



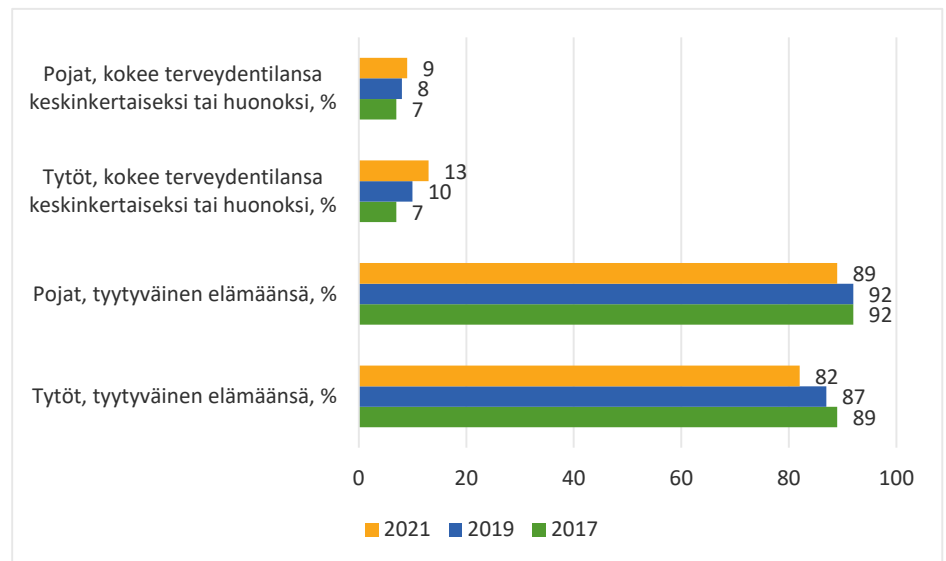
# Moni tekijä haastaa 4.–5. -luokkalaisten arkea, mutta suurin osa heistä voi hyvin. Kouluterveyskysely 2021

## PÄÄLÖYDÖKSET

- Suurin osa 4.–5. luokkalaisista (84–89 %) harrasti jotain viikoittain ja koki, että vanhemmat tukevat ja kannustavat usein (87 %).
- Suurin osa 4.–5. luokkalaisista tuli hyvin toimeen koulukavereiden ja opettajien kanssa. Lähes jokaisella oli vähintään yksi hyvä kaveri (99 %). Kuitenkin noin 5 % tytöistä ja 3 % pojista tunsi itsensä usein yksinäiseksi.
- 4.–5. -luokkalaisista 64–65 % vastasi, ettei ole tullut muiden oppilaiden kiusaamaksi lukukauden aikana.
- 4.–5. luokkalaisista pojista 4 % ja tytöistä 2 % kertoi kokeneensa kiusaamista opettajan tai muun koulun aikuisen taholta vähintään kerran viikossa.
- Tytöistä 10 % oli kokenut vuoden aikana seksuaalista kommentointia, ehdottelua, viestittelyä tai kuvamateriaalin näyttämistä (5 % vuonna 2019). Vastaavaa oli kokenut pojista 6 % (4 % vuonna 2019).
- Tytöistä 29 % ja pojista 34 % koki nukkuvansa mielestään tarpeeksi lähes aina. Tytöt kokivat hieman poikia useammin nukkuvansa huonosti kouluasioiden takia. Oppilaista noin 6 % kertoi, että on usein ollut syömättä tai nukkumatta netin takia.

Kouluterveyskysely tuottaa monipuolista seurantatietoa eri-ikäisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä, osallisuudesta sekä avun saamisesta ja palvelutarpeeseen vastaamisesta. Tässä raportissa tarkastellaan perusopetuksen 4.–5. luokkalaisten vastauksia vuoden 2021 kyselyyn. Tavoitteena on selvittää oppilaiden hyvinvointitilaa, koulunkäynnin ja muun arjen sujumista sekä kiusaamisen ja seksuaalisen häirinnän yleisyyttä.

Koetun hyvinvoinnin selvittämiseksi Kouluterveyskyselyssä kysyttiin tyytyväisyyttä elämään ja koettua terveydentilaa. Suurin osa 4.–5. -luokkalaisista koki olevansa tyytyväisiä elämäänsä, mutta niiden osuus, jotka vastasivat olevansa elämäänsä tällä hetkellä erittäin tai melko tyytyväisiä pienentyi 3–7 prosenttiyksikköä vuodesta 2017. Vuonna 2021 pojista 9 prosenttia ja tytöistä 13 prosenttia vastasi kokevansa terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi (pojista 8 % ja tytöistä 10 % vuonna 2019 ja tytöistä ja pojista 7 % vuonna 2017).



**Kuvio 1. Perusopetuksen 4.–5. luokan oppilaiden kokemuksia elämään tyytyväisyydestä ja terveydentilasta**

Tyttöjen elämään tyytyväisyys näyttää heikentyneen jo vuodesta 2017 alkaen, mutta koronapandemian aikana, vuonna 2021, sekä tytöistä että pojista elämäänsä tyytymättömiä oli hieman aiempaa enemmän. Keskinkertaiseksi tai huonoksi terveydentilansa kokevien määrä on myös hieman kasvanut vuodesta 2017 alkaen.

**Jenni Helenius**

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

**Anni Matikka**

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

## Näin tutkimus tehtiin:

Kouluterveyskyselyn tiedonkeruu toteutettiin perusopetuksen 4. ja 5. luokkien oppilaille ajalla 1.3.–9.4.2021. Koko tiedonkeruun ajan maassa oli poikkeustila koronaepidemian takia. Vastaajien lukumäärä perusopetuksen 4. ja 5. luokilla oli 104 082 ja kattavuus 83 %.

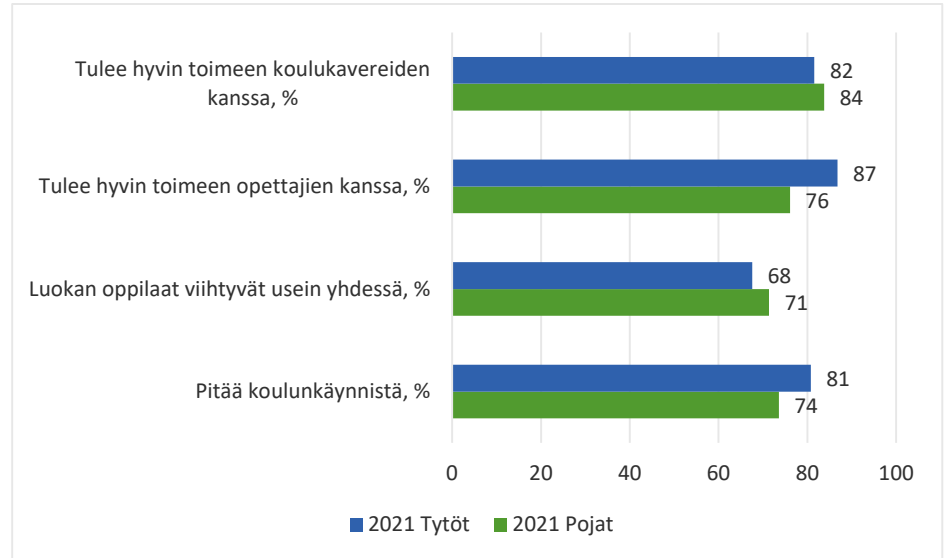
Tavoitteena oli, että oppilaat vastasivat verkkolomakkeeseen lähiopetuksen aikana, mutta vastaaminen myös etäopetuksessa oli mahdollista.

Kouluterveyskyselyyn vastaavat myös perusopetuksen 8.–9. luokkien oppilaat sekä lukion 1.–2. vuoden opiskelijat, joiden lomake on laajempi ja erilainen kuin perusopetuksen 4.–5. luokkien oppilaille. Tässä raportissa kerrotaan vain 4.–5. luokkalaisten tuloksista. Tulokset esitetään vastaajan ilmoittaman virallisen sukupuolen (poika/tyttö) mukaan.

Voit tutustua Kouluterveyskyselyn tilastoraportteihin osoitteessa [www.thl.fi/tilastot/kouluterveyskysely](http://www.thl.fi/tilastot/kouluterveyskysely)

## Kokemukset koulunkäynnistä ja vaikuttamisesta koulun asioihin

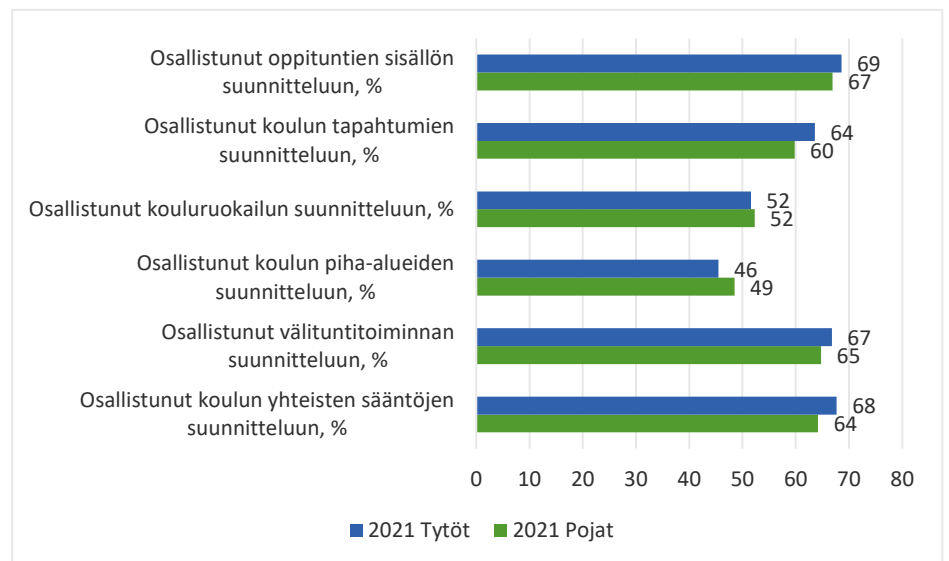
Vuonna 2021 valtaosa (76–87 %) oppilaista ilmoitti tulevansa hyvin toimeen niin koulukavereiden kuin opettajien kanssa. Suurin osa (68–71 %) oppilaista vastasi myös luokkansa oppilaiden viihtyvän usein hyvin yhdessä. Koulunkäynnistä pitäminen oli myös yleistä. Tyttöistä 81 prosenttia ja pojista 74 prosenttia vastasi pitävänsä koulunkäynnistä tällä hetkellä hyvin tai melko paljon.



**Kuvio 2. Kokemuksia koulunkäynnistä sekä vuorovaikutuksesta koulussa**

Oppilaiden kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa koulun asioiden suunnitteluun on vähentynyt. Vuonna 2017 oppilaista 52 % koki voineensa osallistua koulun asioiden suunnitteluun. Vuonna 2019 vastaava osuus oli 50–51% ja vuonna 2021 42–47 % oppilaista.

Kuvio 3 havainnollistaa, millaisiin osallistumiseen liittyviin kysymyksiin oppilaat vastasivat. Oppilaat, jotka kokivat voineensa osallistua koulun asioiden suunnitteluun, vastasivat yleisimmin osallistuneensa oppituntien sisällön (67–69 %), välituntitoiminnan (65–67 %), koulun yhteisten sääntöjen (64–68 %) ja koulun tapahtumien (60–64 %) suunnitteluun. Noin puolet oppilaista kertoi päässeensä osallistumaan myös kouluruokailun (52 %) ja koulun piha-alueiden (46–49 %) suunnitteluun.



**Kuvio 3. Osallistuminen koulun asioiden suunnitteluun**

## Indikaattorikuvaukset

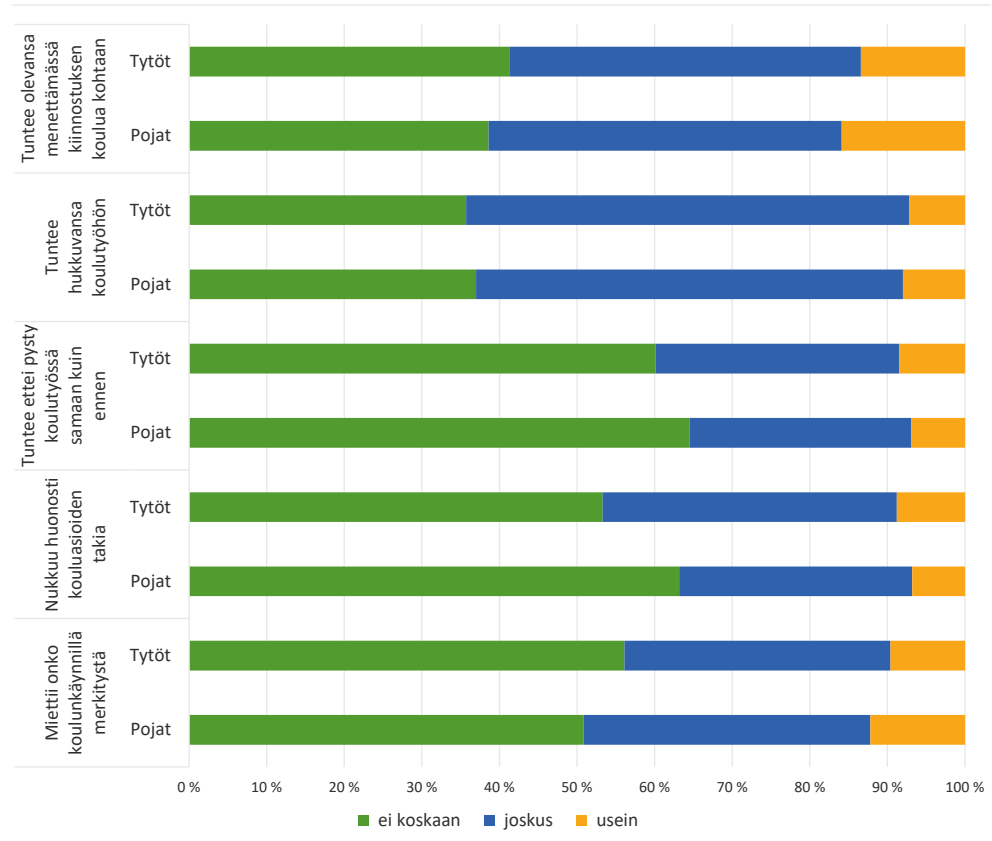
**Kokee kouluinnostusta.** Indikaattori tuottaa tietoa niiden lasten osuudesta (%), jotka kokevat kouluinnostusta. Indikaattori perustuu kysymykseen: "Entä kuinka usein olet kokenut seuraavia koulutyöhösi liittyviä tunteita?" Summaindikaattori muodostuu kolmesta kysymyksen osiosta: 1) Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä aloittaa koulutyö, 2) Olen innostunut koulutyöstä, 3) Kun teen koulutehtäviä, unohdan kaiken ympäriltäni. Vastausvaihtoehdot: 1) En juuri koskaan, 2) Muutaman kerran kuukaudessa, 3) Muutamana päivänä viikossa, 4) Lähes päivittäin. Vastausvaihtoehdot luokitellaan uudelleen seuraavasti: 1=0, 2=0, 3=1, 4=2. Osioiden uudelleen luokitellut pistemäärät lasketaan yhteen. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat saaneet 3–6 pistettä. Mukana laskennassa ovat vain kaikkiin kysymyksen osioihin vastanneet. Indikaattori perustuu kouluinnon mittaamiseen kehitettyyn Schoolwork Engagement Inventory (SEI) -kyselylomakkeeseen.

**Kokee koulu-uupumusta.** Indikaattori tuottaa tietoa niiden lasten osuudesta (%), jotka kokevat koulu-uupumusta. Indikaattori perustuu kysymykseen: "Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita koulutyöhösi liittyen?" Summaindikaattori muodostuu viidestä kysymyksen osiosta: 1) Tunnen hukkuvani koulutyöhön, 2) Nukun huonosti erilaisten kouluasioiden takia, 3) Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni koulua kohtaan, 4) Mietin, onko koulunkäynnilläni merkitystä, 5) Tuntuu, etten pysty koulutyössä samaan kuin ennen. Vastausvaihtoehdot: 1) En koskaan, 2) Joskus, 3) Usein. Vastausvaihtoehdot luokitellaan uudelleen seuraavasti: 1=0, 2=1, 3=2. Osioiden uudelleen luokitellut pistemäärät lasketaan yhteen. Tarkastelussa ovat vastaajat, jotka ovat saaneet 6–10 pistettä. Mukana laskennassa ovat vain kaikkiin kysymyksen osioihin vastanneet.

Muut indikaattorikuvaukset  
[thl.fi/kouluterveyskysely](http://thl.fi/kouluterveyskysely)

Kouluinnostusta kertoi kokevansa alle puolet (42–50 %) oppilaista. Kouluinnostuksella tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että aamulla tuntuu hyvältä aloittaa koulutyö tai että koulutyö innostaa niin paljon, että saattaa unohtaa kaiken ympäriltään. Tytöt kokivat poikia myönteisemmin kaikki muut tarkastellut asiat, paitsi toimeen tulemisen koulukavereiden kanssa ja oppilaiden viihtymisen yhdessä.

Koulunkäyntiin voi liittyä myös koulu-uupumusta ja sitä kartoitettiin kysymällä, kuinka usein oppilaat ovat kokeneet tunnetta hukkumisesta koulutyöhön, nukkuvat huonosti kouluasioiden takia, tuntevat menettävänsä kiinnostuksensa koulua kohtaan, miettivät, onko heidän koulunkäynnillään merkitystä tai tuntevat, etteivät pysty koulutyössä samaan kuin ennen. Oppilaat vastasivat yleisimmin "usein" kysymyksen osioon "Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni koulua kohtaan". Toiseksi yleisemmin he vastasivat "usein" kysymyksen osioon "Mietin, onko koulunkäynnilläni merkitystä". Vain reilu kolmannes vastasi, ettei tunne koskaan hukkuvansa koulutyöhön. Tytöistä lähes puolet nukkui ainakin joskus huonosti kouluasioiden takia. Yli puolet sekä tytöistä että pojista tunsikin ainakin joskus olevansa menettämässä kiinnostuksen koulua kohtaan tai hukkuvansa koulutyöhön. Lähes puolet pojista mietti ainakin joskus, onko koulunkäynnillä merkitystä.



Kuvio 4. Koulu-uupumus

## Kokemukset kiusaamisesta

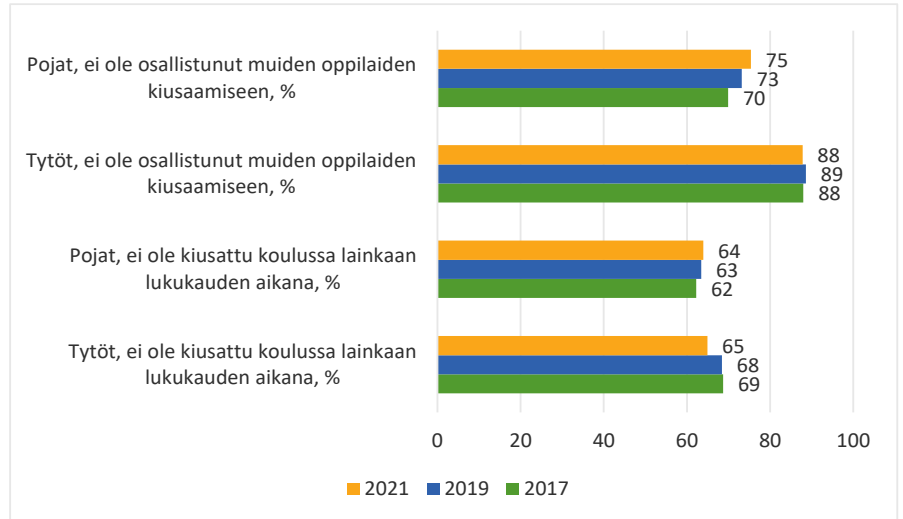
Aiempaa useampi poika ilmoitti, ettei ole osallistunut lukukauden aikana lainkaan muiden oppilaiden kiusaamiseen. Vuonna 2017 näin vastasi 70 prosenttia pojista, vuonna 2021 vastaava osuus oli kasvanut 75 prosenttiin. Tyttöillä vastaavaa muutosta ei tapahtunut. Vuosien 2017–2021 aikana tytöistä 88–89 prosenttia ilmoitti, ettei ole osallistunut lukukauden aikana lainkaan muiden oppilaiden kiusaamiseen.

Suuri osa oppilaista kertoi myös, ettei ole lukukauden aikana tullut kiusatuksi. Vuosina 2017–2021 pojista 62–64 prosenttia vastasi, ettei heitä ole kiusattu lainkaan lukukauden aikana. Vuonna 2021 aiempaa harvempi (65 %) tytöistä kertoi, ettei heitä ole kiusattu lainkaan lukukauden aikana, kun vuosina 2017–2019 vastaava osuus oli 68–69 prosenttia.

## Kiusaamisen määritelmä Kouluterveyskyselyssä

Kiusaamisella tarkoitetaan Kouluterveyskyselyssä ”sitä, kun toinen oppilas tai ryhmä oppilaita sanoo tai tekee epämiellyttäviä asioita jollekin oppilaalle. Kiusaamista on myös se, kun oppilasta kiusoitellaan toistuvasti tavalla, josta hän ei pidä. Kiusaamista ei ole se, kun kaksi suunnilleen samanvahvuista oppilasta riitelevät.” Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan kiusaamista, väkivaltaa, rasismia tai muuta syrjintää ei tule hyväksyä koulussa ja epäasialliseen käytökseen tulee puuttua (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014).

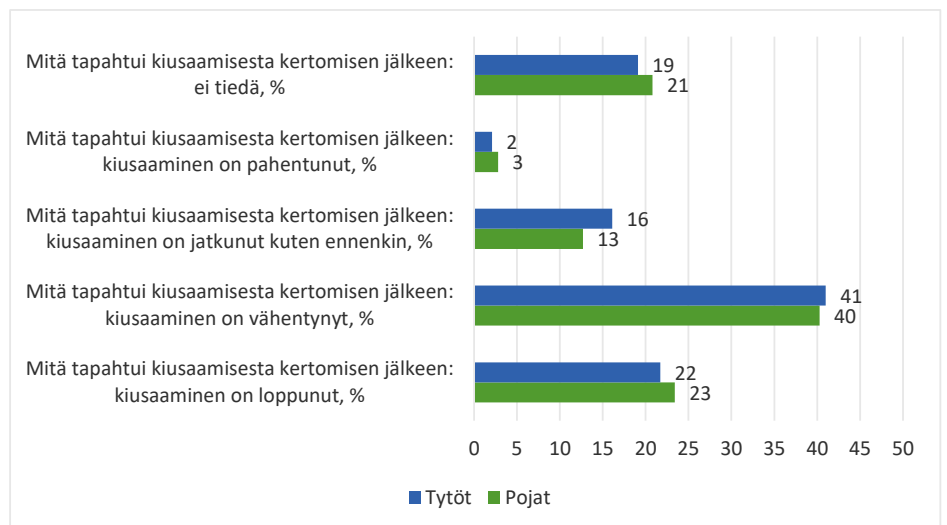
Kyselyssä tiedusteltiin, onko oppilas itse osallistunut muiden kiusaamiseen lukukauden aikana ja jos on, kuinka usein. Vastaavasti kysyttiin oppilaan kokemuksia siitä, onko hän itse tullut kiusatuksi ja jos on, kuinka usein. Vastausvaihtoehdoissa oli 1) useita kertoja viikossa, 2) noin kerran viikossa, 3) harvemmin, 4) ei lainkaan.



**Kuvio 5. Oppilaat, jotka eivät ole olleet lainkaan mukana kiusaamistilanteissa**

Muiden oppilaiden viikoittaiseen kiusaamiseen osallistumisessa ei tapahtunut merkittävää muutosta vuosina 2017–2021. Kolme prosenttia pojista ja 1–2 prosenttia tytöistä kertoi osallistuneensa muiden oppilaiden kiusaamiseen vähintään kerran viikossa. Muutosta ei tapahtunut vuosien 2017–2021 aikana myöskään poikien joutumisessa koulukiusatuksi viikoittain. Kahdeksan prosenttia pojista kertoi joutuneensa koulukiusatuksi vähintään kerran viikossa. Tytöt sen sijaan kertoivat joutuneensa viikoittain koulukiusatuksi hieman aiempaa yleisemmin. Vuonna 2017 koulukiusatuksi vähintään kerran viikossa kertoi joutuneensa kuusi prosenttia tytöistä, vuonna 2021 vastaava osuus oli kahdeksan prosenttia tytöistä. (Helakorpi & Kivimäki 2021.)

Oppilailta, jotka ilmoittivat kertoneensa kiusaamisesta koulun aikuiselle, kysyttiin, "Mitä on tapahtunut sen jälkeen, kun olet kertonut kiusaamisesta?" Vastausvaihtoehtoina tähän oli: 1) kiusaaminen on loppunut, 2) kiusaaminen on vähentynyt, 3) kiusaaminen on jatkunut kuten ennenkin, 4) kiusaaminen on pahentunut, 5) en tiedä. Suuri osa (40–41 %) vastasi kiusaamisen vähentyneen siitä kertomisen jälkeen ja 22–23 prosenttia kertoi sen loppuneen. Viidesosa (19–21 %) vastasi, ettei tiedä, mitä kiusaamisesta kertomisen jälkeen on tapahtunut. Aina kiusaaminen ei lopu, vaikka oppilas on ottanut sen puheeksi. 13 prosenttia pojista ja 16 prosenttia tytöistä kertoi, että kiusaaminen on jatkunut kuten ennenkin siitä kertomisen jälkeen. Kiusaamisen pahentumisesta siitä kertomisen jälkeen ilmoitti 2–3 prosenttia 4. ja 5. luokan oppilaista.



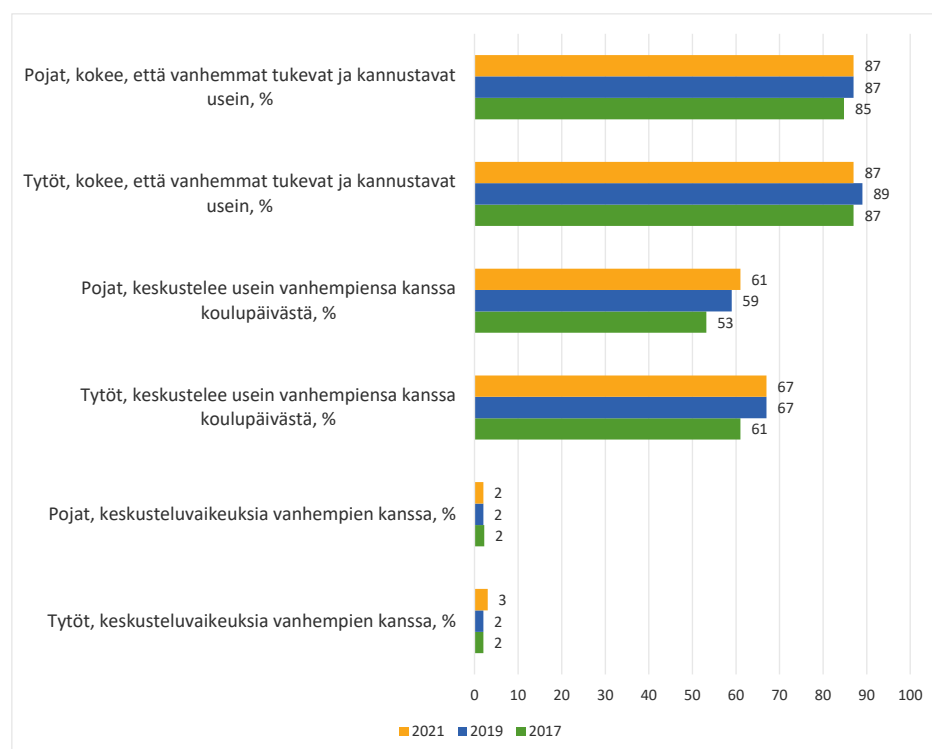
**Kuvio 6. Kiusaamisen loppuminen tai jatkuminen aikuiselle kertomisen jälkeen**

Kouluterveyskyselyssä kysyttiin ensimmäistä kertaa myös ”onko joku opettajista tai muista koulusi aikuisista kiusannut sinua koulussa tämän luokan aikana?” Vastausohjeessa kerrottiin, että kiusaamisella tarkoitetaan tässä kysymyksessä sitä, että opettaja tai muu henkilökuntaan kuuluva henkilö aiheuttaa sanoilla tai teoilla toistuvasti paha mieltä jollekin oppilaalle. Kiusaamista ei kuitenkaan ole esimerkiksi puuttuminen oppilaan omaan häiritsevään käyttäytymiseen tai tehtävien tekemättä jättämiseen.

Pojista 82 % ja tytöistä 86 % ei ollut kokenut lainkaan opettajan tai muun koulun aikuisen kiusaamista kuluneen lukuvuoden aikana. Pojista 15 % ja tytöistä 12 % oli kokenut sitä harvemmin kuin kerran viikossa. Vähintään kerran viikossa koulun aikuisen taholta oli kiusaamista kokenut 4 % pojista ja 2 % tytöistä.

## Vanhemmat ja kaverit

Lapsen ja vanhempien välisen vuorovaikutuksen avoimuutta kartoitettiin kysymällä, kuinka usein lapset keskustelelevat vanhempiensa kanssa koulupäivästä, sopivat kotiintuloajoista, kuinka usein vanhemmat juttelevat lapsen ystävien kanssa ja kuinka usein vanhemmat tukevat ja kannustavat lasta. Lähes yhdeksän kymmenestä lapsesta vastasi, että vanhemmat tukevat ja kannustavat usein. Lapset vastasivat keskustelelevansa vanhempiensa kanssa koulupäivästä aiempaa useammin. Vuonna 2017 vanhempiensa kanssa koulupäivästä keskusteli usein 53–61 prosenttia lapsista ja vuonna 2021 61–67 prosenttia. Vain 2–3 prosenttia lapsista vastasi, ettei pysty juuri koskaan keskustelemaan vanhempiensa kanssa omista asioistaan.

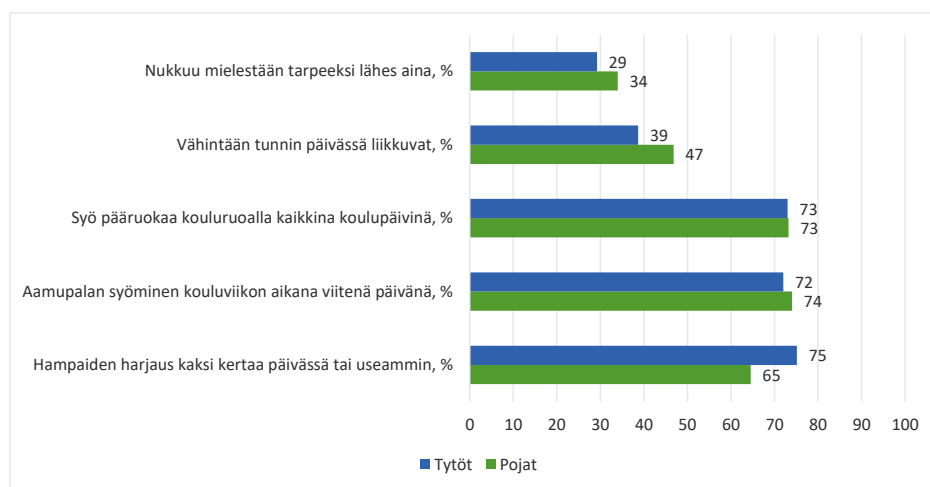


### Kuvio 7. Vuorovaikutus vanhempien kanssa

Vertaissuhteilla on suuri merkitys lapselle. Yksinäisyys heikentää hyvinvointia monin tavoin, ja se voi olla sosiaalista (kavereita ei ole) tai emotionaalista (yksinäisyyden tunne, vaikka kavereita olisikin) (Junttila 2010). Yksinäisyyttä ja kaverisuhteita kartoitettiin kysymyksellä ”Kuinka monta hyvää kaveria sinulla on?” Vastausvaihtoehtoina olivat: 1) ei yhtään, 2) yksi, 3) kaksi tai useampia. Vähintään yksi hyvä kaveri oli 99 prosentilla oppilaista kaikkina vuosina (2017–2021). Emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksen yleisyyttä kartoitettiin kysymyksellä: ”Tunnetko itsesi yksinäiseksi?”. Vastausvaihtoehtoina olivat: 1) en ollenkaan, 2) joskus, 3) usein. Vuonna 2017 itsensä usein yksinäiseksi tuntevia oli 2–3 prosenttia, vuonna 2021 vastaava osuus oli 3–5 prosenttia vastaajista.

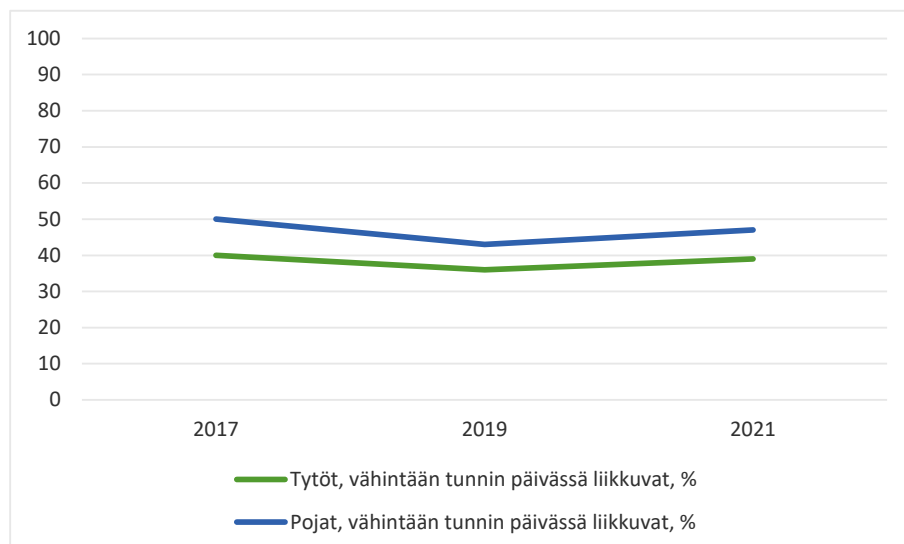
## Arkirytmii

Koululaisen arkirytmii koostuu kodin, koulun ja vapaa-ajan ratkaisuksista. Ravitsemus-, liikunta- ja unisuositusten mukainen arkirytmii tukee jaksamista. Suositusten mukaan 4.-5. luokkalaisten tulisi nukkua 9–11 tuntia (Riittävä uni: Käypä hoito -suositus, 2022). Kouluterveyskyselyssä aihetta lähestyttiin oppilaan omasta kokemuksesta käsin: Nukutko mielestäsi tarpeeksi?” Vastausvaihtoehtoina olivat: 1) Kyllä, lähes aina, 2) Kyllä, usein, 3) Harvoin tai tuskin koskaan, 4) En osaa sanoa. Vuonna 2021 tytöistä 29 % ja pojista 34 % vastasi nukkuvansa tarpeeksi lähes aina. Vuonna 2021 kolme neljästä (73 %) vastasi syövänsä aamupalan ja pääruokaa kouluruoalla kaikkina koulupäivinä. Kolme neljästä (75 %) tytöstä vastasi harjaavansa hampaansa kaksi kertaa päivässä tai useammin. Pojista vastaava osuus oli 65 prosenttia. Hampaiden harjaaminen vähintään kahdesti päivässä on yleistynyt hieman vuodesta 2017, jolloin 73 prosenttia tytöistä ja 59 prosenttia pojista harjasi hampaansa suositusten mukaan.



**Kuvio 8. Elintavat 4.-5. luokkalaissa vuonna 2021**

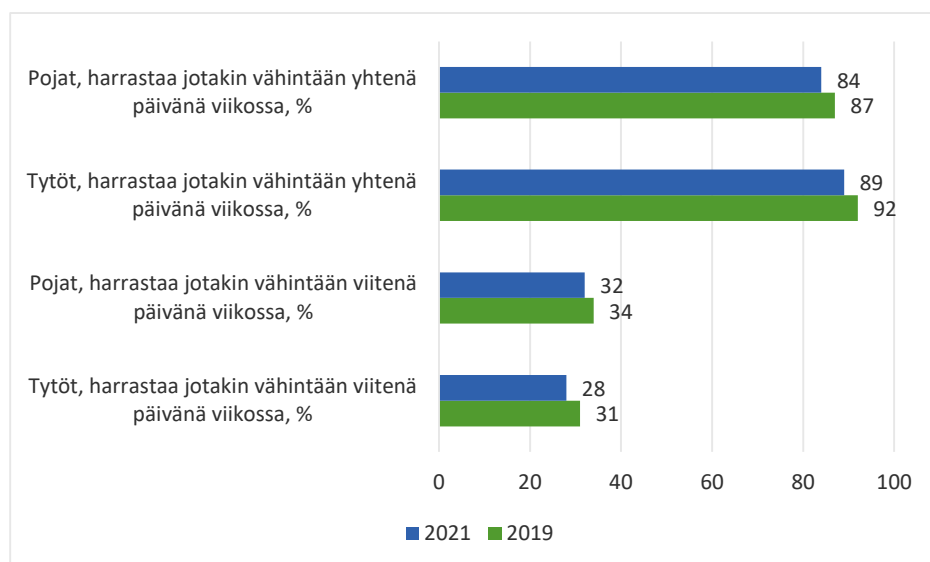
Arkiliikunta tukee jaksamista. Liikkumista kartoitettiin kysymyksellä ”Mieti kaikkea liikunnastasi viimeksi kuluneen 7 päivän aikana. Kuinka monena päivänä olet liikkunut ainakin tunnin päivässä?”. Vastausvaihtoehtoina olivat: 1) 0 päivänä, 2) 1 päivänä, 3) 2 päivänä, 4) 3 päivänä, 5) 4 päivänä, 6) 5 päivänä, 7) 6 päivänä, 8) 7 päivänä. Vuonna 2017 puolet pojista ja 40 prosenttia tytöistä vastasi liikkuneensa ainakin tunnin päivässä seitsemänä päivänä viikossa. Vuonna 2021 vastaava osuus oli 47 prosenttia pojista ja 39 prosenttia tytöistä. Enintään yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin oli liikkunut vuonna 2017 1–2 prosenttia ja vuonna 2021 kaksi prosenttia vastaajista.



**Kuvio 9. Liikkumisen yleisyys 4.-5. luokkalaissa 2017–2021**

## Harrastaminen

Kouluterveyskyselyssä 4.–5. luokkalaisilta kysyttiin, kuinka usein he harrastavat jotakin. Vastausvaihtoehtoina olivat: 1) 6–7 päivänä viikossa, 2) 5 päivänä viikossa, 3) 3–4 päivänä viikossa, 4) 1–2 päivänä viikossa, 5) harvemmin. Vuonna 2021 valtaosa (84 % pojista ja 89 % tytöistä) vastasi harrastavansa jotain vähintään yhtenä päivänä viikossa. Vuonna 2019 vastaava osuus oli hieman suurempi (87 % pojista ja 92 % tytöistä). Myös jotain vähintään viitenä päivänä viikossa harrastavien osuus oli hieman vähentynyt vuodesta 2019 (31–34 %) vuoteen 2021 (28–32 %). Harrastamisen pieni väheneminen saattaa liittyä harrastustoiminnan rajoittamiseen koronaepidemian vuoksi vuonna 2021.



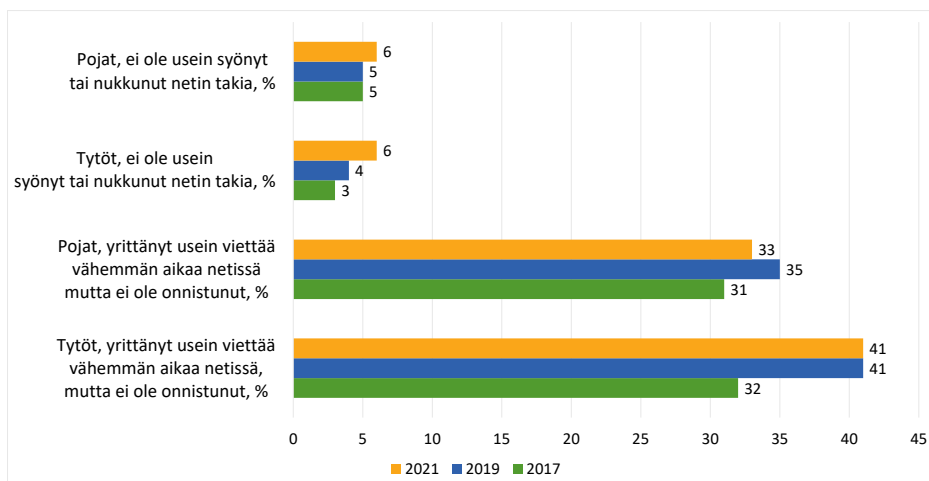
Kuvio 10. Harrastamisen yleisyys 4.–5. luokkalaisilla 2019–2021

## Haitallinen netinkäyttö ja seksuaalinen häirintä netissä

Suuri osa lapsista ja nuorista käyttää nettiä. Vuosina 2020–2021 etäopiskelun aikana ja digitaalisten oppimateriaalien yleistyttyä oppilaat ovat käyttäneet tietokonetta ja nettiä opiskeluun enemmän kuin aiemmin. Kun käytetään myös sosiaalista mediaa, pelataan, katsotaan videoita ja muita sisältöjä, netin äärellä saatetaan viettää päivittäin pitkiä aikoja.

Kouluterveyskyselyssä tarkasteltiin erityisesti haitallista netinkäyttöä erilaisilla laitteilla (esimerkiksi puhelin, tabletti, tietokone ja televisio) käytettäviä sovelluksia, pelejä, videoita tai ohjelmia, sosiaalista mediaa ja verkkopalveluja. Oppilaille esitetyt kysymykset liittyivät yrityksiin viettää vähemmän aikaa netissä sekä syömättä tai nukkumatta jättämiseen netin takia. Vuonna 2021 tytöistä 41 prosenttia ja pojista 33 prosenttia vastasi yrittäneensä usein viettää vähemmän aikaa netissä siinä onnistumatta. Osuus oli kasvanut vuodesta 2017 (31–32 %), mutta ei vuodesta 2019 (35–41 %). Vuonna 2021 kuusi prosenttia vastasi, ettei ole usein syönyt tai nukkunut netin takia. Vuosina 2017–2019 vastaava osuus oli 3–5 prosenttia oppilaista.





**Kuvio 11. Nettiriippuvuuden osa-alueita 4.–5. luokkalaisten 2017–2021**

Netinkäyttöön liittyy myös seksuaalista ahdistelua. Oppilaiden kertomaa seksuaalista kommentointia ja ehdottelua on tapahtunut muutenkin, kuin netin kautta, mutta todennäköisesti viestit ja kuvamateriaali liittyvät useimmiten digiviestimien välityksellä tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Vuonna 2021 tytöistä 10 prosenttia ja pojista 6 prosenttia vastasi kokeneensa seksuaalista kommentointia, ehdottelua, viestittelyä tai kuvamateriaalin näyttämistä vuoden aikana. Vuonna 2019 vastaava osuus oli viisi prosenttia tytöistä ja neljä prosenttia pojista.

## Johtopäätöksiä

Kouluterveyskyselyn tulokset osoittavat, että suurin osa 4.–5. luokkalaista voi hyvin. Elämään tyytyväisyys on yleistä, mutta tytöillä se on hieman vähentynyt jo vuodesta 2017 alkaen. Kehitys on samansuuntaista kuin 8.–9. luokkalaisten tytöillä (Helakorpi & Kivimäki 2021). Niiden 4.–5. luokkalaisten osuus, jotka kokevat terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, on kasvussa, mutta edelleen suurin osa kokee terveydentilansa hyväksi.

Koronavuonna 2021 hieman aiempaa pienempi osuus 4.–5. luokkalaisten on kokenut voivansa vaikuttaa koulun asioihin. Käytännössä tämä on voinut liittyä koronarajoituksiin ja koulun arkirutiinien katkeamiseen. Osallisuus ja mahdollisuus vaikuttaa koulun asioihin perustuu Perusopetuslakiin, jossa opetuksen järjestäjää veloitetaan edistämään kaikkien oppilaiden osallisuutta ja huolehtimaan siitä, että kaikilla oppilailla on mahdollisuus osallistua koulun toimintaan ja kehittämiseen sekä ilmaista mielipiteensä oppilaiden asemaan liittyvistä asioista (Perusopetuslain 47 §). Myös Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan koulutyön ”perustana on oppilaiden osallisuus ja kuulluksi tuleminen.”. On tärkeää seurata, palautuvatko vuoden 2023 kyselyssä oppilaiden kokemukset vaikutusmahdollisuuksistaan korona-aikaa edeltävälle tasolle.

Kiusaamista kokeneista 4.–5. luokkalaisten suuri osa (40–41 %) vastasi kiusaamisen vähentyneen siitä kertomisen jälkeen ja loppuneen 22–23 prosenttia oppilaista. Aina kiusaaminen ei lopu, vaikka oppilas on ottanut sen puheeksi. 13 prosenttia pojista ja 16 prosenttia tytöistä kertoi, että kiusaaminen on jatkunut kuten ennenkin siitä kertomisen jälkeen. Kiusaamisen pahentumisesta siitä kertomisen jälkeen ilmoitti 2–3 prosenttia 4. ja 5. luokan oppilaista. Vuonna 2021 Kouluterveyskyselyssä kysyttiin ensimmäistä kertaa myös oppilaiden kokemuksia opettajien tai muiden koulun aikuisten taholta koetusta kiusaamisesta. 4.–5. luokkalaisten tytöistä 82 % ja pojista 82 % ei ole lainkaan kokenut kiusaamista koulun aikuisen taholta lukuvuoden aikana, mutta muut ovat kokeneet opettajan kiusaamisen ainakin satunnaisesti. Vaikka kysymyksestä ei tarkalleen käy ilmi se, millaista kiusaamisen kokemuksista on ollut kyse, koulun aikuisten taholta tapahtuvaan kiusaamiseen tai muuhun epäasialliseen kohteluun on syytä suhtautua vakavasti. Kyselyn valtakunnallista tulosta kannattaa käyttää esimerkiksi kouluilla henkilöstön kanssa keskusteltaessa: pohtia sitä, minkälaista kohtelua oppilaat voisivat pitää kiusaamisena, miten ehkäistään tilanteita, joissa aikuisen käyttäytyminen voi tuntua oppilaasta loukkaavalta ja



miten koulussa käsitellään tilanteita, joissa oppilas kertoo koulun aikuisen kiusanneen häntä tai kohdelleen loukkaavasti.

Tulokset osoittavat, että koulujen kiusaamisen vastaisessa työssä on vielä kehittämisen varaa. Valtakunnallisia kiusaamisen vastaisen työn ohjeistuksia, menetelmiä ja keinoja kehitetään parhaillaan aktiivisesti koulujen työn tueksi. Perusopetuksessa ja toisella asteella tehtävälle kiusaamisen vastaiselle työlle annetaan ohjeita Opetushallituksen oppaassa ”Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa” (Laitinen ym. 2020). Lisäksi Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi vuonna 2021 Toimenpideohjelman kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ehkäisemiseksi varhaiskasvatuksessa kouluissa ja oppilaitoksissa. Koulujen ja oppilaitosten tulee tehdä oppilashuoltosuunnitelmaansa suunnitelma kiusaamiseen, väkivaltaan ja häirintään puuttumisesta (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Oleellinen osa tätä työtä on seurata, miten oppilaat kokevat saaneensa apua, kun ovat kertoneet koulun aikuisille kiusaamisesta.

Koululaisen arkirytmiksi koostuu koulun ja vapaa-ajan ratkaisuihin. Ravitsemus-, liikunta- ja unisuositusten mukainen arkirytmiksi tukee jaksamista. Kouluterveyskyselyssä tarkastellaan 4.–5. -luokkalaisten arkirytmiksi ruokailutottumusten, liikunnan, unen sekä harrastusten näkökulmista. Noin neljännes lapsista ei syö kaikkina koulupäivinä pääruokaa koululoungaalla. Kouluissa on tärkeää seurata, mihin tämä liittyy. On eri asia, jos lapsi jättää syömättä siksi, että on saamassa ruokaa valinnaisella kotitaloustunnilla kuin esimerkiksi siksi, että häntä pelottaa mennä ruokalaan, koska ei ole kaveria, tai koska syömisen kanssa on muutenkin ongelmia.

Liikkumissuosituksen mukaan 7–17-vuotiaille suositellaan reipasta ja rasittavaa liikunnasta vähintään tunti päivässä (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021). Kouluterveyskyselyn perusteella 4.–5. luokkalaisista noin 43 % liikkuu suositusten mukaan riittävästi, joten liikunta-aktiivisuutta olisi hyvä lisätä heidän arjessaan. Liikuntatottumuksia tarkastellaan Suomessa myös esimerkiksi Move -mittauksilla, joiden mukaan esimerkiksi 5. luokkalaisista 38 prosentilla fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla (MOVE-tulokset 2021).

Kouluterveyskyselyn perusteella 4.–5. luokkalaisista suurin osa harrastaa jotakin ainakin yhtenä päivänä viikossa. Harrastamisen määrän pieni väheneminen vuoteen 2019 verrattuna saattaa liittyä harrastustoiminnan rajoittamiseen koronaepidemian vuoksi vuonna 2021. Kouluissa ja kunnissa harrastamista on tärkeää edelleen tukea, jotta jokaisella olisi mahdollisuus osallistua itselleen mieluisiin harrastuksiin. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2020) mukaan monipuolisesti kulttuuria harrastavat nuoret kokevat hyvinvointinsa muita paremmaksi, ja tyytyväisyys hyvinvointiin lisääntyy, mitä monipuolisemmin kulttuuria harrastetaan. Tyytyväisyys näkyy niin yleisenä tyytyväisyytenä elämään kuin tyytyväisyytenä vapaa-aikaan, terveyteen ja ihmissuhteisiin. (Salasuo ym. 2021).

Korona-aika rajoituksineen on näkynyt Kouluterveyskyselyn 4.–5. luokkalaisten tuloksissa monin tavoin. Jatkossa on tärkeää seurata, millaisia muutoksia hyvinvoinnissa ja elintavoissa tapahtuu seuraavassa, vuoden 2023 kyselyssä, kun arkirutiinit ovat toivottavasti palautuneet.

---

## Lähteet

Helakorpi, S. & Kivimäki, H. 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021. Tilastoraportti 30/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021091446139>

Laitinen, K., Haanpää, S., Francke, L., Lahtinen, M. 2020. Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa. Oppaat ja käsikirjat 20: 3a. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/ti-lastot-ja-julkaisut/julkaisut/kiusaamisen-vastainen-tyo-kouluissa-ja-oppilaitoksissa>

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>

Move -tulokset 2021. Move! Fyysisen toimintakyvyn seurantarjestelmä. Tulokset syksy 2021. koko maa. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Opetushallitus, Valtion liikuntaneuvosto, Sosiaali- ja terveysministeriö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move2021-maa\\_1.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move2021-maa_1.pdf)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014: 96. Haettu 12.5.2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>

Perusopetuslaki (21.8.1998/628) haettu 12.5.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Riittävä uni: Käypähoito -suositus. Timo Partonen. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2022 (viitattu 12.5.2022). Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

Salasuo, M. 2021 (toim.). Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoneuvosto ja Nuorisotutkimusverkosto. <https://tietoanuorista.fi/julkaisut/nuorten-vapaa-aikatutkimukset/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2020/>

Toimenpideohjelma kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ehkäisemiseksi varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Haettu 12.5.2022. <https://okm.fi/kiusaamisen-ehkaisemisohjelma>

---



### Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

ISBN 978-952-343-968-9 (verkko)

ISSN 2323-5179 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-968-9>