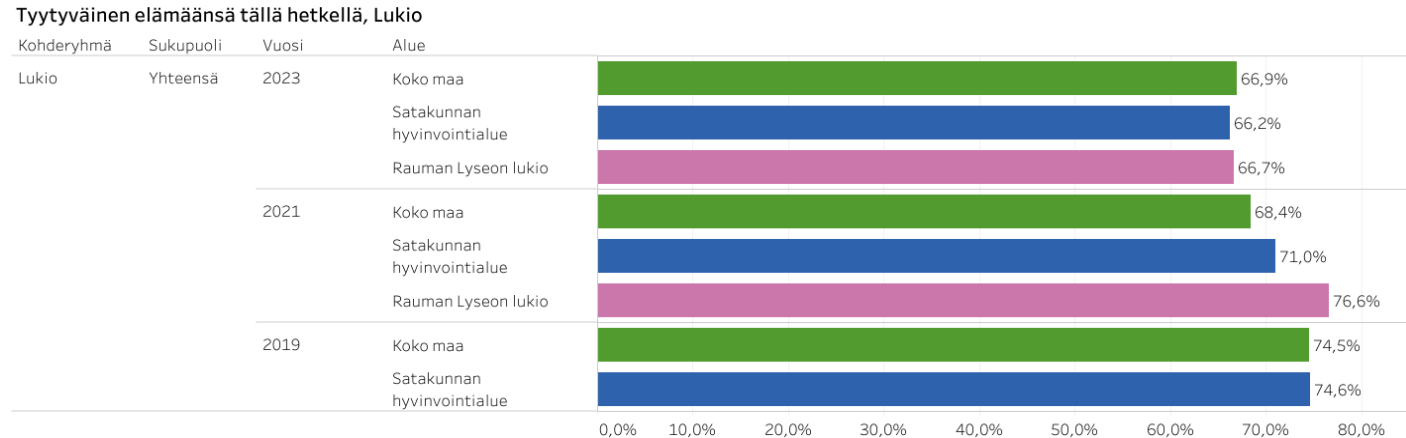


Rauman Lyseon lukion kouluterveyskyselyn tulokset 2023

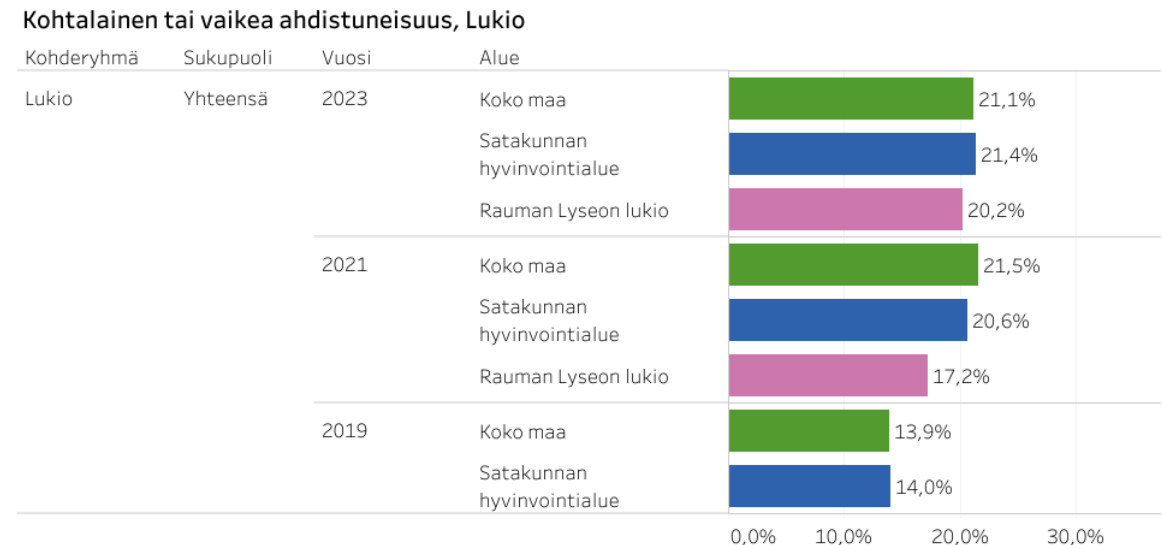
Mielen hyvinvointi, ruokailutottumukset ja
kouluruokailu

Tyytyväisyys elämäänsä yleensä ja ahdistuneisuus

81% pojista oli tyytyväisiä elämäänsä ja tytöistä 58%. Tulokset koko maan keskiarvoa. Tyytyväisyys elämään laskenut vuodesta 2021.



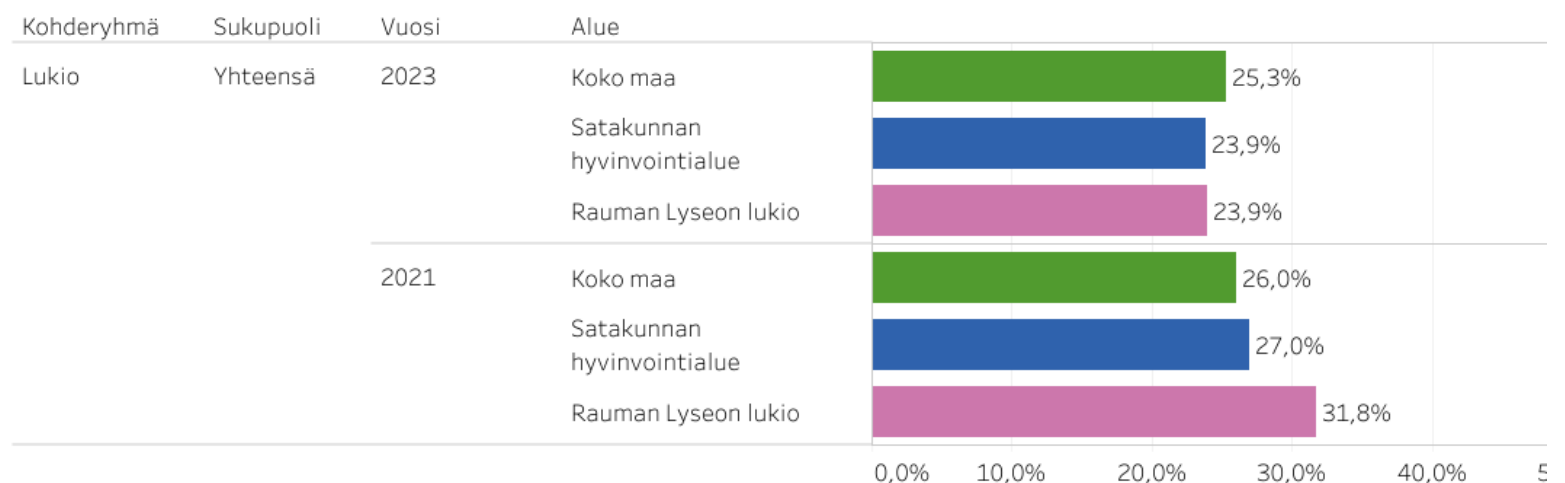
Tytöt (30%) kokivat huomattavasti poikia (6%) enemmän ahdistuneisuutta. Ahdistuneisuus lisääntynyt vuodesta 2019 lähtien.



Positiivinen mielenterveys ja itsetunto

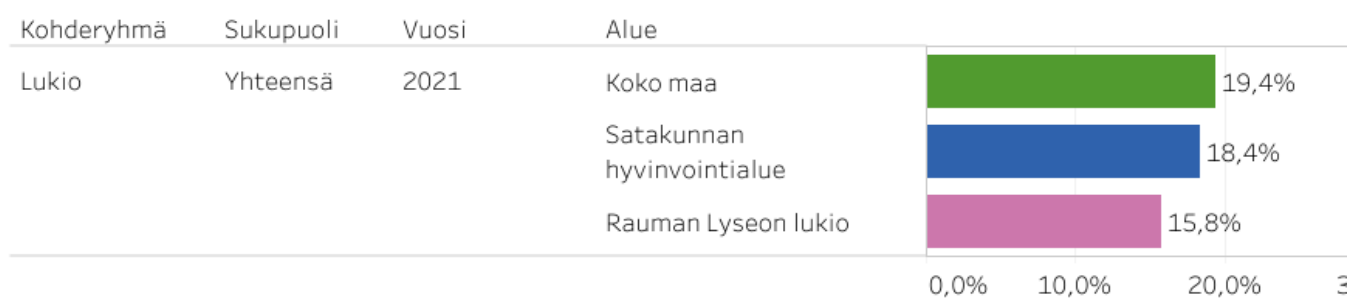
- 17% tytöistä kokenut positiivista mielenterveyttä kahden viikon aikana. Pojilla luku 34%. Tulos laskenut vuodesta 2021.

Kokenut positiivista mielenterveyttä viimeisen kahden viikon aikana, Lukio



- Tytöillä (22%) selvästi poikia (7%) matalampi itsetunnon taso. Tulos valtakunnallista keskiarvoa parempi.

Matala itsetunnon taso, Lukio

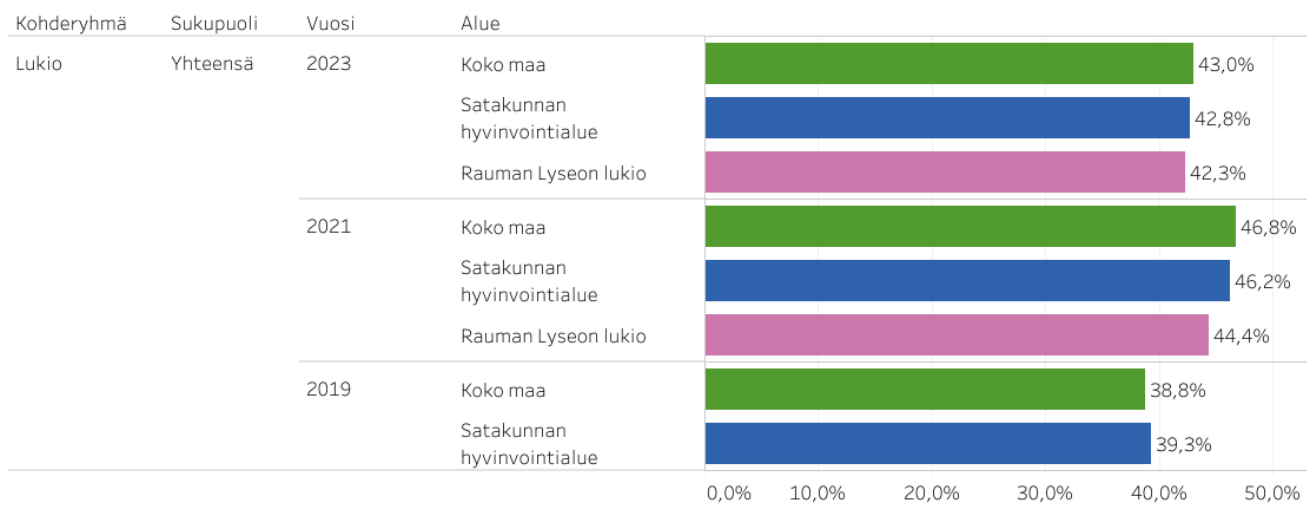


Huoli mielenterveydestä ja riski syömishäiriölle

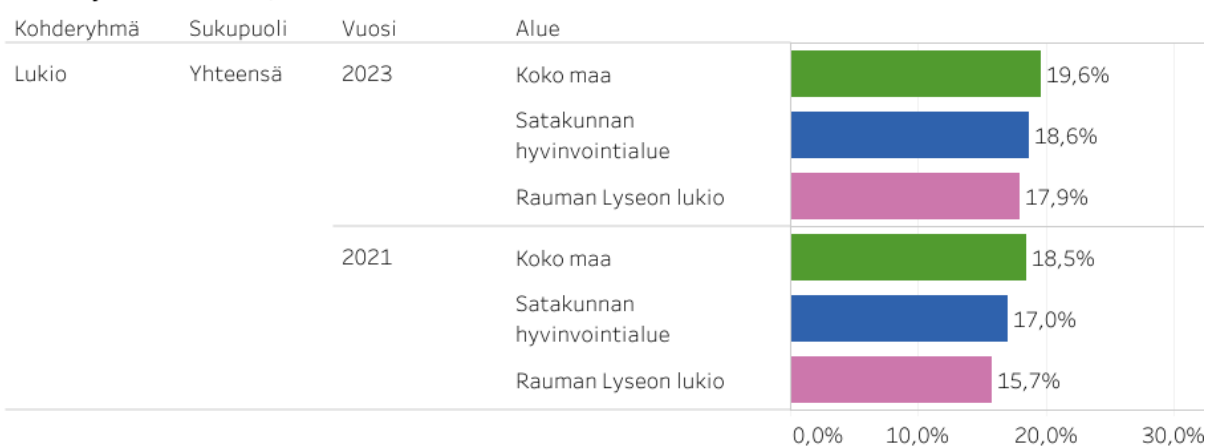
57% tytöistä ollut huolissaan mielenterveydestään viimeisen 12kk aikana. Pojilla vastaava luku 20%. Opiskelijat olleet hieman vähemmän huolissaan mielialastaan kuin vuonna 2021.

27% tytöistä kokivat riskin syömishäiriöille samalla kuin vastaava luku oli pojilla 5%. Luku kasvanut viime tuloksesta mutta on valtakunnallista tasoa matalampi.

Ollut huolissaan mielialastaan kuluneen 12 kuukauden aikana, Lukio



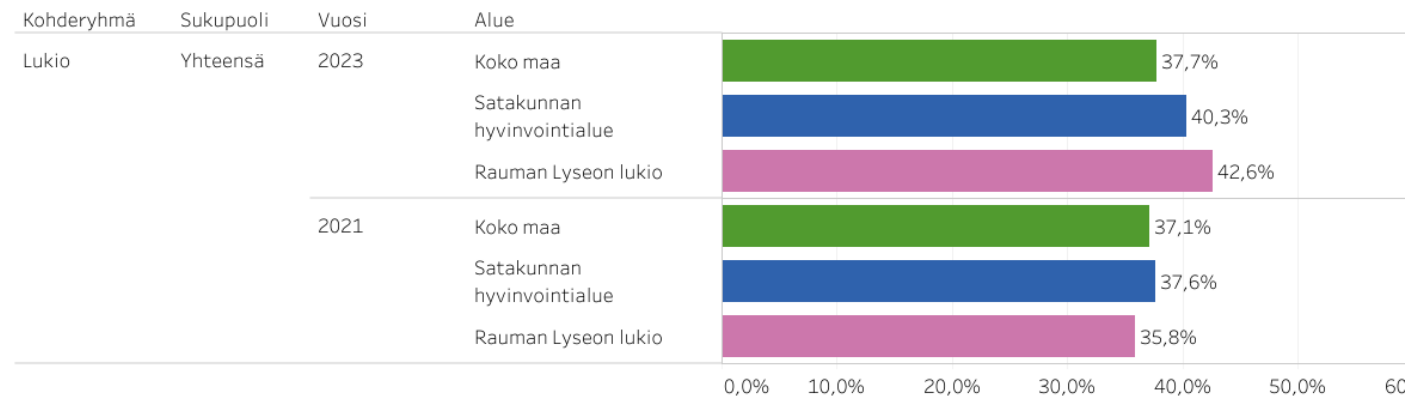
Riski syömishäiriölle, Lukio



Sosiaalinen ahdistuneisuus ja tyytyväisyys elämään

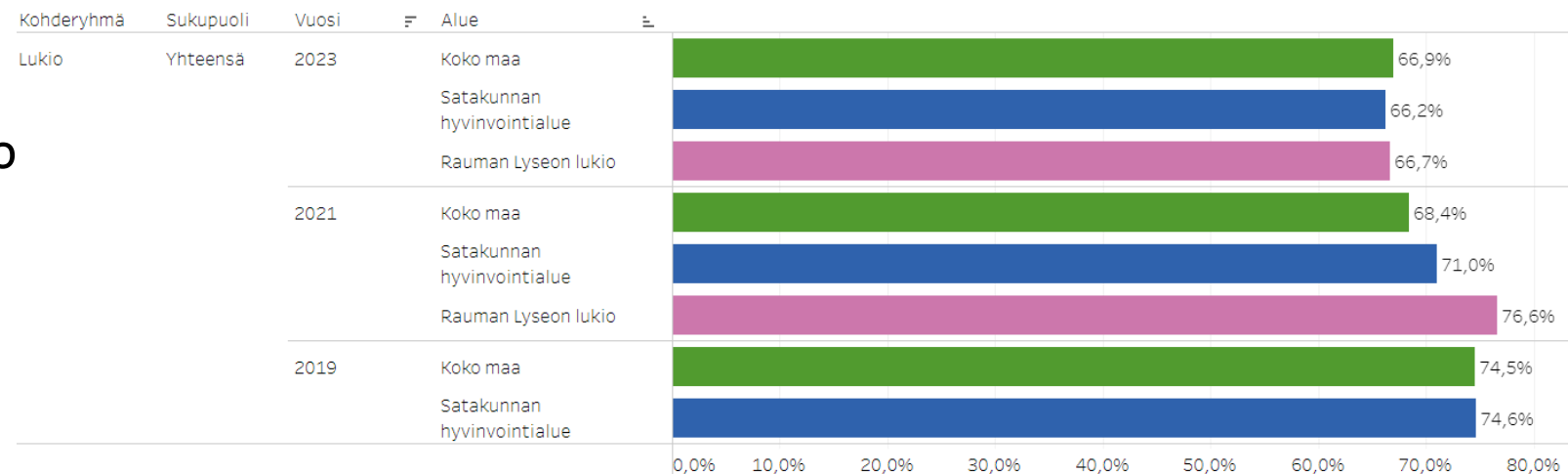
- Sosiaalinen ahdistuneisuus kasvanut lukiossa sekä tytöillä että pojilla. Valtakunnallisesti tulos pysynyt samassa.

Sosiaalinen ahdistuneisuus, Lukio



- 81% pojista oli tyytyväisiä elämään. Tytöillä luku oli 57%. Rauman lukion pojat olivat koko maahan verrattuna (76%) tyytyväisempiä elämään.

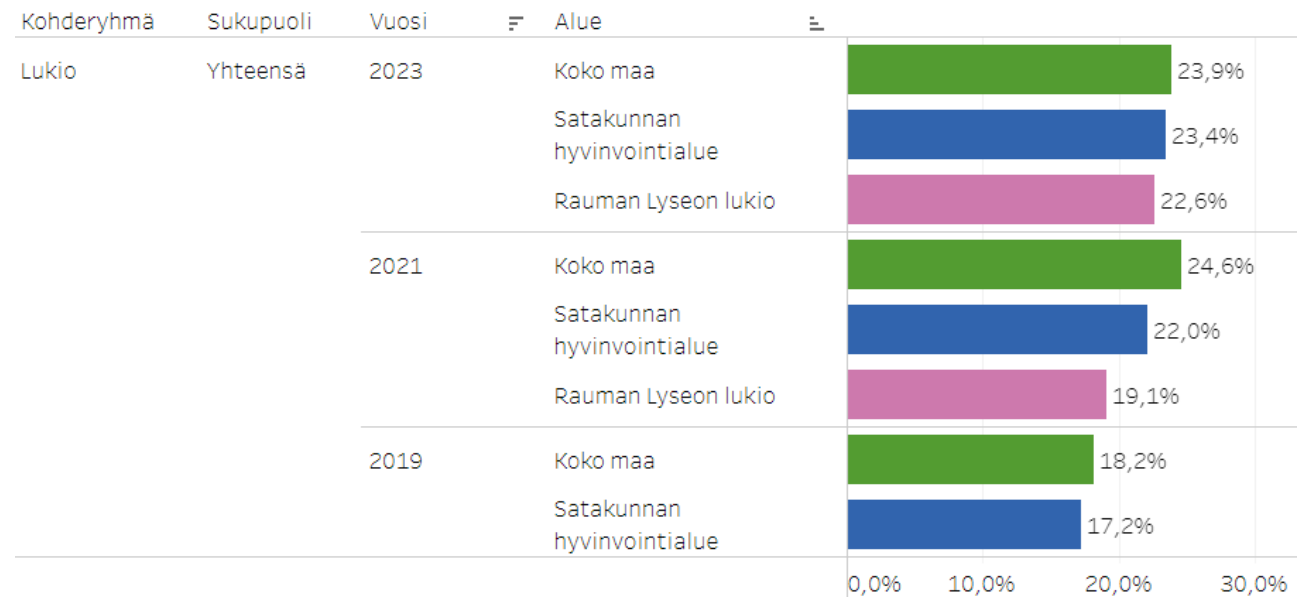
Tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä, Lukio



Masennusoireilu

- 31% tytöistä kokenut yli kaksi viikkoa kestäneen masennusoireilun. Pojilla luku oli 10%, joka pienempi koko maahan (14%) verrattuna.

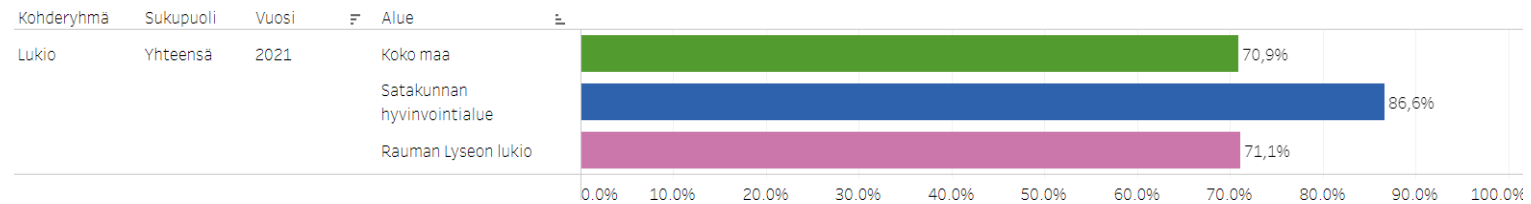
Vähintään kaksi viikkoa kestänyt masennusoireilu, Lukio



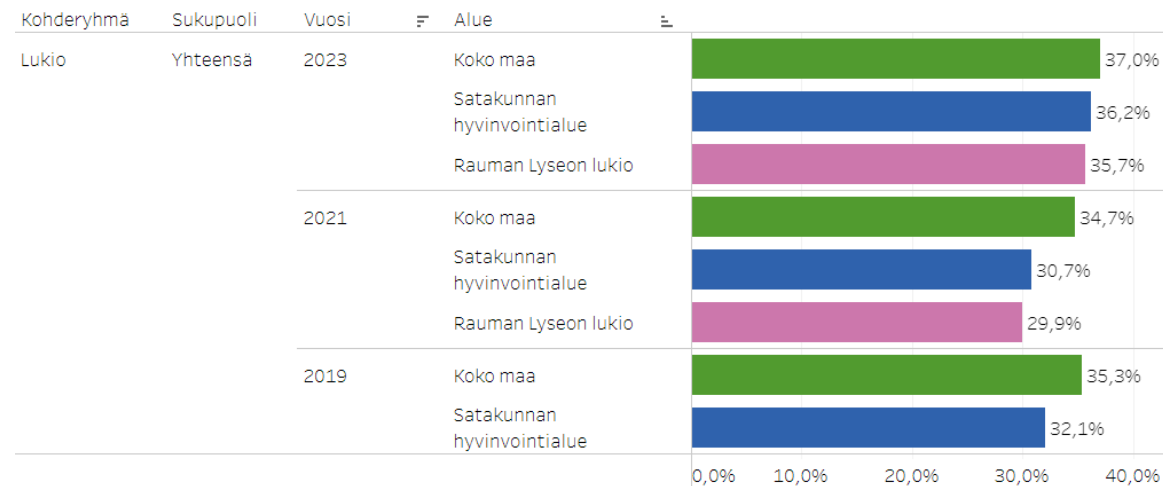
Ruokailutottumukset

- Satakunnan hyvinvointialueella aikuiset ruokailevat nuorten kanssa ruokasalissa koko maata enemmän. Lyseon tulos koko maan keskiarvoa.

Aikuisia syö nuorten kanssa ruokasalissa, Lukio



Ei syö aamupalaa joka arkipäivä, Lukio

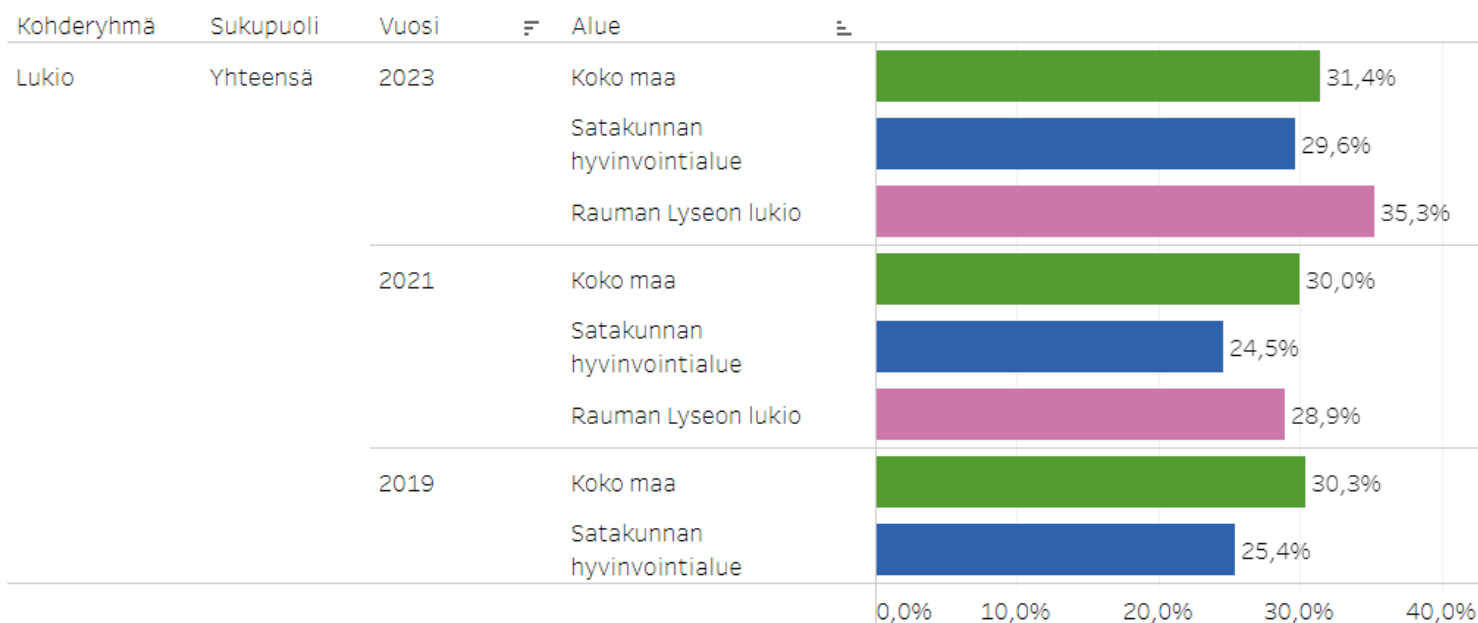


Ruokailutottumukset

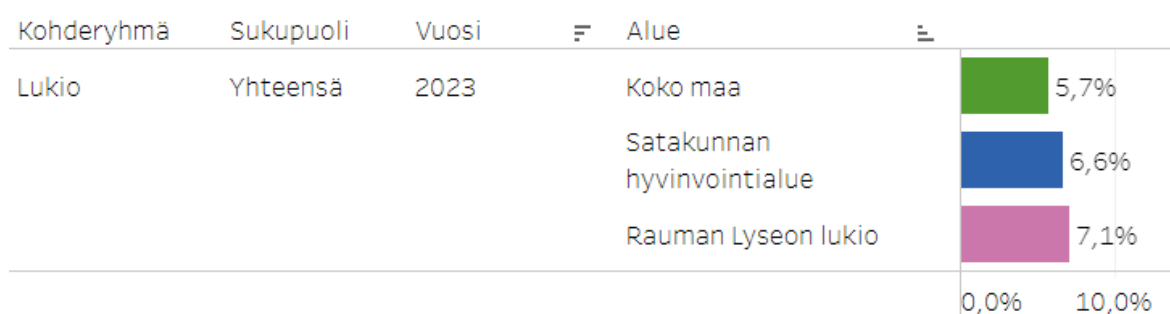
- Tytöt ja pojat ruokailevat koulussa lähes yhtä usein. Pojat harventaneet kouluruokailua vuodesta 2021 (23%-->33%).

- Rauman Lyseon lukiossa opiskelijat juovat hieman keskimääräistä enemmän energiajuomaa koko maahan verrattuna.

Ei syö koululounasta päivittäin, Lukio



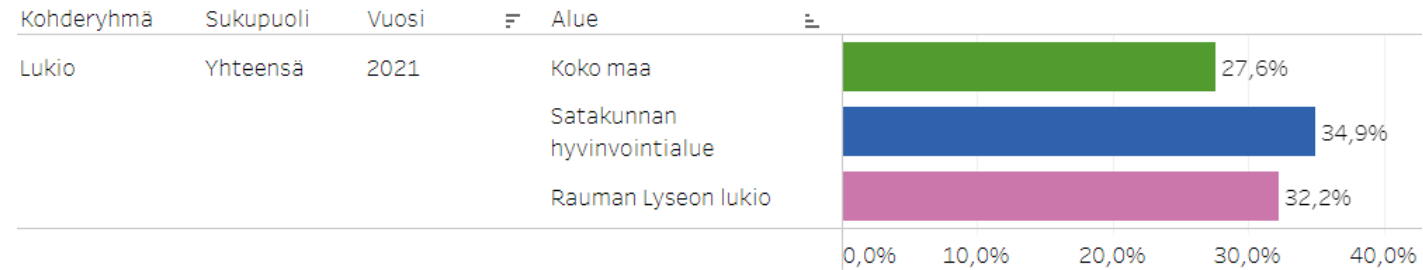
Juo energiajuomaa lähes päivittäin, Lukio



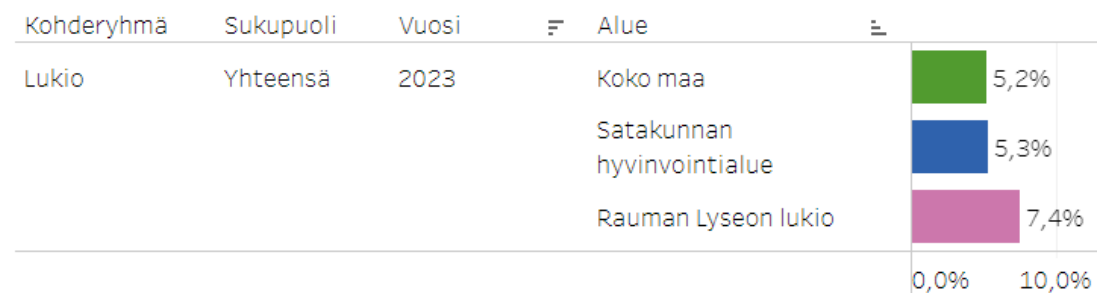
Ruokailutottumukset

- Rauman Lyseossa juodaan keskimääräistä enemmän maitoa koko maan keskiarvoon nähden. Sokeroitua limsaa taas vähemmän koko maan keskiarvoon verraten.

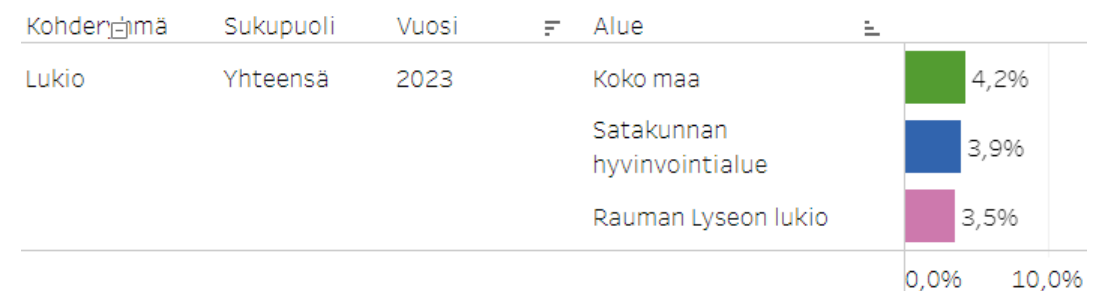
Juo maitoa tai piimää kouluruoalla kaikkina koulupäivinä, Lukio



Juo sokeritonta limsaa tai sokeritonta mehua lähes päivittäin, Lukio



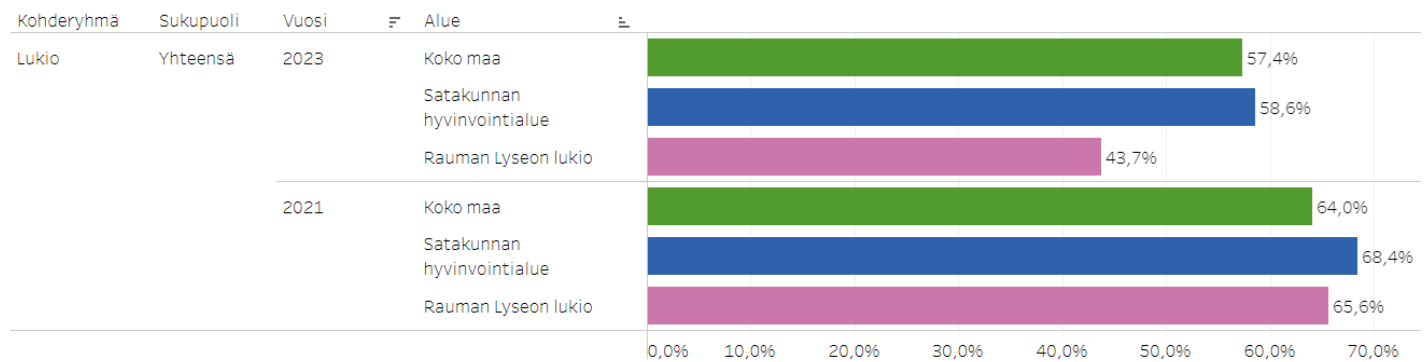
Juo sokeroitua limsaa tai mehua lähes päivittäin, Lukio



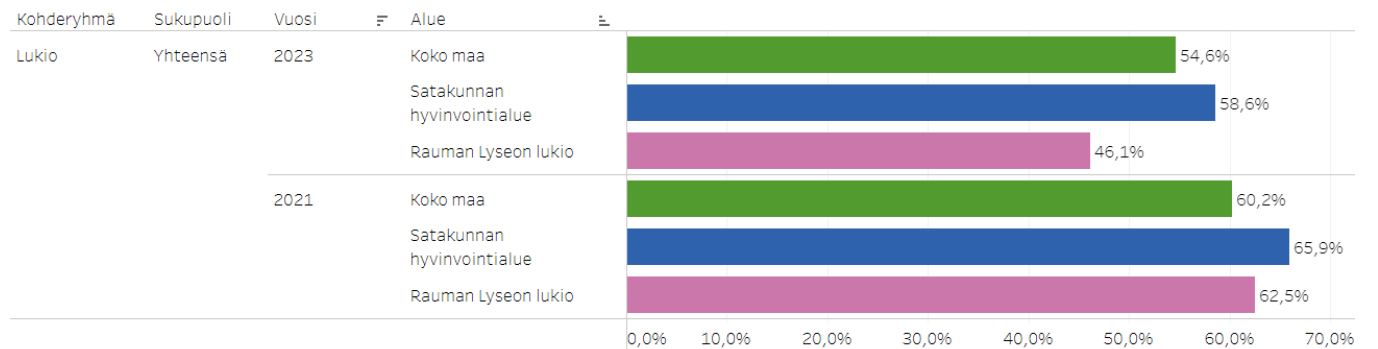
Ruokailutottumukset

- Rauman Lyseon lukiolaisten tyytyväisyys koululounaan laatuun (66%→44%) ja makuun (63%→44%) heikkeni vuoden 2021 kyselystä.

Koululounas on laadultaan hyvää, Lukio



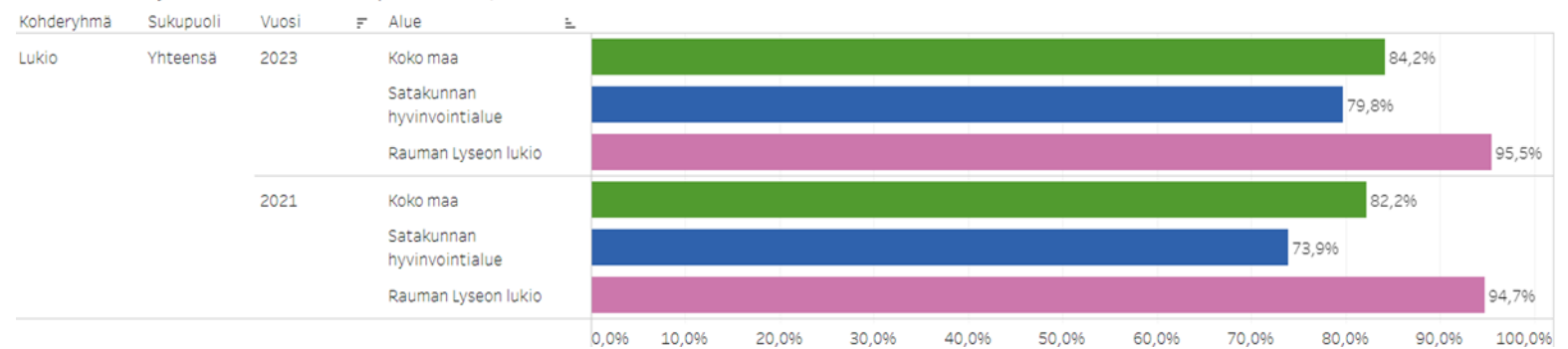
Koululounas on maultaan hyvää, Lukio



Ruokailutottumukset

- Oppilaat olivat erittäin tyytyväisiä syömiseen varattuun aikaan ja ajoitukseen. Tulokset korkeammat koko maahan verrattuna.

Koululounaan syömiseen on varattu tarpeeksi aikaa, Lukio



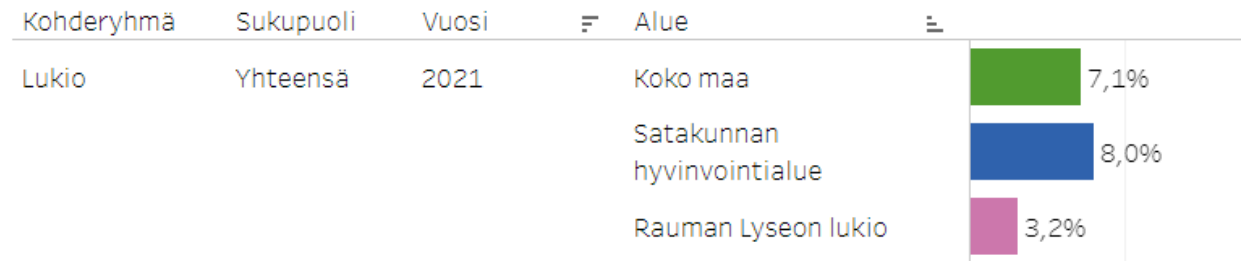
Koululounas tarjotaan sopivaan aikaan, Lukio



Ruokailutottumukset

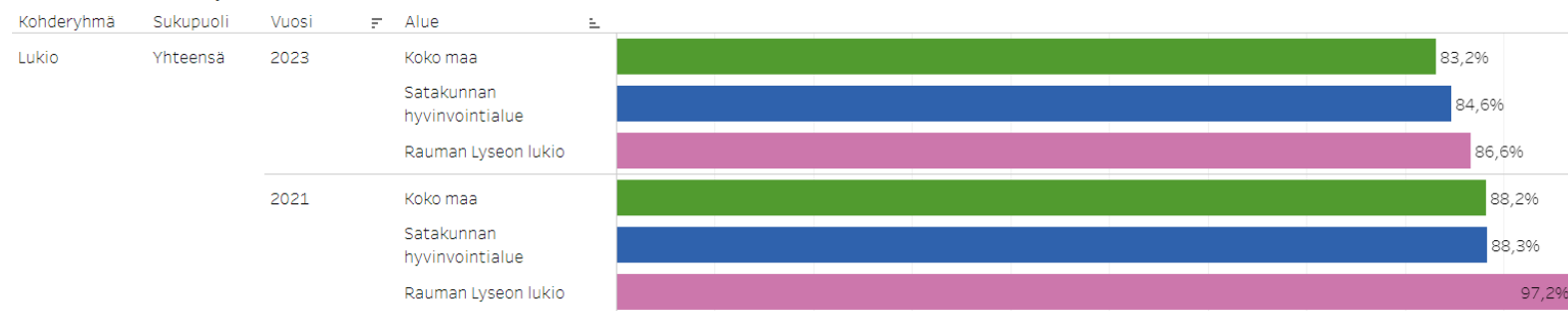
- Vain pieni osa koululaisista söi kaikki aterianosat ruokailuilla. Tulos koko maahan verrattuna huomattavasti pienempi.

Syö kaikki kouluruoan aterianosat kaikkina koulupäivinä, Lukio



- Lähes kaikki opiskelijat kokivat ruokaa olevan tarjolla riittävästi.

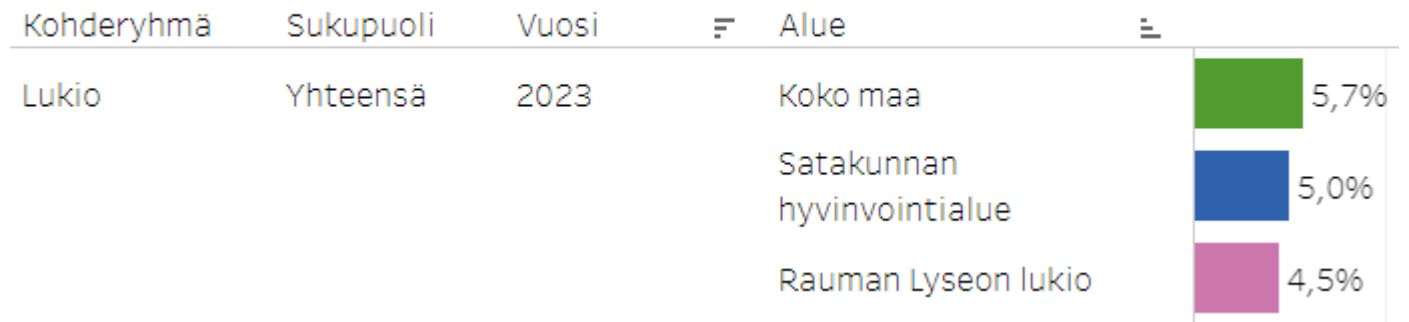
Koululounasta on tarjolla riittävästi, Lukio



Ruokatottumukset

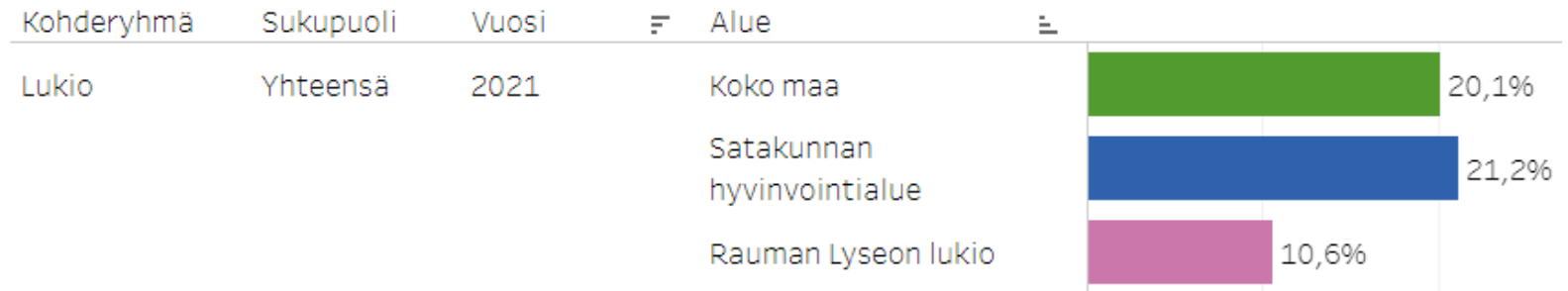
- Vain pieni osa koululaisista syö päivittäin karkkia ja suklaata.

Syö karkkia tai suklaata lähes päivittäin, Lukio



- Pojat (14%) söivät tyttöjä (8%) enemmän leipää.

Syö leipää kouluruoalla kaikkina koulupäivinä, Lukio



Ruokailutottumukset

- Pojat (88%) söivät pääruokaa tyttöjä (70%) enemmän.

Syö pääruokaa kouluruoalla kaikkina koulupäivinä, Lukio



- Uusinta tulosta salaatin syönnistä ei ollut.

Syö salaattia tai raastetta kouluruoalla kaikkina koulupäivinä, Lukio

