Kouluterveyskysely Limingan lukio 2024

Limingan lukio, yhteisöllinen opiskeluhuolto 28.2.2024

Mikä on kouluterveyskysely?

- Kouluterveyskysely on yksi Suomen tärkeimmistä lasten ja nuorten hyvinvointimittareista, jos ei tärkein.
- Se toteutetaan THL:n, terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toimesta koko maassa kahden vuoden välein.
- Kyselyä on tehty vuodesta 1996 lähtien.
- Tässä esityksessä tarkastelemme Limingan lukion tuloksia. Vertailemme tuoreita vuoden 2023 vastauksia aiempien vuosien 2019 ja 2021 vastauksiin.

Huolestuttavia tuloksia suhteessa *aiempaan tiedonkeruuseen*

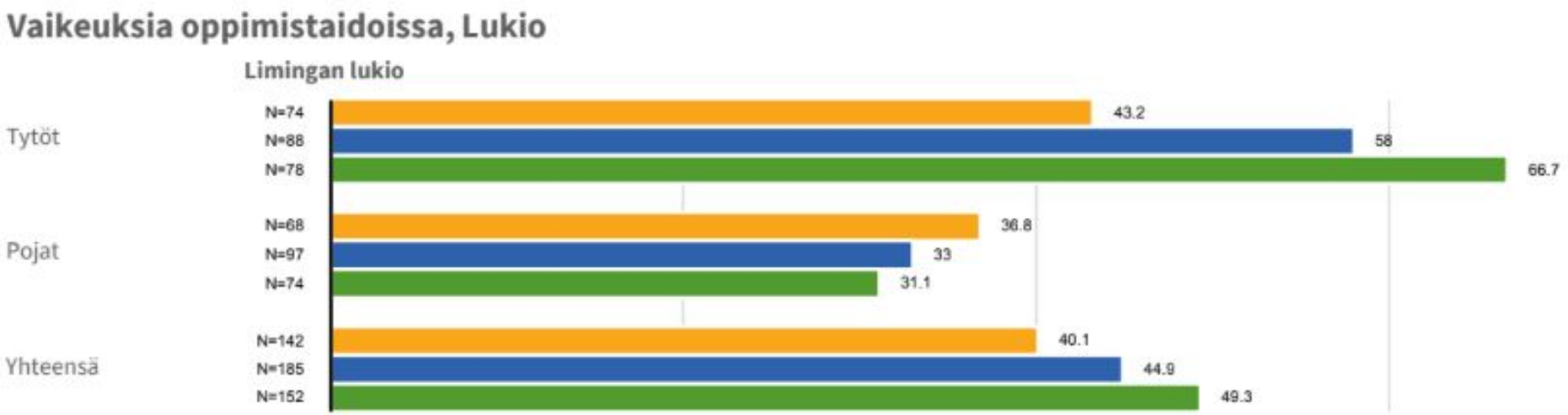
- Vaikeuksia oppimistaidoissa
- Kouluruokailu
- Yksinäisyys, koulu-uupumus
- Vain 26,5 % kokenut positiivista mielenterveyttä viimeisen kahden viikon aikana
  - 35 opiskelijan luokasta vain 9!
  - huonontunut 7 % 2021 kyselystä
- Vähintään tunnin päivässä liikkuvat
- Liki 40% vastannut olevan kipua pään ja niskan alueella
- Huumekokeilut, raittius

Oppimistaidot

Oranssi = 2019 43,2%

Sininen = 2021 44,9%

Vihreä = 2023 49,3%



Oppimistaidot

- **oppimistyylit- ja tavat**
- **opiskelutekniikka** (ajattelu)
- opiskeluorientaatio (tapa suhtautua opiskeluun)
- kriittinen ajattelu
- ongelmanratkaisukyvyt
- sosiaaliset taidot (kuunteleminen, kysyminen, avun pyytäminen)
- **opintosuunnitelman teko**
- **ajankäytön suunnittelu**

Opiskelutekniikka

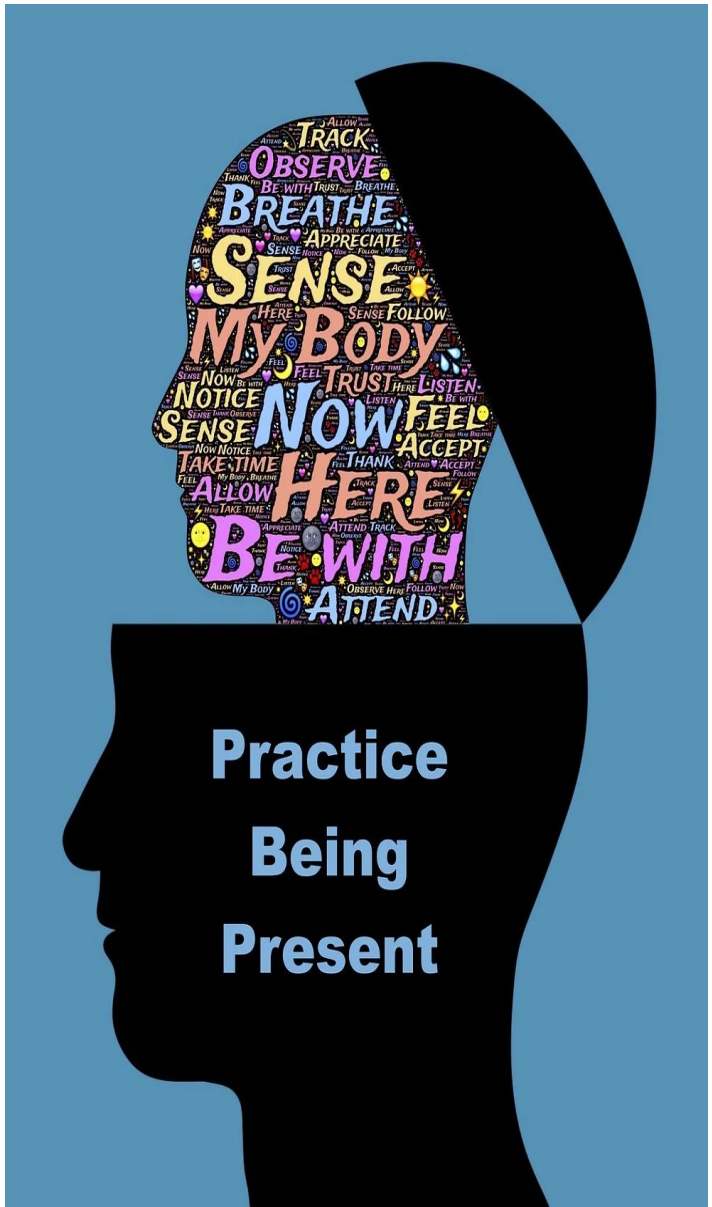
Opiskelutekniikoiden (kuunteleminen, muistiinpanojen tekeminen, katsominen, muistipelit jne.) tarkoitus on herättää juuri sinun ajattelu opittavaa asiaa kohtaan. Oppiminen on siis **aktiivista** ajattelutyötä.

Merkitykselliset asiat muistetaan helpommin kuin irralliset asiat, asioiden **hahmottaminen laajoina kokonaisuuksina** on hyvä tavoite. Silloin muistaa paremmin myös yksittäiset asiat.

Tarkkaavaisuus

Ihminen ei kykene käsittelemään kaikkea aistien havaitsemaa informaatiota.

Tarkkaavaisuuden tehtävänä onkin säädellä, mitä infoa milloinkin otetaan tietoisuuden käsittelyyn.



Näin autat itseäsi

Arki: uni, ruoka, liikunta.

Puhelin pois näkyvistä. Äänettömälle.

Palauta itsesi tähän hetkeen ja aloita uudestaan.

Tauota.

Opintosuunnitelma

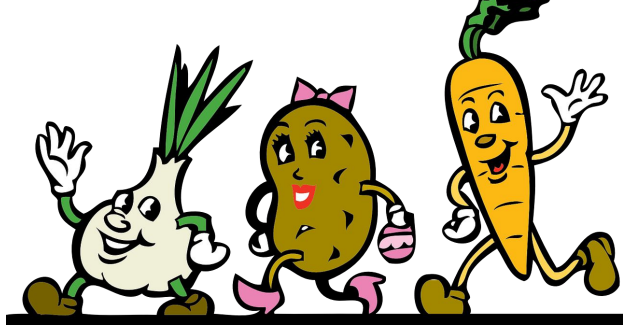
- apua saa opinto-ohjaajalta, ryhmänohjaajalta, opintovalmentajalta, erityisopettajalta

Ota yhteyttä! <3

Ajankäytön suunnittelu

- yksilöllistä
- hahmota opintoihin käytettävissä oleva aika koulussa
- lukusuunnitelmapajat
- oppiaineissa aikataulutusta
- Rea, Jenni, Heli, Pauliina

Kouluruokailu



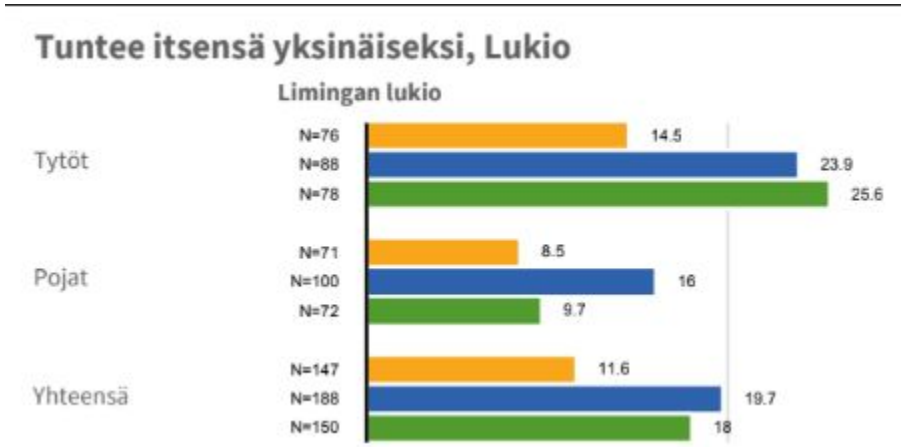
- Ilmainen ruoka itsestäänselvyys? - mutta harvinainen maailmalla
  - Suomi ensimmäinen koko maailmassa 1943
- Kouluruoka ⅓ päivän energiatarpeesta
  - Kunta: kysely tulossa talviloman jälkeen (lukio 2. vsk), makuraati (myös lukiolaiset)
  - Kouluruokasuositukset -> kasvisruuan lisääminen (toivetta erityisesti lukiolaisilta)
- Tulokset, **yli ⅓ opiskelijoista ei syö kouluruokaa** (5 % vähemmän kuin koko maa)
  - Poikien määrä kasvanut jopa 13 % vrt.2021
  - Kouluruuan laatu ja maku laskenut 2021 ja myös 8 % heikompi vrt koko maa
    - Maku hyvä vain puolen mielestä, laatu yli 60 %

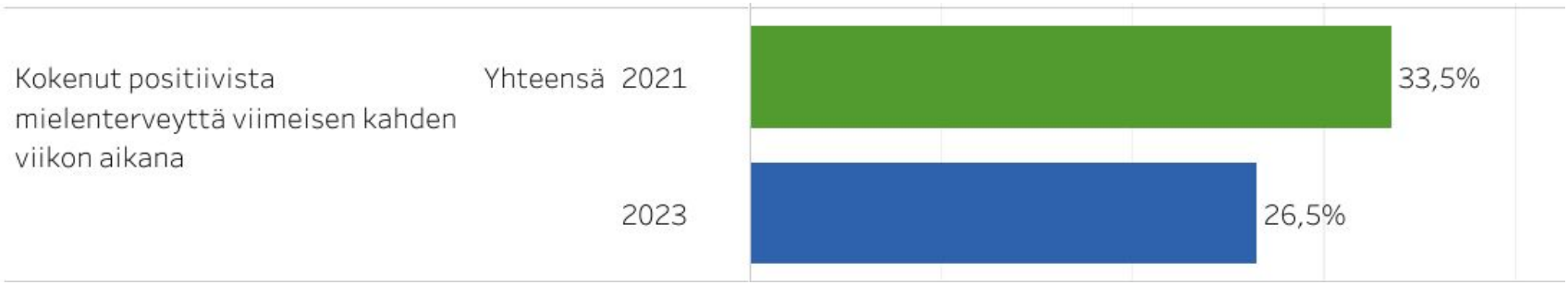
Aamupala - 35 opiskelijan luokka → näin moni ei ole syönyt aamupalaa

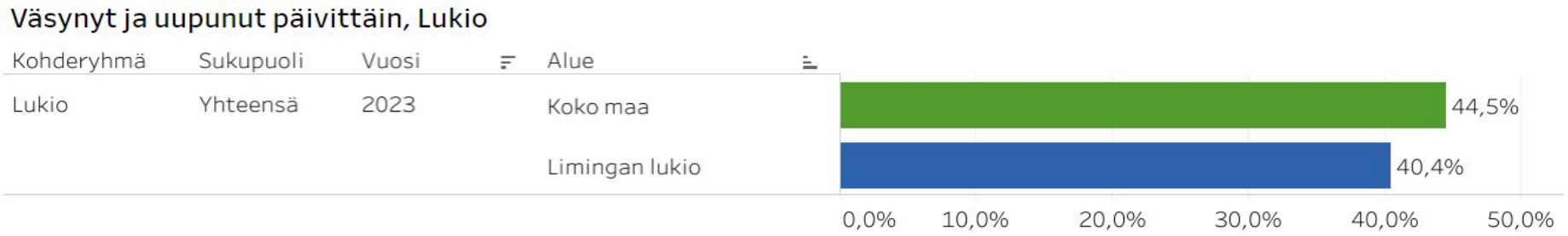
13 ei ole syönyt aamupalaa
Kaksi “uutta” vrt 2021
Valitettavasti sama tilanne koko maa

Mielenterveys ja arjen rutiinit

- Tytöillä yksinäisyyden kokemukset lisääntyneet vs. pojilla lähes puolittuneet
  - →korostuu lukiolaisilla usein vapaa-ajalla
  - → myös koulussa ihmisten ympäröimänä voi kokea yksinäisyyttä
- Positiiviseen mielenterveyteen meistä jokainen kykenee vaikuttamaan omilla toimilla ja ajattelutavalla
  - → ajattelu pois ongelmakeskeisyydestä
  - → myönteinen käsitys itsestä, mielekkäät sosiaaliset suhteet, elämänhallinnan tunne, psyykkiset voimavarat







- Ahdistus puheissa paljon

  → tarttuvaa kaveriporukoissa

- Opiskelijat väsyvät pelkistä koulupäivistä

  → tukeeko arkeni koulutyötäni..? Voinko tehdä valintoja ja säädellä omaa arkeani paremmin jaksamistani tukevaksi..?

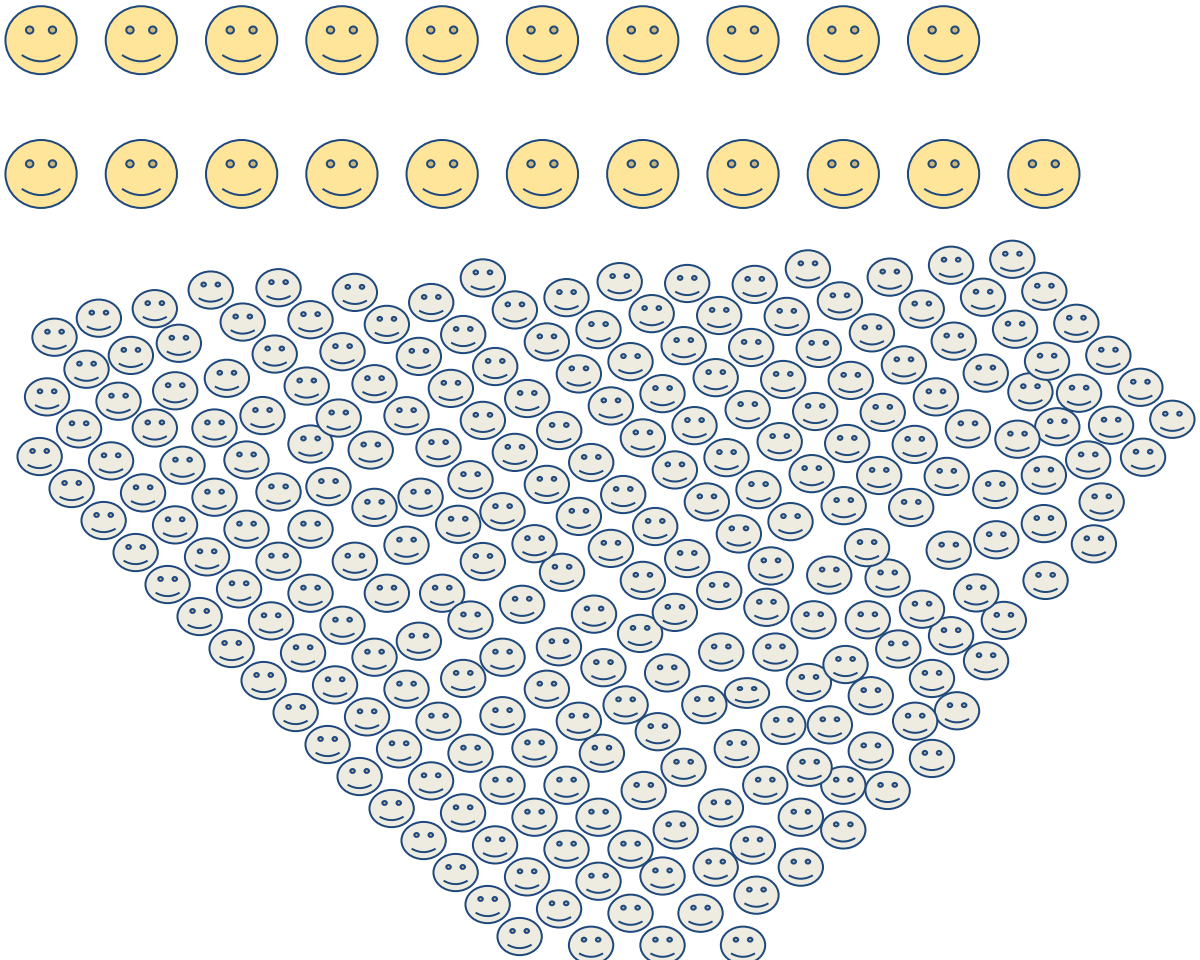
Liikkuminen

Vain 9,4% kyselyyn vastanneista kertoi **liikkuvansa tunnin päivittäin**.

→ Tehdäänpä pieni laskutoimitus…

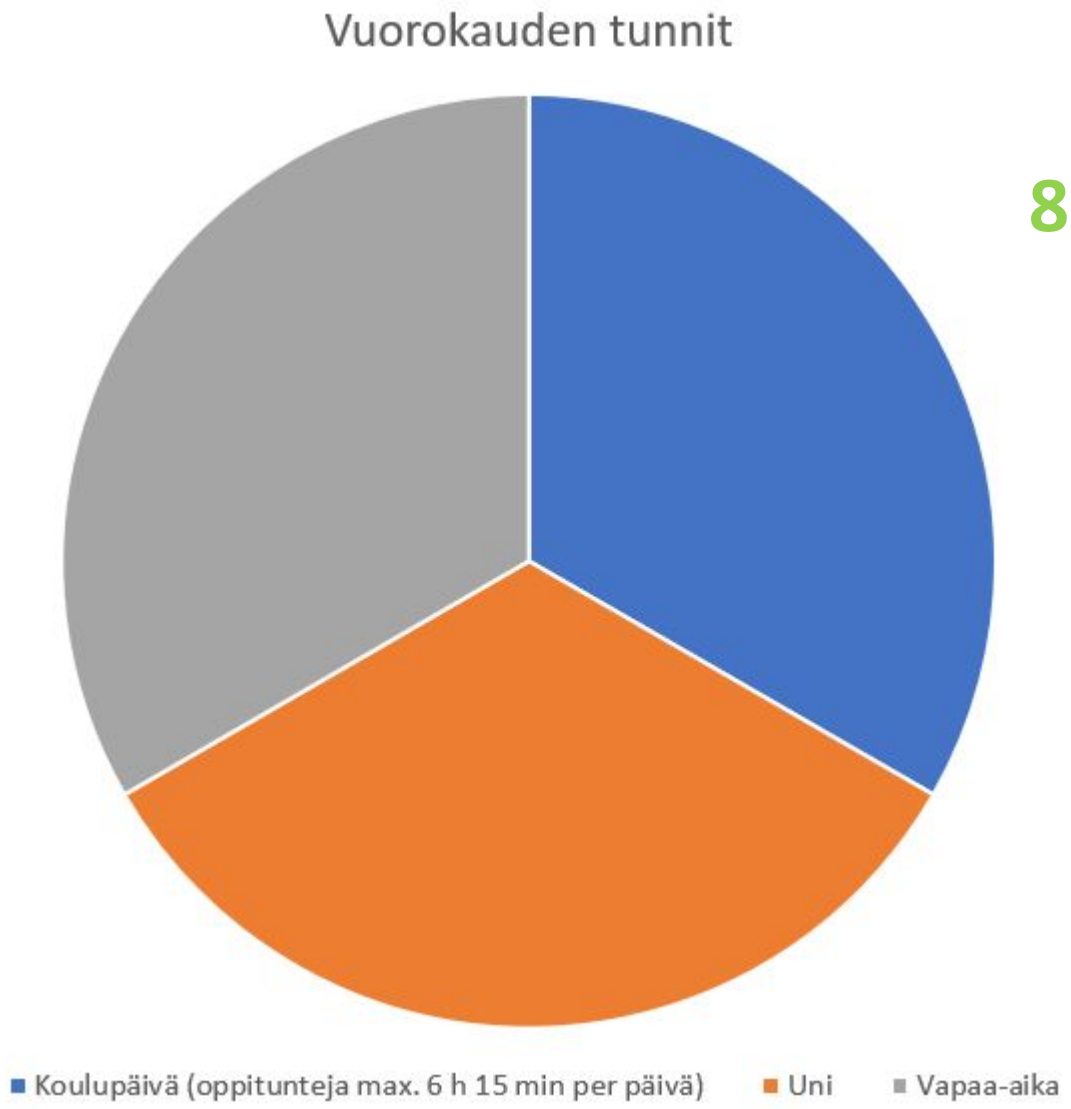
Limingan lukiossa on kirjoilla tällä hetkellä noin 320 opiskelijaa. Abiturienttien ollessa lukulomalla, tässä tilaisuudessa pitäisi olla 1. ja 2. vuoden opiskelijoita 223 paikalla. Moniko paikalla olijoista liikkuu vähintään tunnin päivässä?

Ja tuloshan on…..

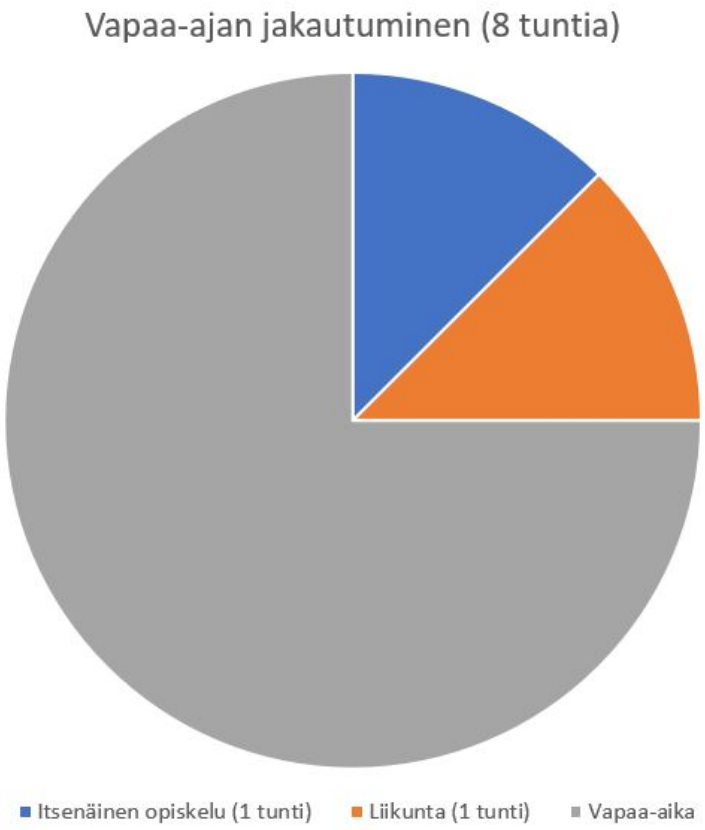


223 opiskelijasta vain **21** liikkuu päivittäin **vähintään tunnin**.

+ Liikkumisen ei tarvitse tarkoittaa kilpa-urheilua, tavoitteellista salilla treenaamista ym.
+ Tärkeintä olisi, että jokainen löytäisi itselleen mieluisia tapoja liikkua
+ Miten minä voisin lisätä omaa arki-aktiivisuuttani?



8h+8h+8h
= 24h



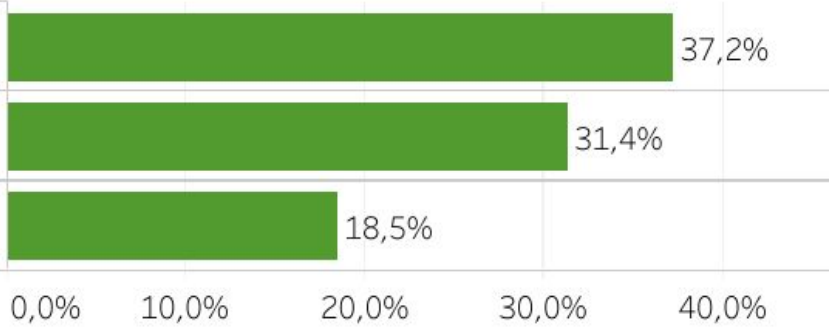
1h+1h+6h
= 8h

Vapaa-ajan ruutuaika

- Jos **päivästä** viettää **4 tuntia** puhelimella/netissä, vastaa tämä **61 päivää vuodessa** eli keskimäärin **2 kuukautta** (koko vuodesta eli 12 kuukaudesta).
- Mihin minä käytän aikani? **Mitä ehtisin oppia/tehdä, jos käyttäisin siihen aikaa 2 kuukautta?**
- **Löytyykö** minulta **riittävästi itsekuria** säädellä omaa ajankäyttöäni? Jos ei, **kuka** ja miten minua **voi** siinä **auttaa**? → Sara, Rea, Jenni, Heli, Pauliina

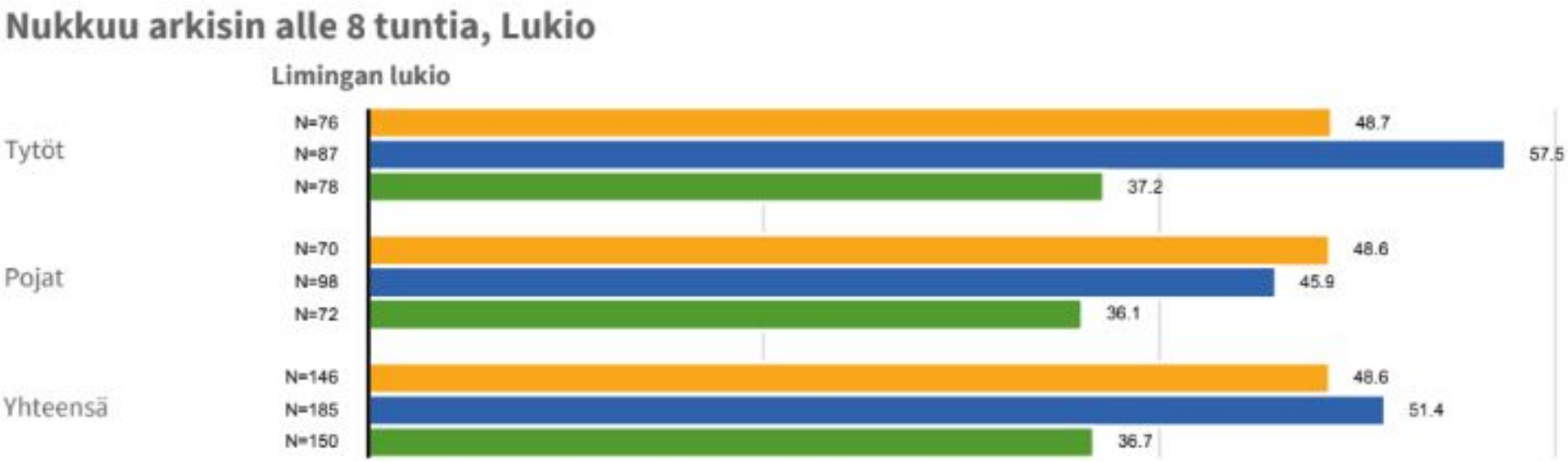
Yrittänyt usein viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut, Lukio

Kohderyhmä	Sukupuoli	Vuosi	Alue	
Lukio	Yhteensä	2023	Limingan lukio	37,2%
		2021	Limingan lukio	31,4%
		2019	Limingan lukio	18,5%



Nukkuminen

+ Alle 8 h vuorokaudessa nukkuvien määrä on **vähentynyt n. 15 %**
  → Kehitys parempaan suuntaan

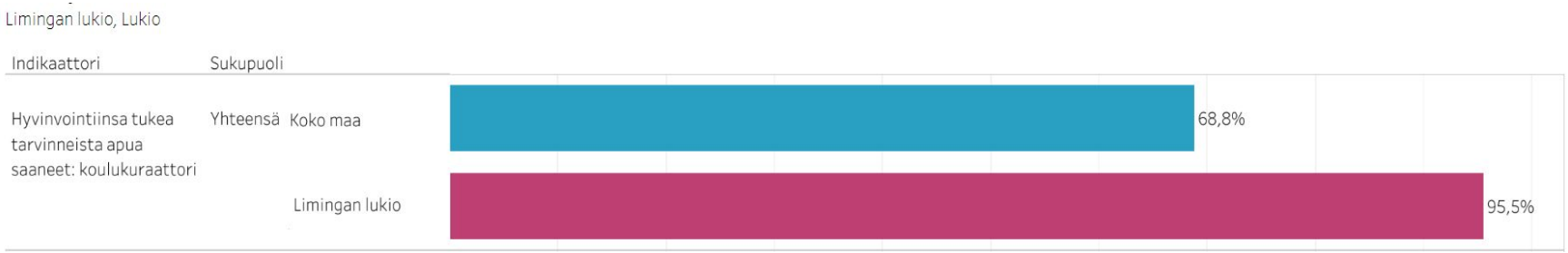


! Haaste !

→ Mitäpä jos talvilomalla ja siitä seuraavat kaksi viikkoa pyrkisit lisäämään omaa uniaikaasi vähintään puolella tunnilla..?

Opiskeluhuollon palvelut

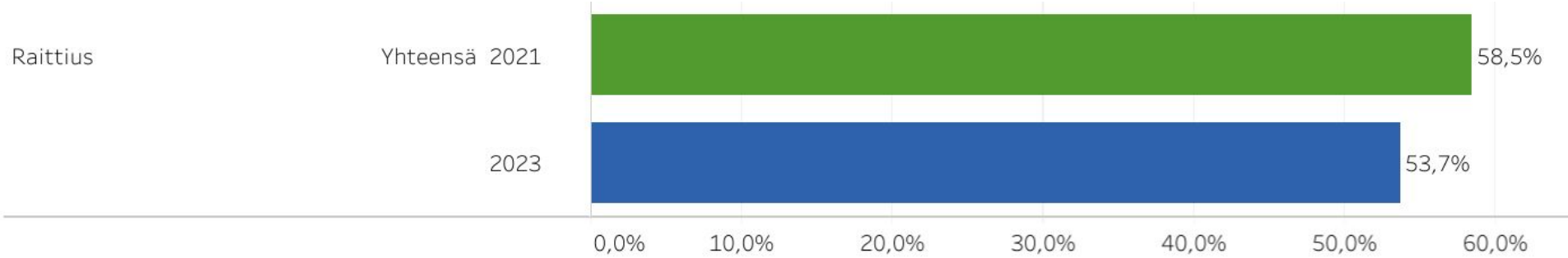
Ihanan positiivista kyselystä oli se, että opiskeluhuollon palveluihin (kuraattori, terkkari) on löydetty ja apua on saatu <3

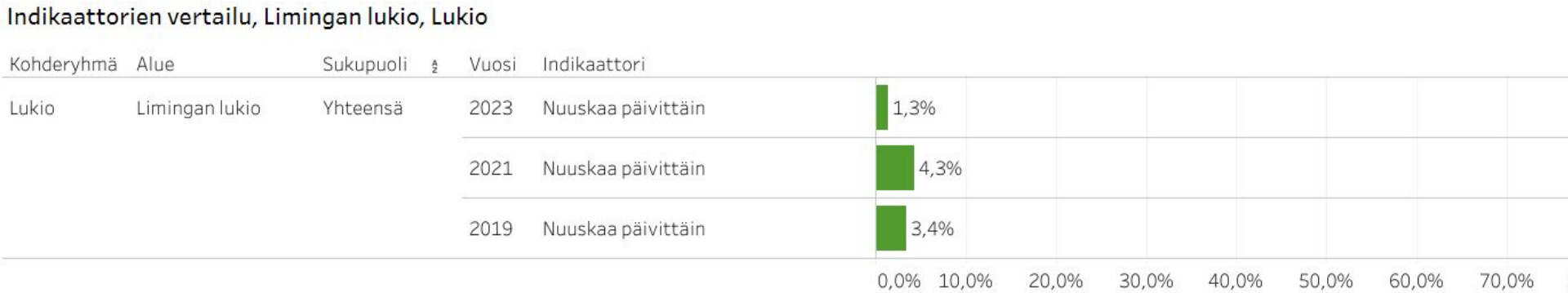


Päihteet

+ **Raittius** koko maahan verrattuna suurempaa Limingan lukiolaisilla, vaikka raittius % hieman vähentynyt.
+ Nuuskan ja tupakan käyttö **vähentynyt** etenkin pojilla
  - Huumekokeilut vähäisiä Limingan lukiolaisilla. Nuoret kokevat, että huumeita on aiempaa helpompi saada. *Suhtaudutaanko nykymaailmassa huumeisiin vapaammin? Tiedetäänkö yhdenkin kokeilukerran vaaroja/haittoja?*

  - Selvää yhteyttä esimerkiksi ahdistuneisuuden ja päihteiden käytön välillä ei näistä vastauksista löytynyt.





Nostona …

Nuuskaa pidetään “vaarattomampana” vs tupakka:

- **Nikotiini**
  - Nuuskan nikotiinipitoisuus 3-5x suurempi kuin tupakassa
    - Imeytyy limakalvoilta ja vaikutus pitkäaikaisempaa
  - Nikotiini nostaa pulssia, kohottaa verenpainetta → lisää levottomuutta.
  - Vaikuttaa hapen kulkuun
    -> Haittaa aivojen toimintaa ja kehitystä
    -> Vähentää lihaskestävyyttä ja lihasvoimaa (**fyysinen kestävyys**)
  - Hetkellinen rauhoittavalta tuntuva tunne vähentää tarkkaavaisuutta (**keskittyminen**) ja saattaa kertoa jo kehittyneestä riippuvuudesta.
  - **Riippuvuus** → ärtyvyys, univaikeudet, päänsärky → lisää riippuvuutta.
  - **+ Nikotiiniriippuvuudesta on mahdollista päästä eroon**

<u>Muita terveyshaittoja:</u>

- Suun terveys
- Sydän- ja verisuonisairaudet
- Keuhkosairaudet
- Diabetes II
- Syöpäriski

Oppimisympäristö

- Vaikutusmahdollisuudet koulutyön suunnitteluun

- Oppimisyhteisön ilmapiiri

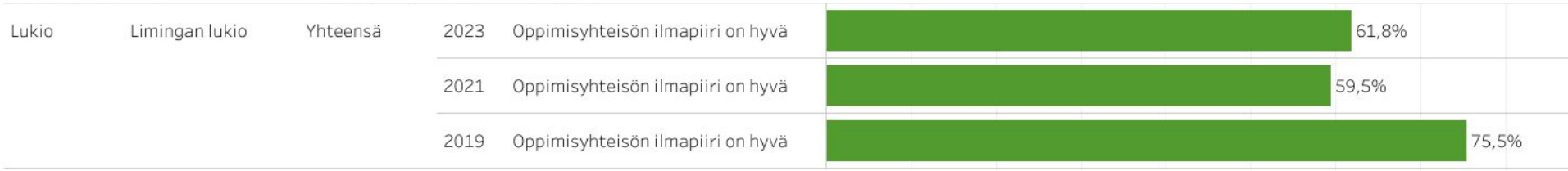
+ Hyvät mahdollisuudet koulun tapahtumien järjestämiseen (tiimilukio?)
+ Koulukiusaaminen edelleen hyvin vähäistä
    - tytöt 1 % (2 % 2019), pojat 0 % (4 % 2019)

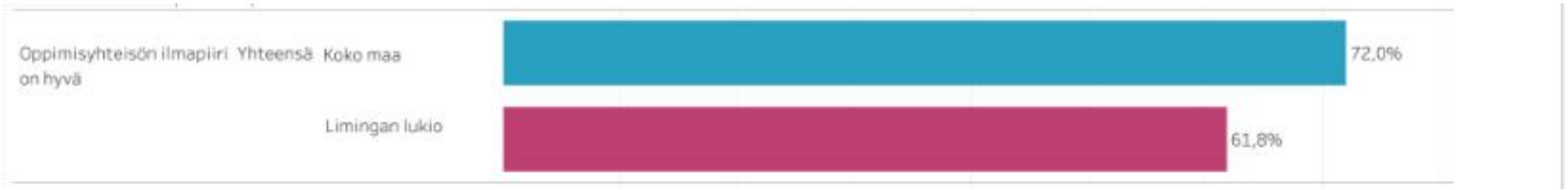
Kouluyhteisössä toimiminen

Kouluyhteisöstä löytyy aikuisia, joille voi avata omia asioitaan

Tiimilukio on tuonut vaikutusmahdollisuuksia

Ilmapiiri



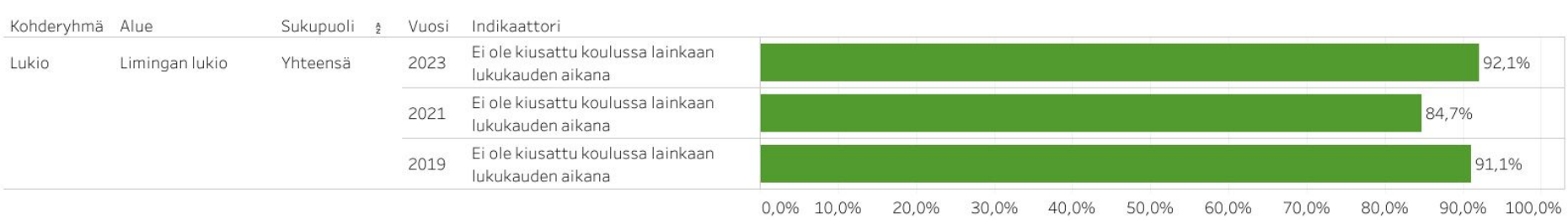


Iso pudotus korona-aikana, ei vielä päästy samalle tasolle

Yllättävää, koska ilmapiirin kerrotaan yleisesti olevan hyvä!

Turvallinen kouluyhteisö

Kiusaamista vähän, mutta sitä on!



92% ei ole kokenut kiusaamista → 8% on kokenut!

Salissa läsnäolevista siis 18 opiskelijaa

Turvallinen kouluyhteisö

Seksuaalista häirintää on muun muassa vihjailu ja seksuaalisesti värittyneet vitsit, vartaloa, pukeutumista tai yksityiselämää koskevat puheet ja kysymykset. Ehdottelu, vaatiminen ja fyysinen koskeminen ovat seksuaalista häirintää.

Kysymyksessä ei ole rajattu, missä häirintää on koettu, mukana vapaa-aika.

Toinen kysymys koskee kouluaikaa. Suunta on hyvä, mutta jokainen tapaus on liikaa ja väärin!

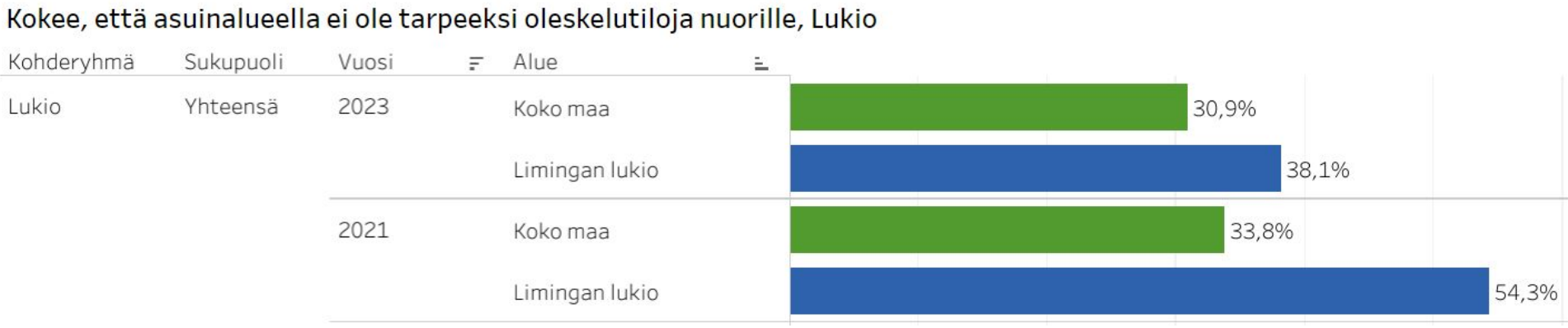
Kohderyhmä	Alue	Sukupuoli	Vuosi	Indikaattori	
Lukio	Limingan lukio	Yhteensä	2023	Kokenut seksuaalista häirintää koulussa vuoden aikana	0,7%
			2021	Kokenut seksuaalista häirintää koulussa vuoden aikana	1,1%
			2019	Kokenut seksuaalista häirintää koulussa vuoden aikana	2,0%

0,0% 10,0% 20,0% 30,

Turvallinen kouluyhteisö

Jos havaitset/ sinuun kohdistuu kiusaamista, seksuaalista häirintää tms., ota heti yhteys keneen tahansa koulun aikuiseen (rehtori, ro, opo, aineenopettaja…)
Toimimme näissä asioissa koulun suunnitelman ja tilanteen mukaisesti.

Vapaa-aika



- Nuorisokahvilan avaaminen
  - avoinna tiistaisin
- Etsivien kahvit joka toinen viikko
- Arviointiviikon kaatajaiset
- Ti ja to lukiolaisten omat pelivuorot

KIITOS!