

Kouluterveyskysely tuottaa joka toinen vuosi, viimeisin tehty keväällä 2025, seurantatietoa lasten ja nuorten kokemuksista terveydestään, hyvinvoinnistaan, koulunkäynnistään ja opiskelustaan sekä elintavoistaan.

8.- 9. luokkien oppilaista 62 vastasi kyselyyn (72 %). Tulokset ovat sekä myönteisiä että huolestuttavia.

Myönteisiä tuloksia ovat etenkin:

Koululounas erottuu Toivakassa selvästi edukseen. Lounaan maku ja laatu arvioidaan paremmaksi kuin valtakunnallisesti, samoin verrattuna v. 2023 kyselyn tuloksiin. Päivittäin koululounasta syö 74 % oppilaista, kun koko maassa osuus oli vain 56 %. Kuitenkin niiden oppilaiden osuus, jotka eivät syö päivittäin koululounasta, oli kasvanut.

Nukkuminen ilahduttaa: 75 % vastaajista ilmoitti nukkuvansa vähintään 8 tuntia yössä, useampi kuin valtakunnallisesti ikäisensä.

Aamupalaa ilmoitti syövänsä joka arkipäivä 55 % vastaajista ja osuus vastaa koko maan tulosta.

Erityisiä huolenaiheita ovat mielen hyvinvoinnin haasteiden lisääntyminen, koulu-uupumuksen ja ahdistuneisuuden kasvu sekä tyttöjen kokema turvattomuus ja kiusaamiskokemukset.

Koulu-uupumus on lisääntynyt edelliseen mittaukseen verrattuna: 34 % vastaajista ilmoitti koulu-uupumuksesta, v. 2023 osuus oli 14 %. Sukupuolten välillä oli Toivakassa selkeä ero: koulu-uupumusta kokeneiden poikien osuus oli 21 % ja tyttöjen osuus 47 %.

Vähintään kaksi viikkoa kestäneestä **masennusoireilusta** ilmoitti 37 % oppilaista ja tämä osuus oli meillä selvästi korkeampi kuin valtakunnallisesti (22 %). Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kertoi kokeneensa 25 % oppilaista ja tämäkin osuus meillä oli selvästi kasvanut edellisestä mittauksesta (v. 2023 11 %).

Kyselyssä selvitettiin myös **oppilaiden kokemuksia kouluarjesta**.

Toivakassa 76 % vastaajista koki olonsa turvallisesti koulussa, kun koko maassa osuus oli 86 %. Turvallisuuden kokemisessa oli suuri sukupuoliero: 8.-9. luokan tytöistä vain 58 % tunsu olonsa turvallisesti ja pojista puolestaan 97 %. Koulukiusaamista vähintään kerran viikossa ilmoitti kokeneensa 11 % 8.-9. luokan oppilaista. Tytöistä vain 48 % ilmoitti, että ei ole ollut kiusattuna kuluneen lukukauden aikana ja pojissa vastaava

osuus oli 79 %. Sukupuolten välillä oli siis meillä selkeä ero kiusaamisen osalta. Koulukiusaamista ylipäättään lukukauden aikana kokeneiden osuus 37 % oli suurempi kuin Keski-Suomen hyvinvointialueella (27 %) tai koko maassa (26 %).

Oppilaista 76 % vastasi, että tuntee voivansa **olla koulussa oma itsensä**. Tässä näkyi meillä myös selkeä ero sukupuolten vastauksissa. Tytöistä vain 55 % koki voivansa olla koulussa oma itsensä, kun pojista puolestaan jokainen vastaaja koki voivansa olla oma itsensä. Edellä mainituista voidaan tehdä johtopäätös, että tyttöjen osalta erilaiset haasteet muodostavat toisiinsa kietoutuvan ryppään ja tyttöjen ja poikien välillä haasteet todennäköisesti ilmenevät ja näkyvät aikuisille eri tavoilla.

Liikunnan osuus 8.-9. -luokkalaisten arjessa on ilahduttavasti hieman lisääntynyt. Vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus on kasvanut vuodesta 2023 ollen nyt 24 %. Osuus on hivenen pienempi kuin koko maassa (28 %). Sukupuolittain meillä pojat olivat päivittäisessä liikunnan harrastamisessa hieman aktiivisempia kuin tytöt. Liikunnan lisääntymisestä arjessa kertoo myös se, että niiden osuus, jotka harrastavat korkeintaan 1 tunnin viikossa hengästyttävää liikuntaa, on pienentynyt kymmenellä prosentilla edellisestä mittausajankohdasta ollen nyt 33 %.

Päihteistä kysyttäessä 8. ja 9. -luokkalaisista 5 % vastaajista kertoi käyttävänsä päivittäin tupakkaa, sähkötupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja. Keväällä 2025 nikotiinituotteet olivat kuitenkin iso haaste kouluarjessa ja todennäköisesti säännöllistä käyttöä oli ilmoitettua enemmän. Alkoholien osalta 77 % vastanneista ilmoitti, että ei käytä ollenkaan alkoholia. Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa ilmoitti olevansa 3 % vastaajista.

Nuorten harrastuksiin ja vapaa-aikaan liittyvissä kysymyksissä lähes puolet vastaajista (44 %) koki harrastuspaikkojen olevan liian kaukana. Vain 17 % kokee Toivakassa olevan kiinnostavaa vapaa-ajan toimintaa (koko maassa 27 %).

Vanhempiensa kanssa koulupäivästä usein keskustelevien osuus (63 %) oli suurempi kuin alueellisesti (49 %) ja valtakunnallisesti (49 %).

Vaikka meillä kouluterveyskyselyssä **energiajuomien käyttö** 8.-9. lk osalta on ollut maltillisempaa kuin alueellisesti tai koko maassa, on energiajuomien käyttö lisääntynyt. Meilläkin kunnan arjessa energiajuomia näkyy yhä pienemmillä lapsilla ja yhä enemmän. Osittain tämä johtuu linjauksista juomien myynnin osalta, sillä ikärajavalvonta, joka perustuu vain suosituksiin, on vähentynyt. Arjessa energiajuomien käyttö näkyy koulussa ja mahdollisesti kodeissakin esimerkiksi keskittymisen haasteina. Kun tähän lisätään vielä se, että oppilas ei välttämättä syö koulupäivän aikana koululounasta, on arjen haasteet taattu. Yleisesti energiajuomien ja syömättömyyden ja mahdollisesti liian vähäisen unen ja liikkumattomuuden haasteet voivat näkyä niin suurina, että lapsi tai

nuori ohjataan esimerkiksi ADHD-tutkimuksiin. Mutta mikä rooli keskittymisen vaikeuksissa loppujen lopuksi on elämäntapatekijöillä. Hyvinvointialueella on alettu kiinnittää myös yhä vahvempaa huomiota siihen, että lapsen ja perheen arkirutiinit käydään läpi ennen tutkimuksiin ohjaamista. Kaikki keskittymisen haasteet eivät luonnollisestikaan selity elintavoilla, mutta joissakin tapauksissa niillä voi olla selkeää yhteys.

4.–5. luokkalaaisia vastaajia on ollut molemmissa kouluissa alle 20, joten tämän ikäisten tulokset on julkaistu sanallisina.

Positiivisiksi tuloksiksi tästä ikäryhmästä voisi nostaa, että oppilas

- pitää koulunkäynnistä
- on mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista ja opettajat ovat usein kiinnostuneita siitä, mitä oppilaalle kuuluu
- uskaltaa sanoa mielipiteensä luokassa
- tulee hyvin toimeen opettajien kanssa
- liikkuu vähintään tunnin päivässä
- on tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä
- kokee, että koululounaan maku on hyvää, se on tarjolla sopivaan aikaan ja ruokaa on riittävästi
- harrastaa jotain ainakin kerran viikossa

Sanallisista 4.–5.luokkalaisten tuloksista on vaikeampi löytää varsinaisia huolenaiheita. Vastauksista voi kuitenkin huomata:

- Oppilaat ovat jonkin verran kokeneet koulukiusaamista lukukauden aikana eikä koulussa ole välttämättä turvallinen olo eikä tulla hyvin toimeen koulukavereiden kanssa eikä luokassa ole välttämättä rauhallista
- Kaikki oppilaat eivät välttämättä nuku riittävästi

Kouluterveyskyselyiden tuloksia käytetään sekä kouluterveyshuollossa että koulujen arjessa ja koulutyön kehittämisessä.

Lähde: Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) kouluterveyskysely 2025

Lisätietoja:

Hyvinvointisuunnittelija Satu Korhonen, p. 040 192 7817

Rehtori-sivistysjohtaja Sirpa Orell-Pohjola, p. 050 475 1051