nuoren ravitsemuskäyttäytyminen alkaa muodostua jo lapsuudessa ja kehittyy aikuisikään saakka. Ruokailusta otetaan mallia perheeltä, lähipiiriltä sekä ystäviltä. Terveellisen ravitsemuksen perustana ovat säännöllinen ateriarhythmi ja kunnolliset pääateriat koottuna lautasmallin mukaan sekä välipalat. Säännölliseen ateriarhythmiiin kuuluu aamupala, lounas, päivällinen, iltapala ja välipalat 1–2

kertaa päivässä. Ravintorikkailla aterioilla on suora vaikutus nuoren yleiseen viireystilaan ja jaksamiseen niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. (Ruokavirasto, 2022.)

Jokaisella lukiossa opiskelevalla nuorella on lakisääteinen oikeus maksuttomaan ruokailuun sellaisina päivinä, jolloin opetussuunnitelma edellyttää nuoren läsnäoloa koulupaikassaan (Finlex, 2018). Opiskelijaruokailulla pyritään takaamaan nuorelle riittävän monipuolinen ja terveyttä edistävä ateria. Ruokailusuosituksilla ohjataan opiskelijaruokailun järjestämistä, tarjottujen aterioiden koostumusta sekä ravitsemuksen laatua. (Ruokavirasto, 2022.) Opiskelijaravintoloissa tulee suositusten mukaan olla esillä malliateria, joka voi olla esimerkiksi kuva lautasmallista. Malliateriaan sisältyy pääruoka, leipä sekä levite, juoma ja jälkiruoka. Sen avulla nuori pystyy hahmottamaan annoskokoa ja kokoamaan itselleen ravitsemussuositusten mukaisesti aterian. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2019, s. 54.) Erilaisia nesteitä saadaan ruuan mukana, mutta erikseen juomia tulee nauttia päivän aikana ainakin 1–1,5 litraa. Janojuomana toimii parhaiten vesijohtovesi ja erilaisia hiilihapollisia-, sokerillisia- ja energiapitoisia juomia tulee juoda kohtuudella. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2019, s. 58.)

Riittäväällä energian saannilla ja liikunnan avulla tuetaan nuoren jaksamista arjessa. Liian vähäisellä syömisellä on suora vaikutus nuoren jaksamiseen ja tämän vuoksi liikkumisen motivaatio ja sujuvuus voivat kärsiä. Liian vähäisen energiansaannin seurauksena paino voi myös laskea ja se voi altistaa syömisongelmille. Liiallinen energiansaanti voi johtaa ylipainoon, joka puolestaan aiheuttaa nuorelle väsymystä, kehonhallinnan ongelmia ja altistusta erilaisille sairauksille. 14–18-vuotiaiden tyttöjen suositus energian saannista on 1480–2700 kcal/vuorokausi ja saman ikäisten poikien on 2240–3260 kcal/vuorokausi. (Terve koululainen, 2023.)

Vuoden 2021 Kouluterveyskyselyssä käy ilmi, että valtakunnallisesti lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoista 34,7 % ei syö aamupalaa joka arkiamu. Saman ryhmän tuloksissa selviää, että 30 % nuorista ei syö koululounasta päivittäin. Saman vuoden kouluterveyskyselyssä selviää, että savonlinnalaisten 1. ja 2. vuoden lukiolaisten osuus aamupalan syömättä jättämisen kanssa on 32,4 %.

Vuoden 2021 Kouluterveyskyselyssä selvisi myös, että savonlinnalaisista nuorista 30,6 % ei syönyt koululounasta päivittäin. Verrattuna vuoden 2019 vuoden Kouluterveyskyselyihin tuloksissa ei ole huomattavissa kovin selkeää poikkeamaa. Selkein ero näkyi kuitenkin savonlinnalaisten 1. ja 2. vuoden lukiolaisten kohdalla, koska vuonna 2019 24,3 % ei syönyt koululounasta päivittäin. Koululounaan syömättä jättävien opiskelijoiden osuus on noussut 6,3 prosenttiyksikköä Savonlinnan alueella. (Sotkanet, 2019 & 2021.)

3.2 Uni

Uni ja riittävä lepo ovat tärkeä osa nuorten terveyskäyttäytymistä ja hyvinvointia. Unentarve vähenee vanhetessa, mutta erityisesti kasvavat nuoret tarvitsevat riittävästi unta fyysisen, psyykkisen ja henkisen kehityksen kannalta. Myös kognitiivisten toimintojen kannalta riittävä uni on tärkeää. (Duodecim, 2013.) Suositusten mukaan nuorten eli noin 13–17-vuotiaiden unentarve öisin on 8–10 tuntia. (Partonen, 2020.) Yöunien jäädessä liian vähäisiksi tai unen ollessa katkonaista, riski erilaisille tapaturmille ja onnettomuuksille kasvaa, altistusta stressaantumiselle tapahtuu helpommin, uusien asioiden muistaminen vaikeutuu ja vireystaso heikkenee. (Terve koululainen, i.a.)

Unen vaiheet voidaan jakaa viiteen eri sykliin, jotka perustuvat aivosähkökäyrän ja autonomisen hermoston toimintoihin. Sykliin aikana unen syvyys vaihtelee ja elimistö muuttaa toimintojaan. Elimistö laskee kehon lämpötilaa nukkuessa, joka helpottaa unessa pysymistä. Vastaavasti kehon lämpötila nousee aamua kohti, jolloin herääminen on helpompaa. Sykleistä kaksi ensimmäistä vaihetta ovat hidasaaltonen kevyet vaiheet S1 ja S2. Tällöin elimistön toimintakyvyn palautuminen alkaa ja hengitys sekä pulssi tasaantuvat. Kevyen unen jälkeen alkavan syvän unen vaiheet S3 ja S4 ovat tärkeät vaiheet oppimisen ja aivojen palautumisen kannalta. Viides sykli on vilke- eli REM-uni, jonka aikana aivosähkökäyrän toiminta vilkastuu. Vilkeunessa on kevyen- ja syvän unen ominaisuuksia. Tällöin nähdään unia ja silmien toiminta vilkastuu, joka voi näkyä niiden nopeina liikkeinä. (Saarenpää-Heikkilä, 2001.)

Aivoissa sijaitsevan käpyrauhanen tuottaman hormonin melatoniinin erityis on murrosiässä olevilla nuorilla suurta, mutta sitä erittyy väärään aikaan. Tämä saa aikaan sen, että nuorilla melatoniinin käynnistyminen alkaa illalla myöhemmin, jolloin nukkumaan meno ja nukahtaminen saattaa helposti venyä. Nuorten unen vastustaminen iltaisin on vahvempaa kuin lapsena. Melatoniinin erityis vähenee, jos elimistö altistuu illalla liikaa valolle. (Kuula, 2019.) Tästä syystä nukkumaan menoon tulisi valmistautua vähentämällä kirkkaita valoja esimerkiksi välttämällä älylaitteiden käyttöä ja rauhoittamalla iltarutiinit. (Partonen, 2019.) Nuorten uneen ja nukkumaan menoon vaikuttavat myös sosiaaliset suhteet sekä biologiset ja psykologiset syyt (Kuula, 2019).

Nuorten nukkumista vaikeuttaa nyky-yhteiskunnan informaatiotulva, jota tulee vuorokauden jokaisena tuntina. Nuori voi ajatella saavansa kiireiseen päivään ylimääräisiä tunteja karsimalla aikaa yöunista. (Terve koululainen, i.a.) Tutkimusten mukaan vuonna 2021 suomalaisista lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 47,9 % nukkui arkisin alle 8 tuntia. Saman vuoden Kouluterveyskyselyyn vastanneiden savonlinnalaisten 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoista 49 % nukkui arkisin alle 8 tuntia. Edelliseen vuoteen 2019 Kouluterveyskyselyyn vastanneiden koko Suomen 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoista 42,4 % ilmoitti nukkuvansa arkisin alle 8 tuntia. (Sotkanet, 2021). 39,3 % Savonlinnan opiskelijoista vastasi nukkuvansa arkisin alle 8 tuntia saman vuoden Kouluterveyskyselyssä. Opiskelijoiden nukkumistottumuksissa ei ole huomattavaa eroa vuoden 2019 ja 2021 Kouluterveyskyselyissä verrattaessa koko Suomen tuloksia Savonlinnan tuloksiin. Vuonna 2019 nukkumistottumukset ovat olleet hieman parempia verrattuna uusimpaan Kouluterveyskyselyyn. (Sotkanet, 2019.)

3.3 Liikunta

Liikunnan vaikutusta lasten ja nuorten terveydelle on pystytty todistamaan vähemmissä määrin kuin aikuisten kohdalla. Esimerkiksi liikunnan sairauksia ehkäisevä vaikutus ilmenee pitkälti vuosien kuluessa, ja haasteet lapsien liikunnan mitaamisen luotettavuuden suhteen hankaloittavat tutkimista. Liikunnalla on kuitenkin tutkitusti todistettu olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia jo lapsuusiästä

alkaen. Liikunta tukee kasvavan lapsen ja nuoren luustoa sekä kehittää motorisia taitoja. Säännöllisellä liikunnalla on useita terveysvaikutuksia; se ehkäisee sairauksia ja edistää terveyttä, kehittää monipuolisesti elimistöä ja liikuntataitoja, ja fyysisen hyvinvoinnin lisäksi liikunta tukee sekä psyykkistä että sosiaalista hyvinvointia. (UKK-instituutti, 2022a.)

Maailman terveysjärjestö WHO julkaisi vuonna 2020 kansainväliset suositukset liittyen fyysisen aktiivisuuteen ja paikallaanoloon. WHO on laatinut suositukset useammalle ikäluokalle. 5–17-vuotiaiden liikkumissuosituksen mukaan lasten ja nuorten olisi suositeltavaa harrastaa liikuntaa vaihdellen maltillisen ja rasittavan liikunnan välillä keskimäärin 60 minuuttia päivittäin. Liikunnan suositeltaisiin olevan pääosin aerobista eli hapenottokykyä parantavaa liikuntaa. Rasittavaa liikuntaa sekä lihaksia ja luustoa kehittävää liikuntaa olisi suositeltavaa harrastaa vähintään kolmena päivänä viikossa. Tutkimustulokset osoittavat säännöllisellä liikunnalla olevan useita myönteisiä terveysvaikutuksia lasten ja nuorten keskuudessa. Säännöllisen liikunnan, pääasiassa aerobisen liikunnan, on tutkimustulosten mukaan todettu edesauttavan lasten ja nuorten kardiometabolista (sydän- ja verisuonitaudit sekä aineenvaihduntataudit) terveyttä. Tämä näkyi myönteisinä vaikutuksina verenpaineen, rasvatasojen, verensokeritasojen ja insuliiniresistenssin suhteen. Liikunnalla on lisäksi todettu olevan myönteisiä vaikutuksia kognitiivisen ja akateemisen suorituskyvyn kanssa. WHO:n mukaan fyysinen aktiivisuus vähentää lasten ja nuorten riskiä masentuneisuuden kokemiseen ja masennuksen oireisiin. (WHO, 2020.)

Lasten ja nuorten aerobinen suorituskyky on todistetusti heikentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Mahdollisia syitä tämän selittämiseksi on arveltu olevan muun muassa intensiivisen kestävyysliikunnan vähentyminen sekä lisääntynyt liikapainoisuus ja lihavuus. Lasten ja nuorten lihavuuden ehkäisy- ja hoitokeinoksi suositellaan ensisijaisesti liikuntaa ja passiivisen paikallaanolon vähentämistä, sillä nuorten kohdalla rajoitukset ruoankäytön suhteen voivat sen sijaan kasvat-
taa riskiä syömishäiriöiden ilmenemisen suhteen. Liikunnan tulisi olla mahdollisimman suuressa määrin lasten/nuoren ehdoilla tapahtuvaa, mikä lisää myönteisiä kokemuksia liikkumisen suhteen. Jo varhaisessa kasvuvaiheessa tapahtuva

säännöllinen ja monipuolinen liikunta luovat edellytykset jatkuvuudeltaan toteutuille liikuntatottumuksille myös aikuisuuteen. (UKK-instituutti, 2022a.)

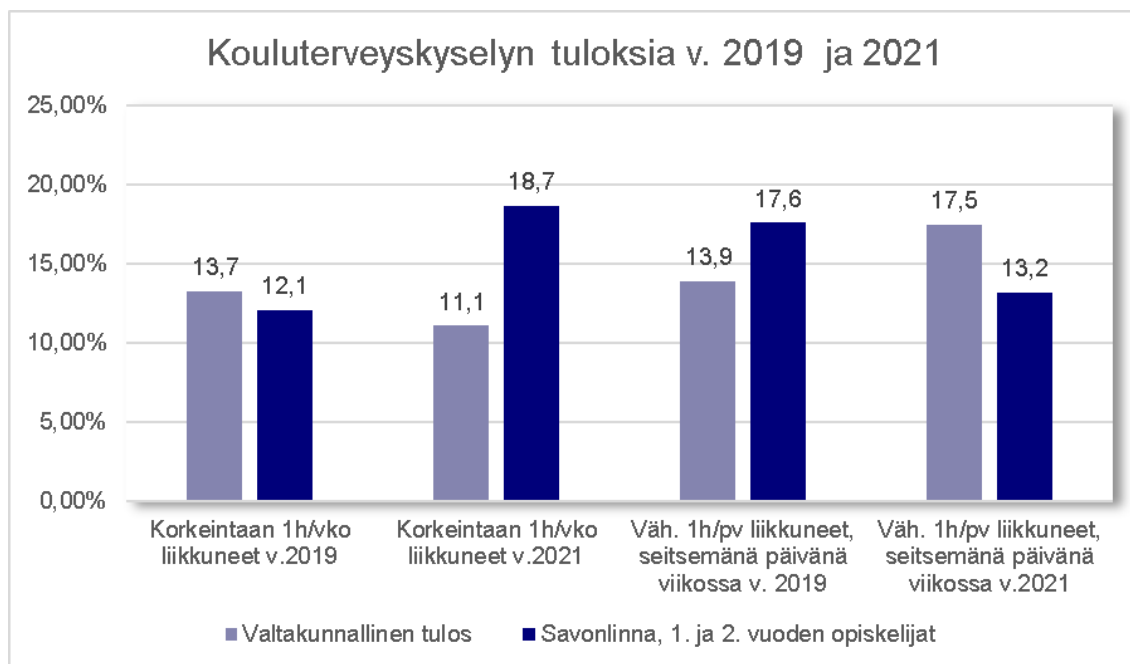
Liikunnan merkitys korostuu kasvupyrähdysten aikana. Luuston kehittymiseksi ja vahvistumiseksi keho tarvitsee riittävästi liikunnallisia ärsykeitä. Tällaisia ärsykeitä ovat liikuntamuodot, jotka sisältävät monipuolista toimintaa; pallopelit, juokseminen ja vauhdikkaita dynaamisia suorituksia vaativat voimailulajit, joissa keho saa monipuolisesti iskutusta, rotaatiota ja vääntöä. Lasten ja nuorten lihasvoimaharjoittelua on kyseenalaistettu kehitystä vaarantavana tekijänä, mutta maltillinen ja asianmukainen voimaharjoittelu ei ole vaaraksi lapselle tai nuorelle. Tässä korostuu ensisijaisesti kyseisten taitojen oikeaoppisuus ja suhteellinen kehitys ennen kuormituksen lisäämistä. Yksilöllisesti huomioitu lähtötaso ja biologinen kehitys ammattitaitoisen ohjaamisen tukena mahdollistavat turvallisen lihasvoimaharjoittelun toteutumista. (UKK-instituutti, 2022a.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö on määritellyt valtakunnallisen liikkumissuosituksen 7–17-vuotiaille nuorille: ”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.” Liikkumissuositukset pohjautuvat laadukkaaseen kansainväliseen Maailman terveysjärjestö WHO:n keräämään tieteelliseen näyttöön, jonka myötä on voitu selvittää tarvittava liikunnan määrä ja liikuntamuodot lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaamiseksi. Suositeltavaa olisi liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurin osa liikunnasta tulisi painottua kestävyystyyppiseen liikkumiseen, jolloin sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi juokseminen, reipas käveleminen, hiihtäminen tai pyöräileminen. Vaikka suositus ei toteutuisikaan jokaisena viikonpäivänä, vähäisemmälläkin liikunnalla on hyödyllisiä ja terveyttä edistäviä vaikutuksia. Tärkeää, että liikkuminen olisi monipuolista, jotta liikuntataidot kehittyisivät mahdollisimman monipuolisesti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021, s. 3–14.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa 2021:19 liikkumiseksi on määritelty kaikenlainen fyysinen aktiivisuus: pelit ja leikit, liikkuminen koulupäivän aikana liikuntatunneilla, välitunneilla tai oppitunneilla, liikkuminen vapaa-ajalla joko

omatoimisesti tai liikunta-/urheiluharrastuksen äärellä, erilaiset siirtymätilanteet paikasta toiseen aktiivisesti esimerkiksi kävellen, pyörätuolilla tai pyöräillen tai fyysinen aktiivisuus osana kotitöitä. Reippaan liikkumisen on määritelty nostavan sydämen sykettä ja kiihdyttävän jokseenkin hengitystä, kun taas rasittavan liikkumisen aikana hengästyään huomattavasti. Reipasta liikkumista ovat esimerkiksi yllä mainitut reipas kävely ja pyöräily ja rasittavaa liikuntaa sen sijaan esimerkiksi juokseminen. Rasittavan liikunnan aikana myös liikkumis- ja lepojaksot voivat vuorotella esimerkiksi eri urheilulajien harrastamisen yhteydessä. Rasittavaa kestävyyspainotteista liikuntaa suositellaan tapahtuvaksi vähintään kolmena päivänä viikossa. Rasittava liikunta on vaikuttavampaa mm. kestävyyskunnan kehityksen ja terveysvaikutusten suhteen kuin kevyen tai reippaan liikkumisen vaikutukset. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021, s. 13–14.)

Fyysisesti aktiivisten lasten luusto on rakenteeltaan ja mineraalimäärältään vahvempi kuin vähäisesti liikkuviin lapsiin verraten. Liikkumissuosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi tehdä sekä lihasvoimaa että luustoa vahvistavia liikuntamuotoja vähintään kolmena päivänä viikossa. Lihasvoimaharjoittelu vahvistaa elimistön lihaskestävyyttä ja parantaa lihaskuntoa. Lihasvoimaa kehittäviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, porrasharjoittelu ja erilaiset ryhmäliikuntaharjoittelut. Luustoa vahvistavat liikuntaharjoitteet, jotka sisältävät erilaisia hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia, kuten yleisurheilukoulu, palloilulajit ja tempukoulut. Lisäksi säännöllinen liikkuvuusharjoittelu olisi hyvä huomioida osaksi arkea: venytellessä ja voimisteltaessa nivelet pääsevät työskentelemään täydellä liikelaajuudella, mikä on hyväksi tuki- ja liikuntaelimistön toimintakyvyn ylläpitämiseksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021, s. 14.)



Kuvio 1. Kouluterveyskyselyn valtakunnallisia sekä alueellisia tuloksia vuosilta 2019 ja 2021.

Kouluterveyskyselyn viimeisimmät tulokset ovat vuosilta 2019 ja 2021. Valtakunnallisten tulosten mukaan (Kuva 1) vuonna 2019 lukion 1. ja 2. vuosikurssin oppilaista yhteensä 13,3 % harrastaneet liikuntaa korkeintaan yhden tunnin viikossa ja vuonna 2021 tulos oli 11,1 %. Alueellisissa tuloksissa Savonlinnan alueen tulos oli vuonna 2019 1. ja 2. vuosikurssin pojat ja tytöt mukaan lukien vuonna 2019 12,1 % ja vuonna 2021 18,7 %. Valtakunnallisissa tuloksissa opiskelijoita, jotka olivat liikkuneet vähintään tunnin päivittäin, eli seitsemänä päivänä viikossa oli vuonna 2019 yhteensä 13,9 % ja vuonna 2021 yhteensä 17,5 %. Savonlinnan alueella tulokset olivat vuonna 2019 17,6 % ja vuonna 2021 13,2 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 4.10.2021.)

Liikkumattomuuden suhteen tulokset olivat vuonna 2019 Savonlinnan alueella heikommat alueellisesti verraten valtakunnallisiin tuloksiin. Vuonna 2021 tulokset olivat selkeästi korkeammat alueellisesti kuin valtakunnallisesti. Päivittäin liikkuvien tuloksissa vuonna 2019 Savonlinnan alueen tulokset olivat selkeästi parempia verraten valtakunnallisiin tuloksiin. Kuitenkin vuonna 2021 tämä suhde on kääntynyt vastakkain, eli päivittäin liikkuneiden määrä oli huomattavasti laskenut edellisiin Kouluterveystuloksiin verraten samalla luvun jääneen myös

valtakunnallisten tulosten alapuolelle. Vuoden 2021 tuloksiin vedoten liikkumattomuus on lisääntynyt Savonlinnan alueella vuoteen 2019 verrattaessa ja päivittäin liikkuneiden määrä on vähentynyt. Sen sijaan valtakunnallisesti tulokset ovat kääntyneet myönteisempään suuntaan. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, 4.10.2021.)

3.4 Päähteet

Euroopan unionin neuvosto on hyväksynyt 18. joulukuuta 2020 EU:n huumausainestrategian vuosille 2021–2025. Huumausainestrategia sisältää EU:n huumausainepolitiikkaa koskevan toimintapoliittisen kehyksen mukaan lukien prioriteetit edellä mainituille vuosille. Strategian myötä sekä Euroopan unioni että EU:n jäsenmaat vahvistavat sitoutuvansa kyseiseen lähestymistapaan. (Euroopan unionin neuvosto, 2020) Strategiaan on määritelty huumausainepolitiikkaa koskevat prioriteetit vuosille 2021–2025. Huumausainestrategian tavoitteina ovat yhteiskunnallisesti ja yksilöllisesti hyvinvoinnin suojeleminen ja parantaminen, kansanterveyden edistäminen ja korkean turvallisuuden sekä hyvinvoinnin tason tarjoaminen laaja-alaisesti sekä terveysosaamisen lisääminen. (Euroopan unionin julkaisutoimisto, 2021.)

Kokonaisuudessaan strategia sisältää 11 strategista prioriteettia. Prioriteetit 1–3 käsittelevät kolmea politiikka-alaa, joita ovat: Huumausaineiden tarjonnan vähentäminen: turvallisuuden parantaminen, huumausaineiden kysynnän vähentäminen: ennaltaehkäisy, hoito ja hoitopalvelut sekä huumausaineisiin liittyviin haittoihin puuttuminen. Lisäksi strategia kattaa muita monialaisempia aihepiirejä, jotka käsittelevät muun kansainvälistä yhteistyötä, tutkimustietoa sekä koordinoitua ja hallinnointia. (Euroopan unionin julkaisutoimisto, 2021.)

Suomen huumausainelainsäädännön tavoitteena on ehkäistä huumausaineiden laitonta tuontia Suomeen, vientiä Suomesta, valmistusta, levittämistä ja käyttöä sekä vähentää muiden huumaantumistarkoitukseen käytettävien aineiden aiheuttamia terveysriskejä. Laissa on huomioitu kansainvälisistä sopimuksista muun muassa YK:n huumausaineyleissopimusta vuodelta 1961 (SopS 43/1965,

muutospöytäkirja SopS 42/1975), vuonna 1971 tehty yleissopimus koskien psykotrooppisia aineita (SopS 60/1976) ja vuonna 1988 tehtyä yleissopimusta koskien huumaus- sekä psykotrooppisten aineiden laitonta kauppaa (SopS 44/1994). Lisäksi laissa on huomioitu Euroopan parlamentin ja neuvoston määrittämiä asetuksia. (Finlex, 2008.)

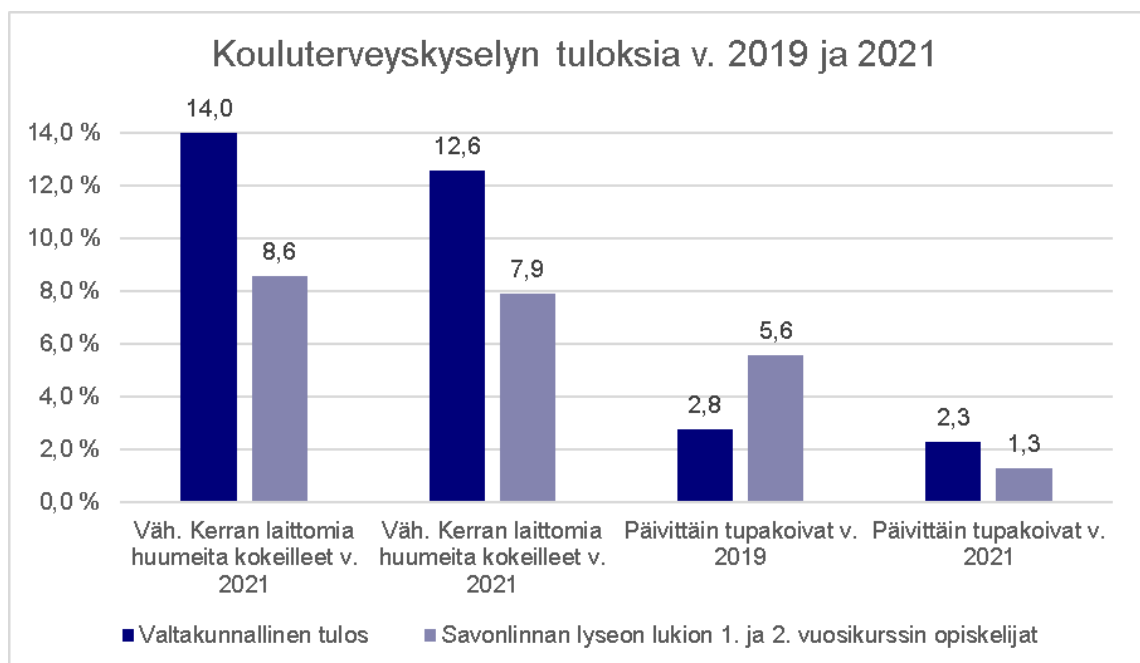
Huumausainelaisissa psykoaktiiviset aineet on luokiteltu huumausaineisiin (Valtioneuvoston asetus 543/2008, Liitteet I-IV) sekä kuluttajamarkkinoilta kiellettyihin psykoaktiivisiin aineisiin (Valtioneuvoston asetus 1130/2014, Liite 1020/2022). Laki kieltää huumausaineiden tuotannon, valmistamisen, tuonnin Suomen alueelle, viennin Suomen alueelta, kuljetuksen, kauttakuljetuksen, jakelun, kaupan, käsittelyn, hallussapidon ja käytön. Kiellosta on mahdollista poiketa, mikäli tarkoitus liittyy lääkinnällisiin, tutkimuksellisiin tai valvonnallisiin käyttöön niin kuin niistä huumausainelaisissa tai muualla laissa säädetty. Lisäksi laki kieltää kuluttajamarkkinoilta kielletyn psykoaktiivisen aineen valmistamisen, tuonnin Suomen alueelle, varastoinnin, myymisen ja luovuttamisen. Tästä kiellosta on mahdollisuus poiketa tutkimuksellisiin ja teolliseen käyttöön liittyvissä tarkoituksissa niin kuin niistä on huumausainelaisissa tai muualla laissa säädetty. (Finlex, 2014; Finlex, 2008a; Finlex, 2008b.)

Vuonna 2021 julkaistussa Kouluterveyskyselyn tilastoraportissa kerrotaan humanlahakuisen juomisen vähentyneen kaikilla 8. ja 9.-luokkalaisten sekä toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa. Lisäksi poikien keskuudessa kannabista vähintään kerran kokeilleiden määrä on vähentynyt, kun taas tyttöjen keskuudessa ei ole havaittu muutosta vuoden 2019 tuloksiin verrattaessa. (THL, 2021a) Viimeisimmässä ESPAD-tutkimuksessa (2019) käy ilmi, että tupakointi on ollut 2000-luvulla nuorten keskuudessa selkeässä laskusuunnassa. Tyttöjen keskuudessa nuuskan käyttö on puolestaan lisääntynyt. Pojilla nuuskan käyttö on ollut nousussa vuodesta 2007 vuoteen 2015, mutta viimeisimmässä tutkimuksessa tämä on kääntynyt laskuun. (THL, 2019.)

Kouluterveyskyselyn alueellisista tuloksista voi huomata, että Savonlinnan vuoden 2019 ja 2021 tuloksia verrattaessa poikien raittius on kasvussa, kun taas tytöillä raittiuden osuus on hieman laskussa. Nuuskan käyttö on poikien

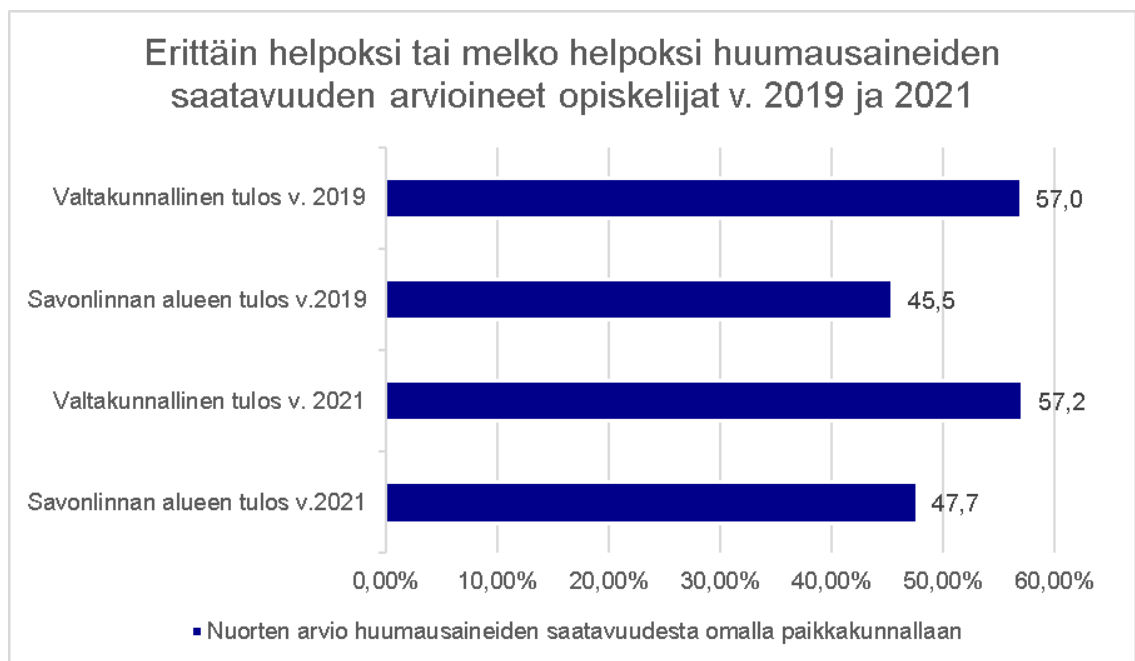
keskuudessa nousussa, kun taas tytöillä tämä on laskenut. Tupakointi molemmilla sukupuolilla on vähentynyt. Vaikka kannabiksen kokeilu on yhteensä laskenut, niin kannabiksen käyttö useampaan kertaan on hieman kasvanut. Nuoret ovat myös arvioineet, että huumeiden hankkiminen on yhä helpompaa omalla paikkakunnalla kuin vuonna 2019. (THL, 2021b.)

Valtakunnallisissa tuloksissa opiskelijoita, jotka eivät käytä lainkaan alkoholia oli vuonna 2019 yhteensä 34,9 % ja vuonna 2021 40,2 %. Savonlinnan alueella tulos oli vuonna 2019 yhteensä 36 % ja vuonna 2021 36,7 %. Näitä tuloksia tarkastellessa voidaan huomata, että sekä valtakunnallisesti että alueellisesti opiskelijoiden raittius on lisääntynyt. Kerran viikossa tai useammin alkoholia käyttäviä lukion 1. ja 2. vuoden nuoria oli valtakunnallisesti yhteensä 6,3 % vuonna 2019 ja 5,5 % vuonna 2021. Savonlinnan tulokset olivat vuonna 2019 7 % ja vuonna 2021 2,6 %. Vuonna 2019 alkoholia viikoittain käyttävien tulos oli korkeampi alueellisesti kuin valtakunnallisesti, mutta vuonna 2021 asettelu oli käännytynyt toisin päin. Viikoittain alkoholia käyttävien määrä on kuitenkin laskenut sekä valtakunnallisesti että alueellisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 4.10.2021.)



Kuvio 2. Kouluterveyskyselyn tuloksia päihteiden käyttöön liittyen.

Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan (Kuva 2) vähintään kerran laittomia huumaita kokeilleita on ollut valtakunnallisesti yhteensä 14 % vuonna 2019 ja 12,6 % vuonna 2021. Savonlinnan tulos oli vuonna 2019 8,6 % ja vuonna 2021 7,9 %. Päivittäin tupakoivia on ollut valtakunnallisesti 2,8 % vuonna 2019 ja 2,3 % vuonna 2021. Savonlinnassa päivittäin tupakoivia on ollut 5,6 % vuonna 2019 ja 1,3 % vuonna 2021. Nuuskaa päivittäin käyttäviä on ollut Savonlinnassa vuonna 2019 ja 2021 yhteensä 2,6 %. Valtakunnallisesti tulos on ollut vuonna 2019 3,8 %, mutta vuoteen 2021 mennessä tulos on laskenut samaan lukemaan kuin Savonlinnassa 2,6 prosenttiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 4.10.2021.)



Kuvio 3. Huumausaineiden saatavuuden arviointi Kouluterveyskyselyjen perusteella v.2019 ja 2021.

Näihin kouluterveyskyselyjen tuloksiin vedoten voidaan siis todeta, että sekä päihteiden käyttö on vähentynyt niin valtakunnallisesti kuin Savonlinnan alueella. Yhä useampi nuori on täysin raitis ja myös viikoittain alkoholia käyttävien suhde on laskussa. Päivittäin nuuskaavien, tupakoivien ja huumaavien aineiden kokeilujen suhteen voidaan myös todeta, että kyseinen ilmiö on vähentynyt ja opiskelijoiden raittius myös näiden suhteen on lisääntynyt. Tuloksista huolestuttavana seikkana nousi esille se, että huumaavien aineiden saanti koetaan vuosi vuodelta helpommaksi. Erittäin helpoksi ja melko helpoksi arvioi

valtakunnallisesti opiskelijoista 57 % vuonna 2019 ja vuonna 2021 57,2 %. Savonlinnan alueella kyseinen suhdanne on myös nousussa. Vuonna 2019 huumeiden saatavuuden erittäin helpoksi/melko helpoksi koki 45,5 % ja vuonna 2021 47,7 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021.)

3.5 Ruutuaika

Ruutuaika tarkoittaa erilaisten älylaitteiden käyttöä ja niiden parissa kulutettua aikaa. Ruutuaikaan sisältyy puhelimen, television, tietokoneen sekä muiden älylaitteiden käyttö. (Terve koululainen, 2023.) Ruutuajan käyttöön yhdistyy usein fyysinen passiivisuus, kun älylaitteita käytetään pitkään paikallaan istuen tai maaten. Tämä inaktiivinen aika altistaa monille terveyshaitoille ja kasvattaa riskiä elämän liialliselle passivoitumiselle. Nuorten kasvavalla ruutuajan käytöllä on yhteys epäterveellisen ruokavalioon ja sitä kautta lisääntyneeseen kehon rasvakudoksen määrään. Myös elämänlaadun huonontuminen ja masennusoireet ovat yleisiä. Näistä terveyshaitoista huolimatta, sopivasta ruutuajan määrästä nuorille ei ole tutkimukseen pohjautuvaa näyttöä. Lasten ja nuorten eri elämänvaiheet ja ympäristötekijöiden vaikutukset muokkaavat tarpeita älylaitteiden käytön määrittämiselle, joka vaikeuttaa suositusten rajaamista ruutuajalle. (Huotari, P. yms. 2019.)

Nykyajan lapset ja nuoret kasvavat ja kehittyvät jatkuvan teknologian ja median kehittymisen keskellä. Erilaiset älylaitteet lisääntyvät ja tarjolla on erilaisia vaihtoehtoja, jotka houkuttelevat ruudun äärelle. Vuonna 2017 kuluttajabarometrin mukaan lähes jokaisessa kodissa oli televisio, tietokone löytyi noin 85 % talouksista ja suurin osa kotitalouksista omisti älypuhelimien. (Huotari, P. yms. 2019.)

Harva nuori pärjää ilman älylaitteita ja se kuuluu monilla nykypäiväiseen elämäntapaan. Älylaitteita käytetään yhä enemmän koulussa opiskeluiden apuna ja tukena ja usein myös kotitehtävät tehdään älylaitteilla. (Huotilainen, M. 2021.) Nuorilla älylaitteiden käyttö voi olla myös fyysistä erilaisten liikuntapeliä tai sovellusten avulla (Huotari, P. yms. 2019).

Vuoden 2021 Kouluterveyskysely osoittaa, että joka kolmas lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista on yrittänyt vähentää aikaa netissä tuloksetta. Lisäksi noin kolmannes vastanneista kokee usein, että aikaa pitäisi viettää muutoin kuin netissä. Lähes 45 % kyselyyn vastanneista kertoo, että viettää usein aikaa netissä, silloinkin, kun ei huvittaisi. Kaikki edellä mainitut tulokset ovat molemmat sukupuolet mukaan lukien nousujohteisia verrattaessa vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn tuloksiin. (THL, 2021b.)

Savonlinnan alueen vuoden 2021 Kouluterveyskyselyn tuloksista selviää, että joka kolmas lukion 1. ja 2. vuoden tytöistä on yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä, mutta tämä ei ole onnistunut. Poikien suhteen luvut ovat kasvaneet, mutta tästä huolimatta luvut tyttöihin verrattuna ovat noin 10 prosenttia pienempiä. Lisäksi 45 % vastanneista tytöistä on huomannut olevansa netissä silloinkin, kun ei ole huvittanut. Pojista 25 % on kokenut samoin. Kuitenkin joka kolmas Kouluterveyskyselyyn vastanneista on kokenut, että heidän pitäisi viettää aikaa muutoin kuin netissä. (THL, 2021b.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Savonlinnan lyseon lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden terveyskäyttäytymistä. Tarkoituksena on selvittää, millaisia tottumuksia tarkasteluryhmällä on ravinnon, liikunnan, unen, päihteiden käytön ja ruutuajan suhteen, sekä vertailla saatuja tuloksia erilaisia näkökulmia hyödyntäen. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää nuorten hyvinvointia välittämällä opiskelijoille tietoa hyvinvoinnistaan, ja tätä myötä kannustaa terveyttä edistäviin elintapoihin ja valintoihin. Tavoitteena on myös välittää nuorille tietoa terveellisistä elämäntavoista ja terveyttä edistävästä valinnoista tukemaan jokaisen yksilön terveyttä sekä nykyhetkessä että tulevaisuutta ajatellen. Opinnäytetyö tarjoaa hyödyllistä tietoa myös niin perheelle, koulun henkilökunnalle kuin esimerkiksi lajivalmennukseenkin.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat; 1. Millaisia ovat Savonlinnan lyseon lukion 1.vuosikurssin opiskelijoiden terveystottumukset? 2. Miten urheilulinjan 1.vuosikurssin opiskelijoiden tulokset eroavat muuhun ryhmään verrattuna?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Työelämäyhteistyökumppani

Savonlinnan lyseon lukiossa on tarjolla opiskelua sekä yleislinjalla että urheilulinjalla. Lukiossa on opiskelijoita noin 430 ja noin 50 henkilökunnan jäsentä. Keskiarvoraja Savonlinnan lyseon lukion yleislinjalle on 7,0. Urheilulinjalle keskiarvoraja on yleislinjan mukainen, mutta linjalle valinta perustuu erillisen hakulomakkeen mukaisesti. Lukiossa opiskellaan kuusi jaksoa lukuvuoden aikana, joissa kussakin jaksossa on 4–6 opiskeltavaa ainetta. Opiskelijalla on mahdollisuus valita kolmasosa opinnoista oman mielenkiinnon kohteiden mukaisesti. (Savonlinnan lyseon lukio, i.a.-b.)

5.2 Tarkasteluryhmät

Tämän opinnäytetyön raportissa tarkasteltavia ryhmiä on yhteensä kolme. Tarkastelemme tuloksia huomioiden ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat kokonaisuudessaan. Tämä tarkoittaa kaikkia kyselyyn vastanneita ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita (n=117). Kokonaisuudessaan kyselyyn vastasi ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista 117/128 joista tyttöjä 52,1 % (n=61) ja poikia 47,9 % (n=56). Vaihtoehtoa ”Muu” ei valinnut kukaan vastanneista. Tämän vuoksi tulosten tarkastelussa tätä vaihtoehtoa ei enää ole huomioitu.

Toinen tarkasteluryhmä ovat yleislinjan opiskelijat. Tähän tarkasteluryhmään kuuluvat kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden kokonaislukumäärästä ne opiskelijat, jotka eivät vastanneet kuuluvansa urheilulinjalle (n=98). Terveyskäyttäytymiskyselyyn vastanneista yleislinjan opiskelijoista poikia oli lukumäärältään 42 ja tyttöjä 56. Yleislinjan opiskelijat suorittavat lukion oppimäärän täydessä kokonaisuudessaan ilman erillistä vähennysoikeutta. Yleislinjalla opiskelevilla ei ole opinnoissaan voimakkaita painotuksia niin kuin urheilulinjan opiskelijoilla.

Kolmas tarkasteluryhmä ovat urheilulinjan opiskelijat. Urheilulinjan opiskelijoita pyydettiin valitsemaan kyselyn alussa vastausvaihtoehto ”Olen urheilulinjan opiskelija”, jotta pystyimme selvittämään vastanneiden urheilulinjan opiskelijoiden tarkan lukumäärän. Urheilulinjan opiskelijoita oli vastanneista 16,2 % (n=19). Sukupuolten välisiä eroja ei tämän ryhmän keskuudessa huomioitu tutkimuksen eettisistä syistä, jokaisen kyselyyn vastanneen anonymiteettiä kunnioittaen.

Savonlinnan lyseon lukion urheilulinjalle valitaan vuosittain 30 opiskelijaa. Hakulomakkeen pisteytys koostuu lukuaineiden ja liikunnan numeron keskiarvosta, urheilumenestyksestä ja valmentajan arvioinnista. Urheilulinjan tavoitteena on antaa opiskelijalle tasokkaan opetuksen lisäksi mahdollisuuden suunnitelmalliseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun kohti huippu-urheilijuutta. Opiskelijan kaksoisura perustuu opintojen ja urheilun yhteensovittamiseen, jossa opiskelijalla on erityistehtävän mukaisesti mahdollisuus vähennysoikeuteen. (Savonlinnan lyseon lukio, i.a.-a.)

Urheilulinjalla opiskelevalla on mahdollisuus monipuolisiin fysiikkaharjoituksiin kolme kertaa viikossa läpi lukuvuoden. Harjoitukset sisältävät yleis- ja taitovalmennusta, josta vastaa koulun liikunnanopettaja. Lajivalmennuksesta vastaa kuhunkin lajiin nimetty lajivalmentaja. Lajivalmennusta on tarjottavissa mm. jääkiekkoon ja yleisurheiluun. Tämän lisäksi kaikille urheilulinjan opiskelijoille on tarjottavissa lajivalmennusta funktionaalisen liikkuvuuden ja lihaskunnan osalta. Urheilijan harjoitettavuutta kartoitetaan kaksi kertaa vuodessa; elo-syyskuussa sekä maaliskuussa. (Hannu Soini, 26.9.2022. henkilökohtainen tiedonanto.)

Urheilulinjan opiskelija saa harjoittelun lisäksi tasokasta ja kokonaisvaltaista tukea. Urheilulinjan opiskelija suorittaa KEHU-kurssin (Kehity huippu-urheilijaksi -kurssi) ensimmäisenä tai toisena opiskeluvuonna. Kurssin tavoitteena on tukea kasvua urheilijana. Kurssin teemat koostuvat urheilijuuden kokonaisvaltaisuudesta; elämäntilanne ja kaksoisura, fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi, urheilijan terveys ja ravitsemus sekä urheilijan talous ja vakuutukset. Lisäksi urheilulinjan opiskelijan verkostoon kuuluvat mm. fysioterapiapalvelut, lääkäripalvelut ja psyykinen valmennus. (Hannu Soini, 26.9.2022, henkilökohtainen tiedonanto.)

5.3 Aineistonkeruu

Tutkimusaineiston kerääminen tapahtui Savonlinnan lyseon lukiolla. Tutkimusaineiston keräämiseen hyödynsimme määrällisenä menetelmänä kyselylomaketta. Tutkimusaineiston kerääminen toteutettiin Webropol-kyselytutkimustyökalun avulla, sillä tarkasteluryhmän koko oli sen verran suuri, että yksilöllisesti toteutettavia haastatteluita ei ollut järkevä toteuttaa.

Opinnäytetyöryhmämme oli sopinut lukion rehtorin kanssa, että kyselytulokset kerättiin joulukuussa oppituntien aikana. Tähän varasimme oppitunnista kokonaisuudessaan noin 30 minuuttia aikaa. Opinnäytetyöhömmä riitti lukion rehtorin suostumus, sillä tutkimus koskee vain heidän kouluun, jolloin erillistä tutkimuslupaa ei tarvinnut hakea. Lisäksi kyselyyn tarvitsimme jokaisen oppilaan suostumuksen. Tämän vuoksi välitimme opiskelijoille sähköisen tiedotteen (Liite 1) marraskuussa kyselyn järjestämisestä. Kyselylomakkeen alkuun kirjoitimme tietoa kyselyn vapaaehtoisuudesta sekä kyselyyn vastanneiden tietojen luottamuksellisesta käsittelystä. Kyselylomakkeen täyttäessään opiskelijat antoivat suostumuksensa tietojen käsittelyyn opinnäytetyötä varten. Säilytämme aineistoa opinnäytetyön valmistuttua noin vuoden ajan, jonka jälkeen tuhoamme kyselyaineiston. Tämä sen vuoksi, että voimme palata tarvittaessa aineiston pariin.

Petra-Sofia sopi tapaamiset lukiolle useina eri päivinä, jolloin kyselytulosten kerääminen tapahtui luokittain ja hän oli opinnäytetyöryhmäläisenä paikan päällä

varmistamassa kyselyjen sujuvan toteutumisen. Tarkasteluryhmästä kyselyyn vastanneet yksilöt täyttivät kyselyn anonymisti. Näin varmistimme jokaisen kyselyyn vastanneen yksilöllisyyden turvaamisen ja tulosten luotettavuuden maksimoimisen. Motivoimme opiskelijoita tiedotteessamme (Liite 1) osallistumaan kyselyyn, sillä tutkimuksemme tarjoaa heille laadukasta tietoa terveyden edistämisen näkökulmasta. Opinnäytetyöryhmä toimitti tiedotteen sähköpostitse koulun rehtorille syksyllä 2022, minkä rehtori välitti Wilma-viestillä eteenpäin opiskelijoille sekä vanhemmille. Opiskelijat vastasivat kyselyyn joko tietokoneella tai omilla puhelimillaan. Tarkasteluryhmän tulokset välittyivät meille heti sähköisesti, kun opiskelija oli palauttanut kyselyn.

5.4 Kyselyn rakenne

Kyselylomake (Liite 2) dia sisälsi viisi osa-aluetta, joita olivat ravitsemus, uni, liikunta, päihteiden käyttö ja ruutuaika kyseisessä järjestyksessä. Osa-alueiden järjestyksessä halusimme käsitellä ensin hyvinvoinnin peruskulmakivet, joita ovat ravitsemus uni ja liikunta. Tämän jälkeen opinnäytetyöryhmämme koki jäsentelyn kannalta selkeäksi jättää päihteiden käyttö ja ruutuaika kyselyn viimeisiksi osioiksi. Ulkoasu kyselyssä oli neutraalin sävyinen sininen, jonka lopussa oli koulumme logo. Pääkysymyksiä kyselylomakkeessa oli yhteensä 25, mutta osa pääkysymyksistä sisälsi tarkentavia lisäkysymyksiä. Osa-alueittain kysymyksiä oli ravitsemuksesta viisi, unesta kolme, liikunnasta neljä, päihteiden käytöstä seitsemän ja ruutuajasta kolme. Osa-alueet olivat hieman eri laajuisia. Tämä siitä syystä, että esimerkiksi päihteiden käyttö on melko laaja käsitteenä; kyselyssä pyrittiin selvittämään alkoholin, tupakan, nuuskan ja huumaavien aineiden käyttöä. Lisäksi myös esimerkiksi ravitsemus osa-alueena on laaja. Halusimme saada kattavaa tietoa nuorten ravitsemuksesta ja ruokailutottumuksista, minkä vuoksi kyselyssä tuli kartoittaa niin ateriointien lukumäärää kuin esimerkiksi ruokavalion sisältöä.

Osa-alueiden lisäksi kyselyssä kysyttiin vastaajilta sukupuoli, urheilulinjaan kuuluminen ja lopuksi oli mahdollisuus antaa avointa palautetta kyselyyn liittyen. Suurin osa kysymyksistä oli suljettuja eli vaihtoehtoja antavia kysymyksiä, mutta

mukana oli myös muutama avoin kysymys. Suljetut kysymykset sisälsivät kaikkia neljää kysymystyyppiä (luokittelu-, järjestys-, välimatka- ja suhdeasteikko). Halusimme, että kysely olisi tiivis, mutta luotettava ja kattava. Esitetasimme kyselyämme opinnäytetyöryhmän jäsenille sekä Savonlinnan lyseon lukion liikunnanopettajalle. Tällä tavoin pystyimme arvioimaan kyselyä sekä opinnäytetyöryhmämme että koulun henkilökunnan havaintojen puolesta ennen kuin julkaisimme varsinaisen kyselyn opiskelijoiden täytettäväksi. Laitoimme kyselystä linkin myös lukion rehtorille hyväksyttäväksi ennen varsinaisten kyselytulosten keräämistä.

Kokosimme kyselyyn helposti vastattavia kysymyksiä. Näin koimme, että opiskelijat jaksavat parhaiten vastata kyselyyn huolellisesti. Kysely oli pääosin tehty monivalintakyselynä. Pyrimme muodostamaan opiskelijoille kysymyksiä, mitkä ovat helposti ymmärrettäviä. Lisäksi varmistuaksemme siitä, että opiskelijat ymmärtävät tasapuolisesti kyselyssä esiintyvät kysymykset, sisällytimme osaan kysymyksistä tarkempia kuvauksia avataksemme käsitteitä yksityiskohtaisemmin. Olemme huomioineet myös, että kysymykset ovat verrattavissa aikaisempaan tutkimustietoon (Kouluterveyskysely ym. tutkimusraportit).

5.5 Aineiston analysointi

Tutkimustuloksia vertaillaan muutamaa eri näkökulmaa hyödyntäen. Ensimmäinen näkökulma on tarkastella tutkimustuloksia kaikkien vastanneiden kesken kokonaisuudessaan. Tämä kattaa siis kaikki vastanneet Savonlinnan lyseon lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat. Vertailemme vastanneiden tuloksia Kouluterveyskyselyn sekä valtakunnallisiin että koulukohtaisiin tuloksiin viime vuosilta.

Toinen näkökulma on tarkastella tutkimustuloksia koulun sisäisesti. Tarkoituksena on jakaa opiskelijat kahteen tarkasteluryhmään; urheilulinjan opiskelijat (n=19) ja yleislinjan opiskelijat (n=98). Tämän näkökulman tarkoituksena on tarjota koululle tietoa opiskelijaryhmien välisistä tuloksista. Onko näiden kahden tarkasteluryhmän välillä havaittavissa eroavaisuuksia?

Tulosten pohjalta opinnäytetyöryhmämme analysoi tulokset sekä kirjoitti opinnäytetyön raportin. Aineiston analysointi oli kätevää Webropol-kyselypalvelun kautta. Palvelusta oli nähtävissä anonyymisti yksilöiden vastauslomakkeet, mutta palvelu muodosti myös yhteisen koosteen tuloksista. Molempia näkökulmia hyödyntäen kokosimme opinnäytetyömme raporttiin tietoa vastanneiden tuloksista. Koemme, että saimme kattavan raportin, sillä kyselyn vastaamisprosentti oli 91 % koko tarkasteluryhmästä. Lisäksi opinnäytetyöryhmämme oli kiinnostunut hyödyntämään toiminnallisena menetelmänä tarkasteluryhmälle suunnattua ohjaustuokiota Savonlinnan lyseon lukiolla.

Vertailemme saatuja tuloksia myös hieman laajemmin aiempaan tutkimustietoon pohjautuen. Tarkoituksena on tarkastella Kouluterveyskyselyjen tuloksia kokonaisuudessaan vuosien varrelta ja vertailla näitä tuloksia opinnäytetyöryhmän teettämän terveystyöryhmäkyselyn tuloksiin kaikilta vastaajilta (n=117). Saamme myös koululta käyttöömme edellisvuosien (2019 ja 2021) koulukohtaisia tuloksia. Tarkastelemme koulukohtaisia tuloksia niiltä osa-alueilta, joita opinnäytetyötä varten kehitetty terveystyöryhmäkysely sisältää. Näin voimme selvittää, millaisia muutoksia koulun tuloksissa on tapahtunut tämän neljän vuoden ajanjakson aikana. Koulukohtaiset tulokset saamme käyttöön Savonlinnan lyseon lukiolta. Tulosten vertailussa tulee kuitenkin ottaa huomion, että Kouluterveyskyselyn tulokset ovat kerätty kahdelta eri ikäluokalta (1. ja 2. vuosikurssin opiskelijat), kun taas opinnäytetyössämme keräämme tulokset ovat vain ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoilta.

5.6 Ohjaustuokio opiskelijoille

Tutkimustyön pohjalta järjestimme tarkasteluryhmälle noin 60 minuutin mittaisen ohjaustuokion Savonlinnan lyseon lukiossa elokuussa 2023. Ohjaustuokiota varten opinnäytetyöryhmämme valmisteli PowerPoint diaesityksen (Liite 3), missä esittelimme opiskelijoille sekä osalle koulun henkilökunnasta kyselyn päätuloksia sekä jaoimme jokaiseen kyselyn osa-alueeseen liittyen terveyttä edistävää tietoa. Yhteensä dioja esityksessä oli 34. Kävimme ensin läpi jokaisesta aihealueesta teoretietoa, jonka jälkeen esittelimme päätulokset. Ohjaustuokioon Savonlinnan

lyseon lukioon paikan päälle osallistui yksi opinnäytetyöryhmäläisistä ja kaksi muuta osallistuivat Microsoft Teams-sovelluksen välityksellä. Ohjaustuokion tarkoituksena oli esitellä päätulokset tiivistettynä tarkasteluryhmälle sekä tulevana terveydenhoitajina välittää hyödyllistä terveystietoa niin opiskelijoille itselleen kuin ohjaustuokioon osallistuvalla koulun henkilökunnalle terveyden edistämisen näkökulmaa hyödyntäen. Näin opinnäytetyöstä oli mahdollista muodostaa tarkasteluryhmää ajatellen mahdollisimman kokonaisvaltainen ja kattava projekti.

Ohjaustuokion tavoitteena oli lisätä tarkasteluryhmän tietoisuutta tutkimukseen sisältyvien terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueisiin liittyen sekä varmistaa opinnäytetyön tulosten mahdollisimman suuri tavoitettavuus tarkasteluryhmän keskuudessa. Ohjaustuokion avulla oli mahdollista tarjota opiskelijoille vaihtoehtoinen tapa tarkastella tutkimusta ja sen päätuloksia luentotyypillisesti opinnäytetyön raportin itsenäisen lukemisen ja perehtymisen sijaan. Lisäksi kerroimme ohjaustuokion lopuksi opinnäytetyön julkistamisajankohdasta, jolloin välitämme valmiin opinnäytetyön linkin opiskelijoille, vanhemmille sekä koulun henkilökunnalle sähköisesti luettavaksi. Opinnäytetyö tarjoaa myös hyödyllistä tietoa esimerkiksi urheilulinjan lajivalmentajille. Vapaamuotoista palautetta oli mahdollista lähettää sähköpostitse opinnäytetyöhön ja ohjaustuokioon liittyen. Palauteviestejä opinnäytetyöryhmä ei saanut. Opinnäytetyön liitteessä numero kolme esitetynä muutamia dioja PowerPoint-esityksestä.

6 TULOKSET

6.1 Ravitseminen

Kyselyssä selvitimme, että kuinka usein opiskelijat syövät suositusten mukaisesti kouluviikon aikana aamupalan, lounaan, välipaloja, päivällisen sekä iltapalan. Reilu puolet opiskelijoista söi joka päivä aamupalan kouluviikon aikana. Opiskelijoista noin viidesosa söi aamupalan 3–4 kertana kouluviikon aikana ja reilu

kymmenesosa söi vain 1–2 päivänä. Hieman vajaa kymmenesosa opiskelijoista ei syönyt kertaakaan aamupalaa koko kouluviikon aikana. Vertaillen urheilulinjaa ja yleislinjaa aamupalan syönnissä oli havaittavissa selkeä ero. Urheilulinjan opiskelijoista noin 90 % ja yleislinjan opiskelijoista hieman yli puolet söi aamupalan joka aamu.

Melkein kaikki opiskelijat söivät joko joka päivä tai 3–4 kertana viikossa lounaan kouluviikon aikana. Vain vajaa 3 % söi lounaan kouluviikon aikana 1–2 kertaa ja 5 % ei syönyt kertaakaan. Hieman vajaa puolet vastanneista opiskelijoista söi välipaloja joka päivä. Opiskelijoista reilu 70 % söi päivällistä joka päivä kouluviikon aikana ja seuraavaksi suurin vastausmäärä eli neljäsosa opiskelijoista söi päivällisen 3–4 päivänä viikossa. Vajaa kymmenesosa vastanneista söi ainoastaan 1–2 päivänä päivällisen kouluviikon aikana ja 1 % ei syönyt päivällistä kertaakaan.

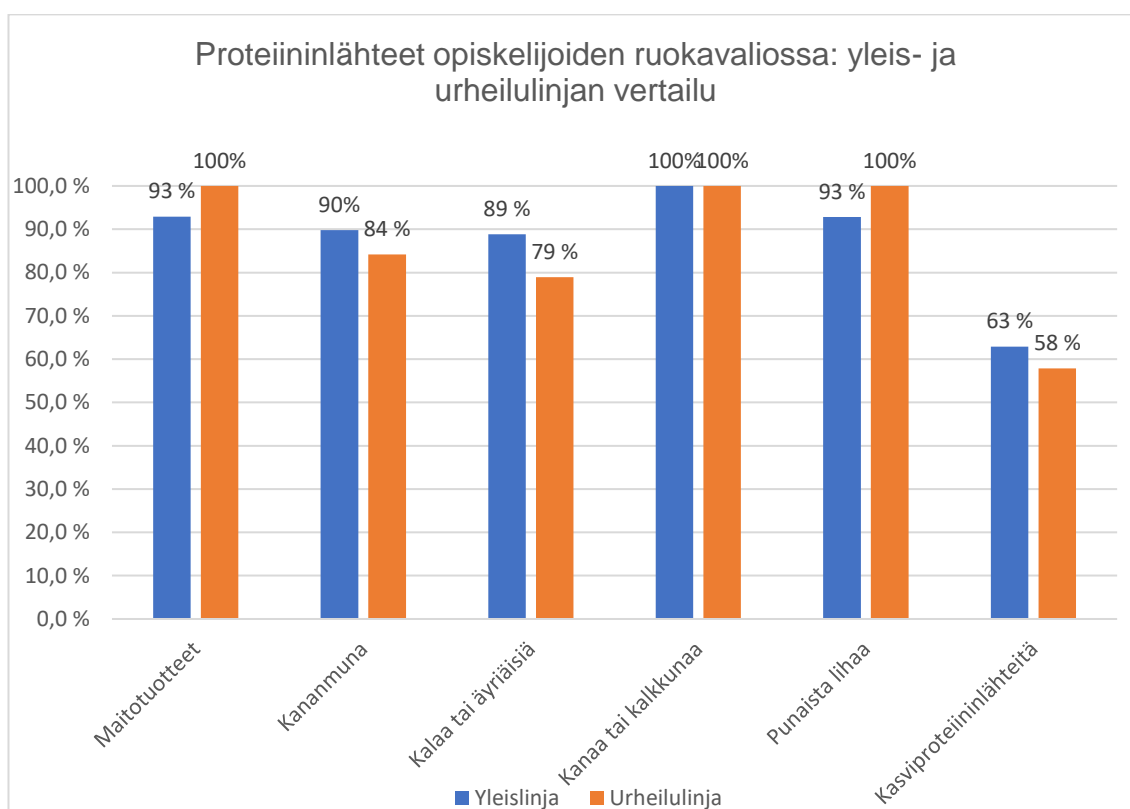
Iltapalan syömisen suhteen vastanneiden välillä oli hieman hajontaa, mutta kuitenkin suurin osa (63 %) söi joka päivä iltapalan. Opiskelijoista neljännes söi iltapalan 3–4 päivänä kouluviikon aikana ja reilu kymmenesosa söi 1–2 kertana. 2 % vastanneista ei syönyt kertaakaan iltapalaa koko kouluviikon aikana.

Vastauksista kävi ilmi, että kuitenkin suurin osa opiskelijoista söi kaikki säännöllisen ateriarytmin ateriat joka päivä. Vertaillen urheilulinjaa ja yleislinjaa huomataan yleiskatsauksessakin ero, urheilulinjan opiskelijoista lähes jokainen ja yleislinjan opiskelijoista noin puolet söi kaikki säännöllisen ateriarytmin ateriat joka päivä.

Kysyimme opiskelijoilta myös, että syövätkö he koululounaalla salaattia/raastetta tai leipää sekä juovatko he maitoa tai piimää. Koululounaan yhteydessä syötävällä salaattilla/raasteella oli suurta hajontaa opiskelijoiden välillä. Opiskelijoista reilu neljäsosa söi salaattia/raastetta joka päivä koululounaan yhteydessä, kolmasosa söi sitä 3–4 päivänä, vajaa neljäsosa söi 1–2 päivänä ja kymmenesosa ei syönyt kertaakaan. Hieman yli puolet vastanneista ei juonut kertaakaan maitoa tai piimää koululounaan yhteydessä, mutta kolmasosa vastanneista kuitenkin joi.

Lounaan yhteydessä syötävän leivän syönnissä oli myös hajontaa, suurin osa nuorista söi leipää parina tai muutamana päivänä viikossa.

Kysyimme opiskelijoilta mitä proteiininlähteitä heidän ruokavalionsa pitää sisältää. Jokaisen vastanneen ruokavalio sisälsi kanaa tai kalkkunaa. Kaikkien urheilulinjan opiskelijan ruokavalio piti sisällään punaista lihaa ja monen yleislinjan opiskelijan. Eli tästä voimme päätellä, ettei kukaan vastanneista ole täysin kasvissyöjä. Opiskelijoista reilu puolet kuitenkin söi kasviproteiinin lähteitä ruokavaliossaan, tytöt hieman poikia enemmän. Kalaa tai äyriäisiä kuului lähes jokaisen opiskelijoista ruokavalioon. Suurimman osan opiskelijoista ruokavalio sisälsi erilaisia maitotuotteita ja kananmunaa söi myös liki jokainen. Vastauksista kävi ilmi, että suurimmalla osalla vastanneista oli monipuolinen ruokavalio, joka tukee nuorten jaksamista arjessa.



Kuvio 11. Proteiinin lähteet opiskelijoiden ruokavaliossa: yleis- ja urheilulinjan vertailu

Vastanneista opiskelijoista suurin osa (71 %) oli syönyt viimeisen seitsemän päivän aikana 1–2 päivänä karkkia tai suklaata. 6 % oli syönyt karkkia tai suklaata melkein päivittäin viimeisen seitsemän päivän aikana ja 3 % ei ollut syönyt lainkaan. Viimeisen seitsemän päivän aikana sokeroituja juomia oli juonut 1–2 päivänä viikossa noin puolet opiskelijoista ja vajaa puolet ei ollut juonut kertaakaan sokeroituja juomia. Suurin osa vastaajista ei ole juonut erilaisia light-juomia ollenkaan viimeisen seitsemän päivän aikana ja alle kymmenesosa oli juonut niitä päivittäin.

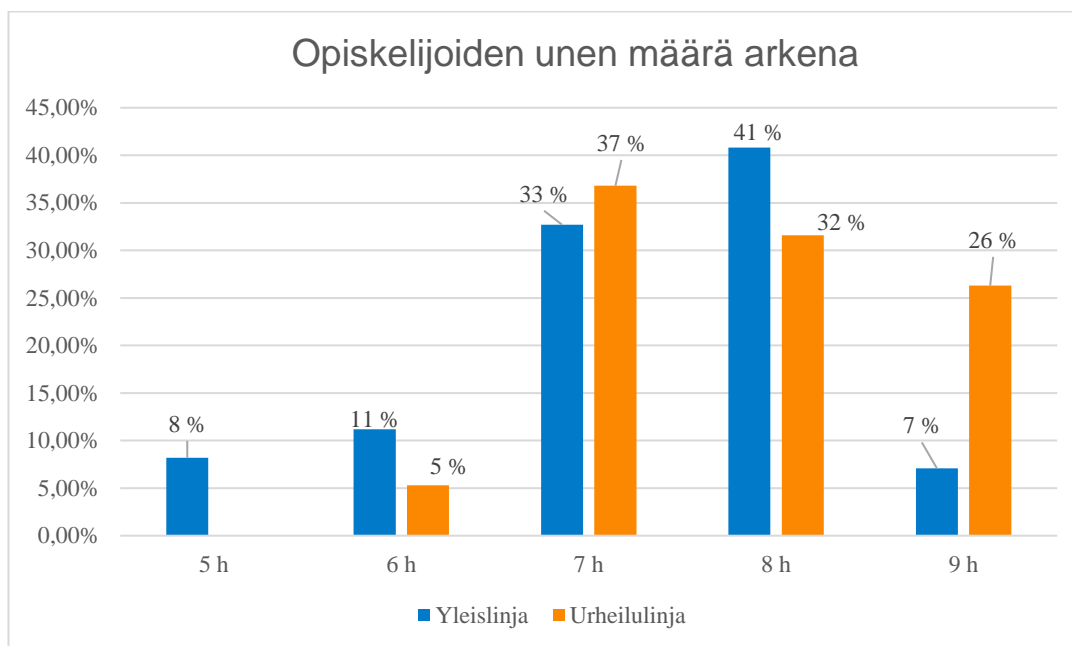
Energiajuomien juonti oli yleisesti melko vähäistä opiskelijoiden keskuudessa. Vajaa 40 % opiskelijoista ei ollut juonut yhtäkään energiajuomaa viimeisen seitsemän päivän aikana ja noin kolmasosa oli juonut 1–2 päivänä. Alle kymmenesosa oli kuitenkin juonut lähes joka päivä energiajuomia, joka on reilusti yli suositusten. Urheilulinjan opiskelijat joivat niitä hieman useammin verrattuna yleislinjan opiskelijoihin.

Sukupuolten välisiä eroja oli ravitsemukseen liittyen jonkun verran, mutta erot olivat aika pieniä. Suurin eroavaisuus oli, että kukaan pojista ei vastannut ”en koskaan”, kysyttäessä kuinka usein syö koululounasta. Vastaavasti kymmenesosa tytöistä vastasi, ettei syö koskaan koululounasta. Pojista suurin osa söi koululounaan joka päivä ja tytöistä koululounaan söi joka päivä noin puolet. Tytöt joivat hieman enemmän energiajuomia kuin pojat, mutta tulokset olivat kuitenkin melko tasaiset.

6.2 Uni

Kyselyyn vastanneista lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista vajaa puolet nukkui arkisin 8 tuntia eli suositusten mukaisen määrän. 7 tunnin yöunia arkisin nukkui reilu kolmasosa. Arkisin 9 tunnin ja 6 tunnin yöunia nukkuvia oli molempia kymmenesosa. Vain pieni osa vastaajista valitsi vaihtoehdon ”5 tuntia”. Kukaan vastanneista ei valinnut vaihtoehtoa ”10 tuntia tai enemmän” eikä myöskään vaihtoehtoa ”Alle 4 tuntia tai vähemmän”. Suurta eroa urheilulinjan ja yleislinjan opiskelijoiden nukkumistottumuksissa ei ollut. Urheilulinjan opiskelijoiden

vastaukset vaihtelivat pääasiassa 6–9 tunnin yöunien välillä ja yleislinjalla vaihtelevuus oli 5–9 tunnin välillä. Suurin eroavaisuus näiden kahden tarkasteltavan ryhmän välillä oli se, että urheilulinjan opiskelijoista vajaa kolmasosa nukkui 9 tuntia arkisin ja yleislinjan opiskelijoista alle kymmenesosa. 7 tunnin yöunia arkisin nukkui urheilulinjan opiskelijoista reilu kolmasosa ja yleislinjan opiskelijoista kolmasosa.



Kuvio 12. Opiskelijoiden unen määrä arkena

Sukupuolten välisiä eroavaisuuksia oli havaittavissa vastauksien perusteella jonkin verran, mutta erot eivät olleet suuria. Eniten hajontaa vastauksissa tyttöjen ja poikien välillä oli arkisin 7 tuntia nukkuvilla, tytöistä neljäsosa ja pojista hieman vajaa puolet valitsi tämän vaihtoehdon. Tytöistä reilu kolmasosa nukkui arkisin 8 tuntia ja pojista vajaa puolet. 9 tuntia arkisin nukkui pienempi osa, tytöistä noin kymmenesosa ja pojista hieman alle kymmenesosa. Tyttöjen ja poikien välillä oli eroa myös 5 tuntia nukkuvien kohdalla. Pojilla vastausprosentti oli pieni alle 2 %, kun taas tytöillä 11,5 %.

Tarkasteltaessa, kuinka paljon opiskelijat nukkuivat viikonloppuisin, voidaan todeta, ettei kukaan tarkasteluryhmän vastaajista nukkunut alle 7 tuntia. Noin puolet vastaajista nukkui viikonloppuisin 9 tuntia. Kolmasosa nukkui yli 10 tuntia. Kolmanneksi eniten (19 %) opiskelijat nukkuvat 8 tuntia. Urheilulinjan ja yleislinjan opiskelijat nukkuivat myös viikonloppuisin suunnilleen saman verran. Suurin osa

molemmista ryhmistä nukkui 9 tuntia tai enemmän. Urheilulinjan opiskelijoiden vastaukset vaihtelivat 8–10 tunnin välillä ja yleislinjalla vastaukset olivat 7–10 tunnin välillä. Tarkasteltaessa unen laatua viimeisen 2 kuukauden aikana, molemmat ryhmät vastasivat sen olleen keskimääräisesti hyvä. Opiskelijoiden tuli arvioida unen laatuaan asteikolla 0–10, jossa 0 vastasi huonoa ja katkonaista unta ja 10 vastasi yhtäjaksoista ja palauttavaa unta. Urheilulinjan vastaukset unen laadun suhteen olivat hieman parempia, heillä keskiarvo oli 7,4 ja yleislinjalla 6,3.

Viikonloppuna tytöt ja pojat nukkuivat keskimäärin enemmän kuin arkisin. Tytöistä sekä pojista hieman alle puolet nukkui viikonloppuisin 9 tuntia. Toiseksi eniten tyttöjen kohdalla (35 %) vastaajat nukkuivat 10 tuntia tai enemmän yössä, kun taas pojilla (28,6 %) toiseksi eniten nukkuivat 8 tuntia. Vain pieni osa tytöistä (6,7 %) ja pojista (3,6 %) nukkui viikonloppuisin 7 tuntia. Viimeisen 2 kuukauden ajalta pojat arvioivat unen laatunsa olleen parempaa kuin mitä tytöt vastasivat. Poikien keskiarvo asteikolla 0–10 oli 7,2 ja tyttöillä keskiarvo oli 5,9.

6.3 Liikunta

Lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista alle kolmasosa harrastaa UKK-instituutin liikkumissuosituksen mukaisesti liikuntaa vähintään yhden tunnin päivässä, viikon jokaisena päivänä. Seuraavaksi eniten tarkasteluryhmän keskuudessa tunnin liikkuminen toteutuu viitenä päivänä viikossa viidesosalla opiskelijoista ja kolmanneksi eniten vastanneista liikkuu tunnin päivässä, neljänä päivänä viikossa (noin 14 %). Kolmena päivänä viikossa sekä kuutena päivänä viikossa vastanneita oli molempia reilu kymmenesosa. Vastanneista vajaalla viidesosalla liikkumissuositus toteutuu 0–2 päivänä viikossa.

Liikkumisen määrän suhteen viimeisten 7 päivän aikana on yleislinjan sekä urheilulinjan opiskelijoiden välillä havaittavissa eroavaisuuksia. Urheilulinjan opiskelijoiden tuloksista kaksi kolmasosaa on vastannut liikkuneensa vähintään yhden tunnin viimeisen seitsemän päivän aikana. Yleislinjan opiskelijoista tämä toteutui viidesosalla. Lisäksi urheilulinjan opiskelijoiden kaikki tulokset sijoittuivat

4–7 päivän vastausvaihtoehtoihin, kun yleislinjan opiskelijoilla tulokset jaottuivat melko tasaisesti 0–7 päivän vastausvaihtoehtojen välille.

Rasittavaa liikuntaa liikkumissuosituksen mukaisesti vähintään kolme kertaa viikossa harrastaa reilu puolet koko vastausjoukosta. Noin joka viides vastanneista harrastaa rasittavaa liikuntaa yhden kerran viikossa. Tarkasteluryhmästä vajaa kymmenesosa vastasi, että liikkumissuositus toteutuu nolla kertaa viikossa. Rasittavan liikunnan suhteen urheilulinjan opiskelijoiden vastaukset olivat jakautuneet melko tasaisesti pääosin 5 kerran sekä useamman kuin 7 kerran välille. Yleislinjan opiskelijoiden vastaukset olivat sijoittuneet enimmäkseen vastausvaihtoehtojen toiseen pätyyn 1–4 kerran välille.

Lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikuntaa liikkumissuosituksen mukaisesti vähintään kolme kertaa viikossa harrastaa miltei kaksi kolmasosaa vastanneista. Useampi kuin joka kymmenes opiskelijoista vastasi, ettei harrasta luustoa ja lihaksia kuormittavaa liikuntaa koskaan/ollenkaan. Lihasta ja luustoa rasittavan liikunnan suhteen urheilulinjan opiskelijoiden tulokset sijoittuivat 3 kerrasta useampaan kuin 7 kertaan. Yleislinjan opiskelijoiden tulosjakauma sijoittui pääosin hyvin tasaisesti 0 kerrasta 5 kertaan.

Sukupuolten väliset erot tutkimustuloksissa yleisesti liikunta osion suhteen olivat vähäiset. Liikunnan määrän suhteen tulokset jakautuivat melko tasaisesti sukupuolten välillä. Lihaksia ja luustoa vahvistavan liikunnan suhteen on havaittavissa selkeämpää eroja tyttöjen sekä poikien keskuudessa määrällisesti. Poikien keskuudessa lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikuntaa tapahtuu viikossa määrällisesti enemmän. Pojista noin vajaa puolet vastasivat kertoja tulevan 5 tai enemmän, tytöistä näin vastasi vajaa viidesosa.

6.4 Pääteet

Päihteiden käytön suhteen kysely tuotti huomattavasti positiivisia tuloksia. Kaikkien vastanneiden keskuudessa yli neljä viidesosaa kertoo, ettei tupakoi. Päivitään tupakoivia oli kaikista vastanneista vain 1,7 %. Lisäksi lakossa olevia tai

tupakoinnin lopettaneita oli muutama prosentti. Harvemmin kuin kerran viikossa tupakoi vajaa kymmenesosa ja useamman kerran viikossa muttei päivittäin tupakoi muutama prosentti kyselyyn vastanneista. Tarkasteluryhmästä miltei neljä viidesosaa kertoi, että ei käytä nuuskaa mukaan lukien vajaa yksi prosentti lopettanutta nuuskan käyttäjää. Alle viidesosa vastanneista kertoi kokeilleensa nuuskaa kerran tai muutamia kertoja. Satunnaisesti ja päivittäin nuuskaa käyttäviä oli molempia noin 5 % vastanneista.

Miltei puolet vastanneista kertoivat, etteivät käytä ollenkaan alkoholia. Alkoholia käyttää harvemmin kuin kerran kuussa vastanneista vajaa kaksi viidesosaa kaikista vastanneista. Kerran kuussa tai useammin alkoholia käyttää joka viides vastanneista, joista vain alle muutama prosentti vähintään viikoittain. Puolet tarkasteluryhmästä kertoo käyttävänsä alkoholia humalatilaan asti harvemmin kuin 1–2 kertaa kuukaudessa ja vajaa kaksi viidesosaa vastasi ”Ei koskaan”. Kerran kuussa tai useammin alkoholia humalatilaan saakka vastasi käyttävänsä noin 15 % opiskelijoista.

Huumaavia aineita on kokeillut kaikista vastanneista vain murto-osa. Opiskelijoista kukaan ei ole vastannut kokeilevansa huumaavia aineita 5 kertaa tai useammin. Eniten kokeiluja oli lääkkeiden suhteen (rauhottavia, uni- tai särkylääkkeitä), mutta nämäkin kokeilut olivat vain muutamia prosenteja vastanneista, joita on vastanneista kokeillut 6 % (3,4 % yhden kerran ja 2,6 % 2–4 kertaa). Marihuanaa tai hasista vastanneet ovat kokeilleet maksimissaan kerran (4,3 %). Huumaavaa ainetta on haistellut vastanneista kerran 2,6 %. Alle yksi prosentti (0,9 %) vastaajista on kertonut kokeilleensa kerran ekstaasia, amfetamiinia, subutexia, kokaiinia tms. huumaavaa ainetta. Myös alle yksi prosentti (0,9 %) vastaajista on kertonut kokeilleensa huumaavaa ainetta, josta ei ole tiennyt mitä se on ollut.

Kyselyssä selvitettiin, miksi ja millaisissa tilanteissa tarkasteluryhmä käyttää päihteitä. Puolet vastanneista kertoi, että päihteiden käyttöön yhdistyy kavereiden seura. Tyypillisimpiä tilanteita päihteiden käytölle olivat erilaiset juhlat tai kavereiden keskeinen hauskanpito. Muita syitä päihteiden käytölle oli rentoutumisen tunteen tavoittelu sekä stressin tai ahdistuneisuuden lievittäminen.

Kyselyn päihdeosiosta eniten huolta herätti, kuinka helpoksi opiskelijat arvioivat huumeiden saatavuuden Savonlinnassa. Yli puolet vastanneista olivat sitä mieltä, että huumeiden saaminen Savonlinnassa on melko helppoa tai erittäin helppoa. Opiskelijoista noin kolmasosa koki, ettei osaa sanoa. Melko haastavaksi tai todella haastavaksi vastanneita oli alle viidesosa.

Urheilulinjan sekä yleislinjan opiskelijoiden tuloksia vertailtaessa päihteiden käytön suhteen saatiin osittain yllättäviä tuloksia. Tupakoinnin suhteen urheilulinjalaisista kaikki vastasivat vaihtoehdon ”En tupakoi”, ja yleislinjan opiskelijoista samoin vastasi neljä viidesosaa opiskelijoista. Nuuskan kokeilun suhteen oli havaittavissa selkeämpiä eroja tarkasteluryhmien keskuudessa. Urheilulinjalaisista miltei puolet ovat vastanneet kokeilleensa nuuskaa joskus, kun taas yleislinjan opiskelijoista samoin vastasi hieman reilu viidesosa. Aktiivinen nuuskan käyttö kuitenkin hyvin miltei olematonta kaikkien kyselyyn vastanneiden keskuudessa. Urheilulinjan opiskelijoista kymmenesosa kertoi käyttävänsä nuuskaa päivittäin ja yleislinjalaisista näin vastasi muutama prosentti. Urheilulinjan opiskelijoista miltei puolet vastasi ”En käytä alkoholia” ja yleislinjan opiskelijoista noin kaksi viidesosaa vastasi samoin. ”Harvemmin” vastasi urheilulinjan opiskelijoista kaksi viidesosaa ja yleislinjan opiskelijoista hieman alle sen. Kukaan urheilulinjan opiskelijoista ei vastannut käyttävänsä alkoholia useammin kuin kerran kuukaudessa. Yleislinjan opiskelijoista pari kertaa tai useammin vastasi vajaa 15 %.

Alkoholin käytössä humalatilaa asti ei ollut ryhmien välillä suurempaa eroavaisuutta, molemmista tarkasteluryhmistä enemmistö vastasi näin tapahtuvan harvemmin kuin 1–2 kertaa kuukaudessa. Urheilulinjan opiskelijoista ainut kokeiltu huumaava aine oli marihuana tai hasis, jota oli noin viisi prosenttia vastannut kokeilleensa yhden kerran. Yleislinjan opiskelijoiden keskuudessa kokeiluja oli kaikissa vastausvaihtoehdoissa, tosin vain muutamien prosenttien verran.

Tulosten perusteella päihteiden käytössä on havaittavissa sukupuolten välisiä eroja. Tupakointi ja alkoholin käyttö ovat tulosten mukaan kyselyyn vastanneista tytöillä yleisempää kuin pojilla. Lisäksi myös tarkasteluryhmän tyttöjen keskuudessa tupakointi on hieman yleisempää (En vastanneet tytöt 73,3 %, pojat 92,7

%). Alkoholin käytön suhteen pojista yli puolet ovat vastanneet, etteivät käytä alkoholia, tytöistä näin vastasi reilu kolmasosa.

6.5 Ruutuaika

Tarkasteltaessa kyselyn tuloksia ruutuajasta selvisi, että ruudun ääressä vietetty aika oli kohtalaisen suuri. Ymmärrettävästi tämä voi johtua siitä, että nykyään esimerkiksi opiskelumateriaalit ovat verkossa. Toisaalta myös sosiaalisen median käyttö on kasvussa. 1. vuosikurssin opiskelijoista noin puolet käyttää arkisin 4–5 tuntia ruutuaikaan, johon sisältyy esimerkiksi älypuhelin, tietokone, televisio sekä muut älylaitteet. Kolmasosa viettää 6–7 tuntia älylaitteiden parissa niin arkisin kuin viikonloppuisin. Tuloksien pohjalta voidaan todeta, että kaikki kyselyyn vastanneet opiskelijat käyttävät arkisin älylaitteita enemmän kuin 1 tunnin. Viikonloppuisin ruudun ääressä vietetty aika on hieman korkeampi. Vain pieni osa opiskelijoista käyttää viikonloppuisin älylaitteita 1 tunnin tai vähemmän. Vertaillessa ruutuajan käyttöä urheilulinjan ja yleislinjan opiskelijoiden välillä huomattavia eroja ei ilmennyt. Molemmat tarkasteltavat ryhmät käyttävät suunnilleen saman verran aikaa ruudun ääressä arkisin ja viikonloppuisin. Suurimpana eroavaisuutena oli se, että arkisin yleislinjan opiskelijoista 15 % käytti 8 tuntia tai enemmän aikaa ruudun ääressä, kun taas urheilulinjan opiskelijoilla suurin ruutuaika pysyi alle 7 tunnissa. Sukupuolten välillä ei ollut huomattavia eroja ruutuajan käytössä.

Kyselyssä kysimme kokemuksia ruudun ääreen jumittumisesta esimerkiksi silloin, kun pitäisi opiskella. Reilu kolmasosa vastasi näin käyvän silloin tällöin. Alle viidesosa koki jumittuvansa ruudun ääreen hyvin usein. Noin viidesosa opiskelijoista ei kokenut jumiutuvansa ruudun ääreen, kun oli tarkoitus esimerkiksi opiskella. Suurin osa opiskelijoista vastasi nukkumaanmenon venähtäneen silloin tällöin johtuen ruudun ääressä vietetystä ajasta. Yleislinjan opiskelijoilla nukkumaanmeno venyi hieman useammin kuin urheilulinjan opiskelijoilla johtuen ruudun ääressä vietetystä ajasta.

Sosiaalinen media voi aiheuttaa nuorille monenlaisia tunteita, paineita omasta ulkonäöstä tai ahdistusta muusta elämästä. Toisaalta sosiaalisesta mediasta voi olla hyötyä, sieltä voi esimerkiksi löytää ystäviä. Suosituimpia sovelluksia nuorten keskuudessa ovat olleet TikTok, Instagram, Snapchat ja YouTube. Myös WhatsApp-sovellusta käytetään paljon viestittelyyn sekä videopuheluihin. Kysyimme aiheuttaako sosiaalinen media negatiivisia tunteita esimerkiksi ahdistusta tai alakuloa. Suurin osa vastasi kieltävästi. Kolmasosa vastasi kokevansa näitä tunteita silloin tällöin ja noin 5 % hyvin usein. Sukupuolten välillä sosiaalinen media aiheutti vaihtelevia tunteita. Tytöt kokivat sosiaalisen median aiheuttavan enemmän negatiivisia tuntemuksia kuin pojat. Sosiaalisen median aiheuttamat negatiiviset tuntemukset olivat vähän yleisempiä yleislinjan opiskelijoilla, vaikka suurimalla osalla näitä tunteita ei juuri koskaan esiinny. Kaiken kaikkiaan erot tarkasteltavien ryhmien välillä olivat pieniä.

7 EETTISET NÄKÖKULMAT JA LUOTETTAVUUS

Tulosten vertailun luotettavuuden kannalta on tärkeää ottaa huomioon, että Savonlinnan lyseon lukion Kouluterveyskyselyyn ovat osallistuneet lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijat, kun taas opinnäytetyömme käsittelee vain Savonlinnan lyseon lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita. Lisäksi valtakunnallisiin tuloksiin on koottu kaikkien lukioiden 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijat. Opinnäytetyömme tarkasteluryhmä käsittelee vain Savonlinnan lyseon lukion 1. vuosikurssin opiskelijoita. Siksi on tärkeää huomioida, että tutkimuksessa saadut tulokset ovat koulukohtaisia, vaikkakin kattavat laajan osan Savonlinnan 1.vuosikurssin lukion opiskelijoista (Savonlinnassa yhteensä kaksi lukiota). Tulosten vertailun päätarkoituksena on selvittää, millaista eroavaisuutta on havaittavissa aikaisempien vuosien tuloksiin verrattaessa. Yleinen katsaus viime vuosien Kouluterveyskyselyn tuloksiin on kannattavampaa kuin jättää Kouluterveyskyselyn tulokset kokonaan huomioimatta, sillä näin aihetta voidaan tutkia mahdollisimman laaja-alaisesti.

Keräsimme opinnäytetyömme tulokset opiskelijoille suunnatulla Webropol-kyselyllä, johon vastaaminen tapahtui nimettömästi. Kyselyyn vastasi reilu 90 % ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista. Koemme, että se oli tarpeeksi suuri osuus opinnäytetyön tutkimuksen aineiston kokoamiseksi. Saimme tutkimuksen avulla kattavan kuvan siitä, millaista Savonlinnan lukion nuorten terveyskäyttäytyminen on. Käyttämämme Webropol-kysely oli mielestämme hyvä, sillä siihen vastaaminen oli helppoa ja nuoret saivat tehdä sen valitsemallaan älylaitteellaan. Olimme koonneet kyselyyn monipuolisesti erilaisia kysymyksiä. Kysymyksiä eri aihealueista ei ollut liikaa, jotta nuoret jaksivat keskittyä niihin. Kyselyyn vastaamisen jälkeen saamamme suullisen palautteen mukaan nuoret kokivat jaksaneensa keskittyä kyselyyn hyvin. Saimme Webropol-työkalun kautta selville kyselyyn vastanneiden vastausajan. Kyselyyn vastaaminen vei keskimäärin noin 5–10 minuuttia.

Webropol-kyselyssä ravitsemuksesta oli viisi kysymystä, liikunnasta neljä, unesta kolme, päihteistä seitsemän ja ruutuajasta kolme. Tarkoituksena oli laatia jokaisesta aiheesta suunnilleen sama määrä kysymyksiä. Päihteistä oli useampi kysymys, sillä halusimme avata aihetta laajemmin. Päihteitä on tarjolla monenlaisia, jonka takia halusimme tarkentaa millaisia päihteitä nuoret käyttävät tai ovat kokeilleet. Meitä kiinnosti myös, kuinka helpoksi nuoret arvioivat päihteiden saatavuuden Savonlinnassa.

Emme käyttäneet kyselyssä juurikaan avoimia kysymyksiä, jotta nuorilla riittäisi motivaatio käydä kysely loppuun. Toisaalta pohdimme sitä, että avoimet kysymykset olisivat mahdollistaneet käyttöömmme nuorten itse tuottamaa tekstiä, ilman mahdollisuutta vain valita vastausvaihtoehtoa. Toivoimme nuorilta avointa palautetta kyselystä ja olimme kertoneet palautteenannon tapahtuvan nimettömästi. Tästä huolimatta emme saaneet nuorilta kuin kaksi palautetta, jotka eivät liittyneet aiheeseen. Myöhemmin pohdimme, että olisi kannattanut tehdä erillinen palautelomake nuorille täytettäväksi, jossa ainakin osa kysymyksistä olisi ollut valmiina.

Pohdimme opinnäytetyömme kyselyn tulosten luotettavuutta. Kyselyn tulosten luotettavuuteen vaikuttaa se, ettemme voi varmasti tietää vastasivatko opiskelijat

todenmukaisesti kyselyyn. Uskomme kuitenkin, että anonymisti tehtävä kysely rohkaisi nuoria vastaamaan todenmukaisesti. On kuitenkin mahdollisuus, että jotkut ovat voineet kokea häpeää vastaillessaan kyselyyn ja sen vuoksi vastanneet epärehellisesti. Luokkakavereiden läsnäolo on saattanut vaikuttaa siihen, että nuori on vastannut eri tavalla kuin, mitä oikeasti ajattelee.

Koulun sisäisiä tuloksia verratessa on hyvä huomioida näiden kahden ryhmän välinen kokoero. Urheilulinjaan kuuluu 19 opiskelijaa ja yleislinjaan 98 opiskelijaa. Ryhmien koolla on tiedettävästi vaikutusta tulosten prosentuaalisiin osuuksiin. Tulokset eivät siis ole täysin tasavertaisesti luotettavia ryhmän kokojen suhteen, jonka vuoksi vertailussa keskitytään kyseisen ryhmän sisäisiin vastauksiin ja tuloksiin ja vertaillaan näitä yhdessä ryhmien kesken.

Viimeisimmän Kouluterveyskyselyn tuloksia verratessa keskenään aikaisempiin vuosiin on otettava huomioon, että vuoden 2021 tulosten keruun aikana koko maassa elettiin koronapandemian vuoksi poikkeusoloissa. Tiedonkeruu-aika on ollut myös pidempi kuin aikaisempina vuosina. Lisäksi viimeisimmässä Kouluterveyskyselyssä osalla opiskelijoista on ollut mahdollisuus vastata etäopetuksessa, mitä aikaisempina vuosina ei ole toteutettu. (Helakorpi & Kivimäki, 2021, s.4.)

8 POHDINTA

Opinnäytetyömme aihe valikoitu keväällä 2022, jolloin aloitimme opinnäytetyön suunnittelun. Valitsimme tämän aiheen, sillä se kiinnosti meitä ja mielestämme se on ajankohtainen. Tässä opinnäytetyössä tutkimme lukioikäisten nuorten terveyskäyttäytymistä. Halusimme saada ajantasaista tietoa, millainen nuorten hyvinvointi on tänä päivänä. Viime vuodet maailmalla on eletty kuitenkin hyvin poikkeuksellisia aikoja huomioiden esimerkiksi koronapandemia, sota ja näiden vaikutus maailmantalouteen, ihmisten hyvinvointiin ja elinoloihin. Tämänkin vuoksi koimme nuorten hyvinvoinnin tiiviimmän seurannan tärkeäksi.

Tarkoituksenamme oli saada tietoa nuorten ravitsemuksesta, unesta, liikunnasta, päihteistä sekä ruutuajasta. Koimme tärkeäksi välittää tutkimuksessa saadut tiedot nuorille, sillä uskomme nuorten hyötyvän niistä. Olimme ajatelleet alkuun tehdä opinnäytetyön liittyen nuorten liikkumistottumuksiin, ravitsemukseen ja uneen. Saimme kuitenkin Savonlinnan lyseon lukiolta toiveen, että lisäsimme päihteiden käytön sekä ruutuajan kyselyyn mukaan. Tämä muutos mahdollisti sen, että saimme paljon kokonaisvaltaisemmin tietoa nuorten terveyskäyttäytymisestä.

Nuorten mielenterveys on tärkeä ja ajankohtainen aihe, joka vaatii huomiota ja ymmärrystä yhteiskunnassa. Monet nuoret kohtaavat kasvavia paineita koulussa, sosiaalisissa suhteissa ja tulevaisuuden suhteen, ja tämä voi vaikuttaa heidän mielenterveyteensä. Lisäksi sosiaalinen media voi vääristää todellisuutta ja luoda epärealistisia odotuksia, mikä voi johtaa itsetunto-ongelmiin ja vertailuun muiden kanssa. Nuorten mielenterveyden tukeminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä se voi vaikuttaa heidän elämänsä laatuun, suoriutumiseen opiskelussa ja työssä, sekä heidän kykyynsä muodostaa terveitä ihmissuhteita. Vaikka mielenterveys on tärkeä aihe, päätimme kuitenkin jättää sen käsittelyn pois tästä opinnäytetyöstä. Koimme, että mielenterveys on niin laaja alue, että jo pelkästään siitä olisi voinut tehdä opinnäytetyön. Päätimme rajata aiheemme liikuntaan, ravitsemukseen, uneen, päihteisiin ja ruutu-aikaan, sillä nämä aiheet nousivat yhteistyökumppanimme toiveista esille.

Lukioikä on ajanjakso, joka on täynnä muutoksia ja haasteita nuorten elämässä. Viimeaikaiset tutkimukset ovat antaneet meille arvokasta tietoa nuorten hyvinvoinnista tällä elämänvaiheella. Yksi tärkeä näkökulma liittyy terveellisiin elämäntapoihin. Aiemmat kouluterveyskyselyt osoittavat, että monilla nuorilla on haasteita terveellisten ruokailutottumusten ylläpitämisessä ja riittävän liikunnan saamisessa. Tämä voi johtaa ylipainoon ja liikkumattomuuteen, jotka ovat riskitekijöitä monille terveysongelmille. On olennaista tarjota nuorille tietoa ja mahdollisuuksia terveellisen ruokavalion ja liikunnan integroimiseksi osaksi heidän arkeaan.

Nuoruus on aikaa, jolloin nuoret kokevat monia muutoksia fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti. Ravitsemuksen rooli tässä vaiheessa on korvaamaton, ja se vaikuttaa pitkälti nuoren terveyteen ja hyvinvointiin tulevaisuudessa. Nuoren ravitsemuksen tulisi olla monipuolista ja tasapainoista. Lisäksi on tärkeää huomata, että kasvuiässä energiantarve on korkeampi kuin aikuisilla. Nuorten tulisi syödä riittävästi, jotta he saavat tarpeeksi energiaa kasvuunsa ja päivittäisiin askareisiinsa. Kasvavan nuoren ravitsemuksen merkitys ulottuu myös koulumenestykseen ja mielenterveyteen. Hyvä ravitsemus voi parantaa keskittymistä, oppimista ja mielialaa. Kasvavan nuoren ravitsemus on pitkän aikavälin investointi heidän terveyteensä ja hyvinvointiinsa. Terveelliset ruokailutottumukset, jotka opitaan nuorena, voivat vaikuttaa myönteisesti koko elämään. On tärkeää antaa nuorille tietoa ja tukea terveellisen ravitsemuksen merkityksestä ja kannustaa heitä tekemään hyviä valintoja, jotka voivat kestää koko elämän ajan.

Nuorten unen tarve on edelleen suuri, mutta monilla nuorilla voi olla vaikeuksia löytää sopiva tasapaino koulun, sosiaalisen elämän ja vapaa-ajan aktiviteettien välillä. Usein tämä vaikuttaa nukkumaanmenoaikoihin. Yksi yleinen ongelma on liian myöhäiseksi venyvä nukkumaanmeno, joka voi johtua koulun myöhäisistä aikatauluista, kotitehtävistä, sosiaalisesta elämästä ja teknologian käytöstä. Myöhäiset nukkumaanmenoajat voivat kuitenkin aiheuttaa unen puutetta ja uni-häiriöitä, mikä voi vaikuttaa nuorten terveyteen ja koulumenestykseen. Toisaalta on myös nuoria, jotka menevät nukkumaan liian aikaisin ja kärsivät unettomuudesta. Tämä voi johtua ahdistuksesta, stressistä tai epäsäännöllisestä unirytmistä. On tärkeää muistaa, että unella on merkittävä vaikutus nuorten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Unen aikana keho ja mieli palautuvat ja latautuvat seuraavaa päivää varten. Riittävä uni edistää kognitiivista suorituskkyä, keskittymistä ja mielialaa. On tärkeää tukea nuoria terveellisten unirutiinien luomisessa, jotta he voivat nauttia hyvinvoinnistaan ja saavuttaa parhaan potentiaalinsa sekä koulussa että elämässä yleisesti. Kiireinen kouluelämä, sosiaalinen elämä ja digitaaliset laitteet voivat vaikeuttaa riittävän unen saamista. Tämä voi vaikuttaa heidän keskittymiseensä, kognitiiviseen suorituskkyyn ja mielialaan. Tämän perusteella on tärkeää edistää hyviä unirutiineja ja tukea nuoria unen merkityksen ymmärtämisessä.

Liikunnan suhteen esiin tulevat tulokset eivät ole yllättäviä, sillä urheilulinjan opiskelijat ovat liikunnan suhteen määrätietoisesti sekä tavoitteellisesti urheileva opiskelijaryhmä. Tuloksia tarkasteltaessa UKK-instituutin liikkumissuosituksen suhteen yleislinjan opiskelijoiden tuloksia tarkasteltaessa enemmistö jää suosituksen mukaisten tavoitteiden ulkopuolelle niin yhden tunnin päivittäisessä liikkumissuosituksesta kuin myös rasittavan liikunnan liikkumissuosituksesta. Lihasta ja luustoa kuormittavan liikunnan liikkumissuosituksessa molemmilla tarkasteluryhmillä UKK-instituutin mukainen tavoitesuositus toteutuu. Urheilulinjan opiskelijoista miltei kaikilla vastanneilla edellä mainitut kolme liikkumissuositusta toteutuu.

Vuoden 2021 Kouluterveyskyselyn koulukohtaisissa tuloksissa (1. ja 2. vuosikurssin opiskelijat) suurin eroavaisuus kohdistuu UKK-instituutin päivittäiseen liikkumissuositukseen. Reilu kymmenesosa vastasi tuolloin liikkuneensa vähintään yhden tunnin päivässä, seitsemänä päivänä viikossa. Opinnäytetyön terveystyöntekijäkyselyn perusteella päivittäin liikkuvien määrä on kasvanut miltei kaksinkertaisesti vuoden 2021 koulukohtaisista tuloksista.

Ruutuaika on selvästi kasvussa varsinkin nuorten keskuudessa. Tämä johtuu digitalisaation, sosiaalisen median, koulutuksen digitalisaation, COVID-19-pandemian ja viihteen vaikutuksesta. Teknologian nopea kehitys ja laajentuminen ovat tehneet älylaitteista helposti saatavilla olevia. Erilaiset alustat, kuten Facebook, Instagram, Snapchat ja TikTok, ovat muodostuneet keskeisiksi paikoiksi, joissa nuoret jakavat elämänsä tapahtumia ja pitävät yhteyttä toisiinsa. Tämä voi olla hyvin rikastuttavaa, mutta samalla se voi myös aiheuttaa riippuvuutta ja vaikuttaa negatiivisesti nuorten itsetuntoon. Koulut ovat siirtyneet digitaaliseen opetukseen, lisäten ruutuaikaa. Viihdealustat ja pelit houkuttelevat nuoria viettämään enemmän aikaa ruudun äärellä. Ruutuajan kasvu sinänsä ei ole haitallista, mutta on tärkeää pitää tasapaino muiden elämän osa-alueiden kanssa. Vanhempien ja huoltajien on autettava asettamaan terveitä rajoja ja opettamaan vastuullista ruutuajan käyttöä nuorille.

Viimeaikaisten tietolähteiden valossa on myös huomioitava teknologian rooli nuorten elämässä. Älylaitteet ja sosiaalinen media ovat kiinteä osa heidän

arkeaan. Tämä luo mahdollisuuksia tiedon saamiseen ja yhteydenpitoon samoin kuin riskin liiallisesta ruutuajasta ja sosiaalisen median paineista. Tasapainoisen ja terveellisen suhteen luominen teknologiaan on avainasemassa.

Päihteiden käyttö on edelleen huolenaihe nuorten hyvinvoinnin kannalta. Vaikka monet nuoret tekevät tietoisia päätöksiä välttääkseen päihteitä, on myös niitä, jotka joutuvat päihteiden väärinkäytön kierteeseen. Ehkäisevän päihdetyön ja tietoisuuden lisääminen nuorten keskuudessa on tärkeää, jotta voimme vähentää päihteiden haitallisia vaikutuksia.

Terveelliset elämäntavat, päihteiden käytön ehkäisy, unen merkitys ja teknologian rooli ovat kaikki tärkeitä osatekijöitä nuorten hyvinvoinnin edistämisessä. Tietoon perustuvat toimenpiteet ja laajempi yhteiskunnallinen keskustelu ovat tarpeen nuorten hyvinvoinnin parantamiseksi ja heidän tulevaisuutensa tukemiseksi.

Olimme yhteisesti opinnäytetyöryhmän kesken sitä mieltä, että haluamme pitää kyselyn jälkeen ohjaustuokion Savonlinnan lyseon lukiolla. Koimme, että ohjaustuokio täydentäisi tätä opinnäytetyöprojektimme kokonaisuutta mainiosti. Tämä mahdollisti opiskelijoille mahdollisimman kokonaisvaltaisen yhteistyön projektimme tiimoilta. Opinnäytetyöryhmänä olimme sitä mieltä, että ohjaustuokio mahdollisti tulosten esittelyn tavoittaen suuren osan yhteistyötä kanssamme tehneistä opiskelijoista. Lisäksi ohjaustuokio mahdollisti meidän tulevana terveyden edistämisen ammattilaisina välittää opiskelijoilla tietoa näihin hyvinvoinnin osa-alueisiin liittyen, joita kysely kattoi. Paikan päällä saamamme palautteen mukaan opiskelijatkin kokivat ohjaustuokion hyödyllisenä sekä mielenkiintoisena kokemuksena. Opiskelijat saivat antaa suullista palautetta halutesaan ohjaustuokion jälkeen ja muutamilta positiivista palautetta saimmekin. Lisäksi valtaosa opiskelijoista antoi palautetta paikan päällä nostaten peukaloita ylöspäin sen merkiksi, että ohjaustuokio oli kokemuksena heille hyödyllinen.

Alun perin tarkoituksenamme oli mennä yhdessä Savonlinnaan pitämään ohjaustuokiota, mutta aikataulullisten haasteitten takia emme kaikki päässeet paikalle. Tästä syystä kaksi meistä oli Microsoft Teams – etäyhteydellä

osallistumassa ohjaustuokioon. Olimme suunnitelleet ja käyneet esitystapaa yhdessä läpi, jotta se sujuisi mutkattomasti. Paikan päällä ohjaustuokion aikana ilmeni kuitenkin teknisiä haasteita, joiden takia etäyhteyden päässä olleet eivät kuulleet, mitä koululla puhuttiin. Tästä huolimatta saimme pidettyä ohjaustuokion, eikä ongelma vaikuttanut koululla kuuntelijoiden kokemukseen. Saimme ohjaustuokion jälkeen sanallisesti positiivista palautetta hyvästä ja kattavasta esityksestä. Jälkeenpäin pohdimme, että meidän olisi pitänyt testata yhteyksien toimivuus hyvissä ajoin ennen esitystä. Rajallisen ajan takia, tämä olisi kuitenkin ollut haastavaa. Jos aikataulullisia haasteita ei olisi ollut, olisimme voineet olla kaikki yhdessä Savonlinnan lyseon lukiolla pitämässä ohjaustuokiota.

Opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoinen prosessi, joka piti sisällään monia eri vaiheita. Aihe muotoutui heti alusta alkaen ja yhteistyökumppani oli myös tiedossa hyvissä ajoin. Yhteistyömme toimi hyvin niin meidän kesken kuin myös yhteistyökumppanimme kanssa. Ajoittaisia aikataulullisia haasteita oli molemmin puolin, mutta saimme ratkaistua ne ja ohjaustuokio Savonlinnaan onnistui lopulta hyvin. Alkuun opinnäytetyön prosessin aloittaminen tuntui haastavalta ja osittain epäselvältä. Prosessin edetessä asiat selkeytyivät, jolloin kirjoittamisesta tuli helpompaa. Alun perin opinnäytetyön oli tarkoitus valmistua keväällä 2023, mutta jouduimme siirtämään ajankohtaa syksylle 2023, jotta saimme pidettyä ohjaustuokion Savonlinnan lyseon lukiolle. Jälkeenpäin pohdimme, että aikataulua olisi voinut hieman tiivistää, sillä nyt se venyi melko pitkäksi. Toisaalta meillä oli hyvin aikaa syventyä aiheeseen ja pohtia sitä monelta eri kannalta.

Opinnäytetyö kokonaisuudessaan opetti meille paljon. Kukaan opinnäytetyöryhmäläisistämme ei ole koskaan aiemmin toteuttanut vastaavanlaista kyselyä. Opinnäytetyötä tehdessämme opimme siitä, kuinka laaja prosessi kyselyjen toteuttaminen on. Kyselyjen laatiminen ja valmistelu vaativat paljon aikaa jo itsessään ennen kuin varsinaista kyselyä pääsee toteuttamaan kohderyhmälle. Tämän lisäksi tulee huomioida vastaajien vapaaehtoisuus, mikä vaikuttaa mm. kyselyn luotettavuuden arvioimiseen.

Nuorten kohtaaminen ja yhteistyö sujui opinnäytetyöryhmän mielestä erinomaisesti. Nuoret olivat tavatessamme hyvin vastaanottavia opinnäytetyöprojektin suhteen, mikä näkyikin kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden kattavassa vastauslukumäärässä. Ohjaustuokion aikana nuorten aito kiinnostus aiheesta vaikutti välittyvän; ohjaustuokio itsessään oli rauhallinen ja osallistujamäärä kohde-ryhmästä yllätti positiivisesti. Ohjaustuokioon osallistuvien nuorten tarkkaa lukumäärää emme keränneet, mutta silmämääräisesti havainnoiden olimme sitä mieltä, että valtaosa tarkasteluryhmäläisistä olivat paikan päällä.

Opinnäytetyömme aihe varmasti myös vahvistaa sekä teoreettista että käytännön osaamistamme tulevana terveydenhoitajina. Terveydenhoitajana on mahdollisuus työskennellä myös koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa, mikä tarkoittaa juuri myös samaisen ikäluokan nuoria. Opinnäytetyömme käsittelee näitä hyvinvoinnin osa-alueita, joita myös tulevaisuudessa työmme varmasti sisältää riippumatta asiakaskunnan ikäjakaumasta. Osa opinnäytetyöryhmästäämme haaveilee työstä nimenomaan koulu- ja opiskeluterveydenhuollon parissa, minkä vuoksi opinnäytetyömme oli loistava mahdollisuus päästä kohtaamaan nuoria.

Opinnäytetyötämme voidaan hyödyntää jatkossa Savonlinnan lyseon lukiolla osana opetusta lisäämällä tietoisuutta olemaan vastuullisia omasta terveydestään ja rohkaisemaan heitä tekemään omia päätöksiä terveystyöskentelyn suhteen. Saimme opinnäytetyön ja tutkimuksen tekemisellä paljon lisää tietoa nuorten terveystyöskentelystä ja sen vaikutuksesta hyvinvointiin, jota voimme myös itse jatkossa hyödyntää tulevana terveydenhoitajina terveyden edistämisessä.

LÄHTEET

- Dunderfelt, T. (2011). *Elämänkaaripsykologia* (14. uud. p.). WSOYpro Oy.
- Euroopan unionin julkaisu- ja tiedonantotoimisto. (24.3.2021). Euroopan unionin virallinen lehti C 102 I. Tiedonantoja ja ilmoituksia. 2021/C 102 1/01 *EU:n huumaussainestrategia (2021–2025)*. Saatavilla 23.3.2023 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=OJ:C:2021:102I:FULL&from=EN>
- Euroopan unionin neuvosto. (Päivitetty 9.6.2021). Lehdistötiedote. *Neuvosto hyväksyi EU:n huumaussainestrategian 2021–2025*. Saatavilla 23.3.2023 <https://www.consilium.europa.eu/press/press-releases/2020/12/18/council-approves-the-eu-drugs-strategy-for-2021-2025/>
- Finlex. (2008a). Lainsäädäntö, vuosi 2008. 543/2008 *Valtioneuvoston asetus huumaussaineina pidettävistä aineista, valmisteista ja kasveista*. Liitteet I-IV. Saatavilla 23.3.2023 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2008/20080543>
- Finlex. (2008b). Lainsäädäntö, vuosi 2008. 30.5.2008/373, *Huumaussainelaki*. Saatavilla 23.3.2023 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080373>
- Finlex. (2014). Lainsäädäntö, vuosi 2014. *Valtioneuvoston asetus kuluttajamarkkinoilta kielletyistä psykoaktiivisista aineista*. Liite 1020/2022. Saatavilla 23.3.2023 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141130>
- Helakorpi S. & Helenius J. (2021). *Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2021. Moni nuori liikkuu liian vähän*. Tilastoraportti 46/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 23.3.2023 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143513/Nuorten%20arki%20-Kouluterveyskysely%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Helakorpi S. & Kivimäki H. (2021). *Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021. Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä – yksinäisyyden tunne on lisääntynyt*. Tilastoraportti 30/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 23.3.2023

- https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Huotari, P., Aunio, M., Paavola, L. & Kallio, J. (2019). *Passiivisesti vietetty ruutu-aika ja sen sisällölliset muutokset sekä yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen 7. luokalta 9. luokalle*. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-huotari_low-res.pdf
- Huotilainen, M. (2021). *Miten lasten ja nuorten älylaitteiden käyttöä pitäisi lähestyä?* <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2021/3/duo16049?keyword=ruutu-aika>
- Kuula, S. (25.10.2019). *Lääkärilehti*. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nuori-nukkuu-myrskyn-silmassa/?pub-lic=05f76d66df50d8cb619eea877319d17f>
- L 714/2018. Lukiolaki. 10.8.2018/714. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Opetus- ja kulttuuriministeriö. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Panula V., Kiuru N., Pöysä S., Junttila N., Sorkkila M., Lerkkanen M-K. & Pakarinen E. (2023). *Hiljaisia ääniä. Nuorten kokemuksia koronapandemian vaikutuksesta hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja oppimiseen*. Opetushallituksen raportti 2023:2. Saatavilla 20.9.2023 <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Hiljaisia%20%C3%A4%C3%A4ni%C3%A4.pdf>
- Partonen, T. (3.3.2020). *Riittävä uni*. Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix02713>
- Partonen, T. (6.10.2019). *Teini-ikäisten nuorten uni*. <https://www.uniliitto.fi/2019/10/06/teini-ikaisten-nuorten-uni/>
- Pulkkinen L., Ahonen T. & Ruoppila I (toim.). (2023). *Ihmisen psykologinen kehitys* (10. uud. p.). PS-kustannus.

- Ruokavirasto. (13.5.2022). *Koululaiset*. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/koululaiset/>
- Ruokavirasto. (13.5.2022). *Opiskelijat*. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/opiskelijat/>
- Ruokavirasto. (13.5.2022). *Ravintoaineet*. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/>
- Saarenpää-Heikkilä, O. (2001). *Nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset*. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo92279>
- Sallinen, M. (2013). *Uni, muisti ja oppiminen*. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11307>
- Savonlinnan lyseon lukio. (i.a.-a). *Savonlinnan lyseon lukio, Urheilulinjan opetus-suunnitelma*. Saatavilla 20.9.2023 <https://savonlinnanlyseonlukio.onedu.fi/verkkojulkaisut/zine/144/toc>
- Savonlinnan lyseon lukio. (i.a.-b). *Savonlinnan lyseon lukio*. Saatavilla 20.9.2023 <https://savonlinnanlyseonlukio.onedu.fi/web/>
- Terve koululainen. (i.a.). *Energiansaanti*. UKK-instituutti. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/energiansaanti/>
- Terve koululainen. (i.a.). *Lepo ja uni*. UKK-instituutti. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/>
- Terve koululainen. (i.a.). *Ravintoaineet*. UKK-instituutti. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/ravintoaineet/>
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. (2021). *Kouluterveyskysely 2019 ja 2021. Perustulokset, nuoret 2019 ja 2021*. Saatavilla 22.3.2023 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2
- THL. (2019). *Sotkanet*. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY1tta1sA7Nt9YNNQAA®ion=szbNt-zYJBwA=&year=sy6rAgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202211091024>
- THL. (2019). *Sotkanet*. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=sw5PBQA=®ion=szbNt9Y1sbYMBwA=&year=sy6rAgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202211091024>

- THL. (2021). Sotkanet. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szY1tta1sA7Nt9YNNQAA®ion=szbNt-zYJBwA=&year=sy5zAgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202211091024>
- THL. (2021). Sotkanet. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko?indicator=sw5PBQA=®ion=s07MBAA=&year=sy5zAgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202211091024&order=F>
- Tilastokeskus. (2023). *Näyttöruutujen äärellä kului vuonna 2021 enemmän aikaa kuin koskaan aiemmin.* [Katsaus Tilastokeskuksen Ajankäyttö-verkkojulkaisusta 10.10.2021]. Saatavilla 23.3.2023 <https://www.stat.fi/julkaisu/cl8ipicxx123r0bw2oxe42g8i>
- UKK-instituutti. (2022a). *Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen.* <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>
- UKK-instituutti. (2023). <https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/istumisen-ja-ruutuaika/>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2019). *Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta*, Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. Opetus- ja koulutusministeriön julkaisuja. Opetushallitus. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139595/hyvinvointia_ja_yhteisollisyytta_ruokailusta.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- World Health Organization. (25.10.2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.* <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

LIITE 1. Tiedote opinnäytetyön tutkimuksesta

TIEDOTE OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUKSESTA

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää lukion 1.vuosikurssin opiskelijoiden terveystottumuksia liittyen mm. ravitsemukseen, uneen, liikuntaan, päihteiden käyttöön ja ruutuaikaan. Tutkimuskysymykset, joihin opinnäytetyöllä pyritään saamaan vastauksia ovat:

1. Millaisia ovat Savonlinnan lyseon lukion 1.vuosikurssin opiskelijoiden terveystottumukset?
2. Miten urheilulinjan 1.vuosikurssin opiskelijoiden tulokset eroavat muuhun ryhmään verrattuna?

TUTKIMUS

Opiskelija pääsee vastaamaan kyselyyn koulussa oppitunnilla joulukuussa 2022. Kysely on nettikysely, joka toteutetaan Webropol-kyselytyökalussa. Kyselyyn vastataan anonyymisti, eli tutkimuksessa ei kerätä vastanneilta minkäänlaisia henkilötietoja. Mikäli opiskelija ei pääse osallistumaan kyseisenä päivänä, voi hän täyttää kyselyn vielä seuraavalla viikolla. Tutkimus on vapaaehtoinen, mutta tutkimuksen luotettavuuden kannalta toivoisimme, että mahdollisimman moni opiskelija osallistuisi täyttämään kyselyn.

TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustuloksista kootaan opinnäytetyöraportti, joka julkaistaan vuonna 2023. Tämän lisäksi terveydenhoitajaopiskelijat pitävät 1.vuosikurssin opiskelijoille ohjaustuokion keväällä 2023, jossa opiskelijat esittelevät tutkimuksen päätulokset ja jakavat laadukasta sekä hyödyllistä tietoa terveyden edistämiseen liittyen.

Annamme mielellämme lisätietoja opinnäytetyön suhteen!

Innolla yhteistyötämme odottaen,
Terveystieteiden opiskelijat:
Petra-Sofia Laakso
Alisa Keränen
Tessa Laaksonen

LIITE 2. Terveyskäyttämiskysely

Terveyskäyttämiskysely

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn terveystäytymisestä!

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselyyn vastataan anonyymisti, eli kukaan ei saa tietää miten vastaat.

Kyselyn tarkoituksena on selvittää 1.vuosikurssin opiskelijoiden terveystäytymistä. Kyselyssä on neljä osa-aluetta; ravitsemus, uni, liikunta ja päihteiden käyttö.

Yleisiä ohjeita kyselystä:

- Vastaa kysymyksiin rehellisesti.
- Valitse vastaus, joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi/kokemuksiasi.
- Klikkaa kysymyksen lopussa olevaa "Lähetä"-painiketta, jolloin vastauksesi tallentuvat. Tämän jälkeen voit sulkea selaimen.

Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Vastauksia käytetään tutkimuspainotteiseen opinnäytetyöhön, jonka tavoitteena on välittää tietoa ja kannustaa terveyttä edistäviin valintoihin liittyen yksilön elintapoihin.

1. Sukupuoli

Poika

Tyttö

Muu

2. Kilpaurheilulinja

Olen kilpaurheilulinjan opiskelija

Seuraava

14% Valmis

RAVITSEMUS

3. Kuinka usein syöt seuraavia aterioita kouluviikon aikana?

| | En kertaakaan | 1-2 päivänä | 3-4 päivänä | Joka päivä |
|-------------|---------------|-------------|-------------|------------|
| Aamupala | | | | |
| Lounas | | | | |
| Välipaloja | | | | |
| Päivällinen | | | | |
| Iltaapala | | | | |

4. Kuinka usein syöt koululounaan?

- En koskaan
- 1-2 päivänä
- 3-4 päivänä
- 5 päivänä

5. Kuinka usein syöt seuraavia aterinosia koululounaalla?

| | En kertaakaan | 1-2 päivänä | 3-4 päivänä | 5-6 päivänä | Joka päivä |
|-----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Pääruoka | | | | | |
| Salaatti/raaste | | | | | |
| Maitoa/piimää | | | | | |
| Leipää | | | | | |

6. Kuinka usein olet syönyt/juonut seuraavia ruokia/juomia viimeisen viikon (7vrk) aikana?

| | En kertaakaan | 1-2 päivänä | 3-4 päivänä | 6-7 päivänä | 2-3 kertaan päivässä | 4 kertaa tai useammin |
|---|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------------------|-----------------------------|
| Hedelmiä tai marjoja | | | | | | |
| Kasviksia (muuta kuin perunaa) | | | | | | |
| Lehmänmaitoa tai piimää | | | | | | |
| Punaista lihaa (esim. sika, nauta, makkara) | | | | | | |
| Karkkia tai suklaata | | | | | | |
| Light-limsaa tai light-mehua | | | | | | |
| Sokeroitua limsaa tai sokeroitua mehua | | | | | | |
| Energijuomaa (esim. NOCCO, Celsius, Battery jne.) | | | | | | |

7. Sisältääkö ruokavaliosi seuraavia aineita?

| | Kyllä | Ei |
|--|-------|----|
| Maitoa, piimää tai muita lehmänmaitotuotteita | | |
| Kananmunia | | |
| Kalaa tai äyriäisiä | | |
| Kanaa, kalkkunaa | | |
| Punaista lihaa (esim. nauta, possu) | | |
| Kasviproteiinin lähteitä (esim. herneet, linsit, pavut, soija) | | |

Edellinen Seuraava

29% Valmis

UNI

8. Kuinka monta tuntia nukut pääsääntöisesti yössä arkisin?

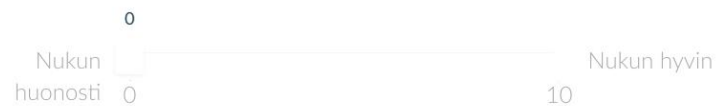
- 4 h tai vähemmän
- 5 h
- 6 h
- 7 h
- 8 h
- 9 h
- 10 h tai enemmän

9. Kuinka monta tuntia nukut pääsääntöisesti yössä viikonloppuisin?

- 4 h tai vähemmän
- 5 h
- 6 h
- 7 h
- 8 h
- 9 h
- 10 h tai enemmän

10. Millaiseksi koet unesi laadun viimeisen 2kk aikana?

Hyvin koettu uni tarkoittaa mm. yhtäjaksoista, riittävää, palauttavaa unta.
Huonosti koettu uni tarkoittaa mm. katkonaista, liian vähäiseksi koettua unta,
josta et koe palautuvasi.



LIIKUNTA

11. Kuinka usein harrastat liikuntaa vapaa-ajalla?

Liikunnalla tarkoitetaan toimintaa, joka nostaa sydämen sykettä ja saa sinut hetkeksi hengästymään.

| | Useamman kerran päivässä | Päivittäin | Lähes päivittäin | Joka viikko | Joka kuukausi | Harvemmin | En koskaan |
|---------------|--------------------------------|------------|---------------------|----------------|------------------|-----------|---------------|
| Omatoinisesti | | | | | | | |
| Ohjatusti | | | | | | | |

12. Mieti viimeisen 7 vuorokauden liikkumistasi. Kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään yhden tunnin päivässä?

- 0 päivänä
- 1 päivänä
- 2 päivänä
- 3 päivänä
- 4 päivänä
- 5 päivänä
- 6 päivänä
- 7 päivänä

13. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat rasittavaa liikuntaa?

Tämä tarkoittaa kestävyystyypistä liikuntaa, jossa sydämen syke nousee huomattavasti ja hengästytään selvästi. Esim. Ripeä kävely, juoksu tai pyöräily.

- 0 kertaa
- 1 kerran

- 2 kertaa
- 3 kertaa
- 4 kertaa
- 5 kertaa
- 6 kertaa
- 7 kertaa
- Useammin kuin 7 kertaa

14. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikuntaa?

Lihaskuntaa kehittävää liikuntaa ovat oman kehon painolla tai lisäpainojen avulla lihaksistoa kuormittavaa liikuntaa. Esim. Kuntosaliharjoittelu, ryhmäliikunta ja portaiden nousu.

Luustoa vahvistavaa liikuntaa ovat erilaiset hyppyt ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät leikit, pelit ja urheilulajit. Esim. temppukoulut, hyppyjä sisältävät jumpat, yleisurheilukerhot ja vauhdikkaat palloilulajit.

- 0 kertaa
- 1 kerran
- 2 kertaa
- 3 kertaa
- 4 kertaa
- 5 kertaa
- 6 kertaa
- 7 kertaa
- Useammin kuin 7 kertaa

Edellinen Seuraava

57% Valmis

PÄIHITEIDEN KÄYTTÖ

15. Tupakoitko?

En

Tupakoin, mutta en joka viikko

Tupakoin kerran viikossa tai useammin, mutta en päivittäin

Tupakoin päivittäin

Tupakoin ennen, mutta olen lakossa tai lopettanut

16. Oletko koskaan käyttänyt nuuskaa?

En

Olen kokeillut kerran tai muutamia kertoja

Käytän silloin tällöin, satunnaisesti

Käytän päivittäin

Olen käyttänyt, mutta lopetin

17. Kuinka usein käytät alkoholia?

Kerran viikossa tai useammin

Pari kertaa tai useammin kuukaudessa

Kerran kuukaudessa

Harvemmin

En käytä alkoholia (siirry kysymykseen 17)

18. Kuinka usein käytät alkoholia humalatilaan asti?

Kerran viikossa tai useammin

Noin 1-2 kertaa kuukaudessa

Harvemmin

En koskaan

19. Oletko koskaan kokeillut tai käyttänyt seuraavia aineita?

| | En koskaan | Kerran | 2-4 kertaa | 5 kertaa tai useammin |
|---|---------------|--------|---------------|--------------------------|
| Marihuanaa tai hasista (kannabista) | | | | |
| Haistellut jotain huumaavaa ainetta (liimaa tms.) päihtyäksesi | | | | |
| Lääkkeitä (rauhottavia, uni- tai särkyläkkeitä) tai alkoholia ja lääkkeitä yhdessä päihtyäksesi | | | | |
| Ekstaasia, amfetamiinia, Subutexia, kokaiinia tms. huumaavaa ainetta | | | | |
| Huumaavaa ainetta, josta et tiennyt mitä se oli | | | | |

20. Mikäli käytät pähteitä, kerro miksi ja millaisissa tilanteissa käytät pähteitä?

21. Millaiseksi arvioit ikäistesi mahdollisuudet hankkia huumeita Savonlinnassa?

Erittäin helppoa

Melko helppoa

Melko haastavaa

Todella haastavaa

En osaa sanoa

RUUTUAIKA

22. Kuinka monta tuntia päivässä vietät keskimäärin ruudun ääressä (esim. puhelin, televisio, tietokone)?

| | 1 tunti tai vähemmän | 2-3 tuntia | 4-5 tuntia | 6-7 tuntia | 8 tuntia tai enemmän |
|-----------------|----------------------|------------|------------|------------|----------------------|
| Arkisin | | | | | |
| Viikonloppuisin | | | | | |

23. Kuinka usein koet seuraavia asioita?

| | En juuri koskaan | Silloin tällöin | Melko usein | Hyvin usein |
|--|------------------|-----------------|-------------|-------------|
| Olen yrittänyt viettää vähemmän aikaa ruudun ääressä, mutta en ole onnistunut | | | | |
| Koen, että jumiudun ruudun ääreen, kun pitäisi tehdä jotain muuta (esim. opiskelu yms.) | | | | |
| Olen huomannut olevani ruudun ääressä myös silloinkin, kun ei ole huvittanut | | | | |
| Nukkumaanmeno on venähtänyt, koska olen ollut ruudun ääressä | | | | |
| Sosiaalinen media aiheuttaa minussa negatiivisia tuntemuksia (ahdistus, alakuloisuus jne.) | | | | |

24. Kerro meille, mitä sovelluksia käytät. Arvioi itselläsi 5 käytetyintä sovellusta numerojärjestyksessä 1-5. Kirjoita tekstikenttään sovelluksen nimi esim. Facebook, Instagram, Snapchat...

| | |
|------------------------|----------------------|
| 1=Vietän eniten aikaa | <input type="text"/> |
| 2 | <input type="text"/> |
| 3 | <input type="text"/> |
| 4 | <input type="text"/> |
| 5=Vietän vähiten aikaa | <input type="text"/> |

Edellinen Seuraava

86% Valmis

PALAUTEOSIO

25. Tähän voit jättää halutessasi avoimen palautteen kyselyyn liittyen.

Diak

Edellinen Lähetä

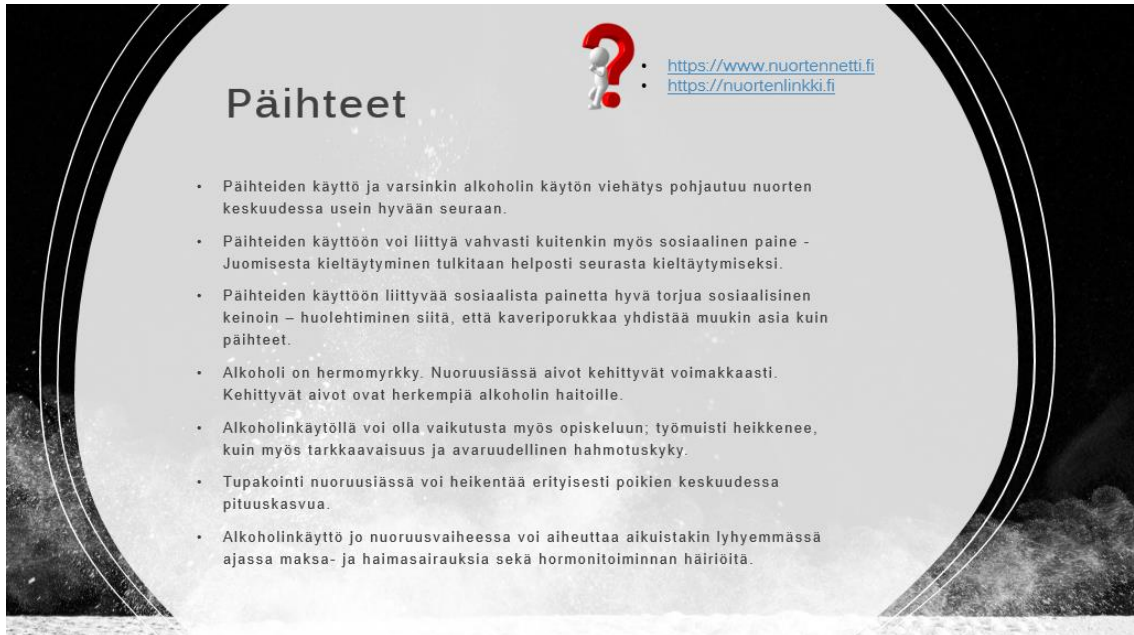
100% Valmis



Kuva 7. Liikunta, sisäinen tarkastelu.



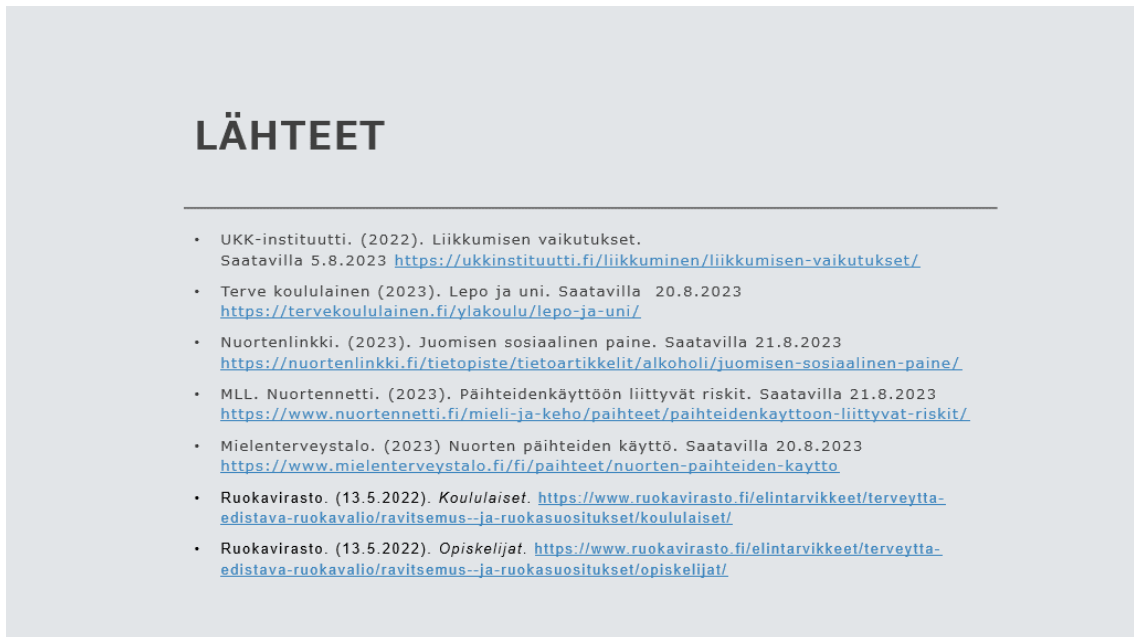
Kuva 8. Rasittavan liikunnan tulosjakauma.



Päihteet

- Päihteiden käyttö ja varsinkin alkoholin käytön vieroitus pohjautuu nuorten keskuudessa usein hyvään seuraan.
- Päihteiden käyttöön voi liittyä vahvasti kuitenkin myös sosiaalinen paine - Juomisesta kieltäytyminen tulkitaan helposti seurasta kieltäytymiseksi.
- Päihteiden käyttöön liittyvää sosiaalista painetta hyvä torjua sosiaalisen keinoin – huolehtiminen siitä, että kaveriporukkaa yhdistää muukin asia kuin päihteet.
- Alkoholi on hermomyrky. Nuoruusiässä aivot kehittyvät voimakkaasti. Kehittyvät aivot ovat herkempiä alkoholin haitoille.
- Alkoholinkäytöllä voi olla vaikutusta myös opiskeluun; työmuisti heikkenee, kuin myös tarkkaavaisuus ja avaruudellinen hahmotuskyky.
- Tupakointi nuoruusiässä voi heikentää erityisesti poikien keskuudessa pituuskasvua.
- Alkoholinkäyttö jo nuoruusvaiheessa voi aiheuttaa aikuistakin lyhyemmässä ajassa maksa- ja haimasairauksia sekä hormonitoiminnan häiriöitä.

Kuva 9. Dia päihteisiin liittyen.



LÄHTEET

- UKK-instituutti. (2022). Liikkumisen vaikutukset. Saatavilla 5.8.2023 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>
- Terve koululainen (2023). Lepo ja uni. Saatavilla 20.8.2023 <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/>
- Nuortenlinkki. (2023). Juomisen sosiaalinen paine. Saatavilla 21.8.2023 <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/alkoholi/juomisen-sosiaalinen-paine/>
- MLL. Nuortennetti. (2023). Päihteidenkäyttöön liittyvät riskit. Saatavilla 21.8.2023 <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/paihteidenkayttoon-liittyvat-riskit/>
- Mielenterveystalo. (2023) Nuorten päihteiden käyttö. Saatavilla 20.8.2023 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/nuorten-paihteiden-kaytto>
- Ruokavirasto. (13.5.2022). *Koululaiset*. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/koululaiset/>
- Ruokavirasto. (13.5.2022). *Opiskelijat*. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/opiskelijat/>

Kuva 10. Lähteet.