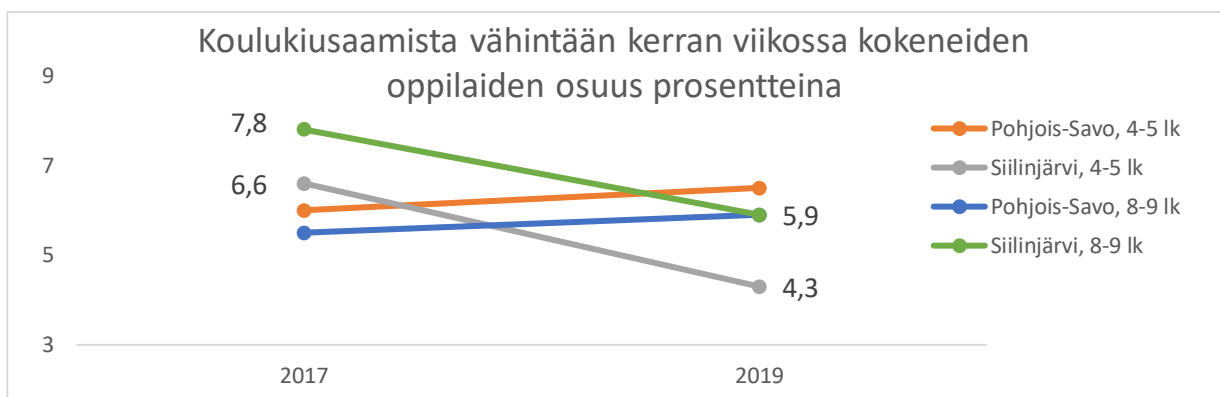


## Miten lapset ja nuoret voivat – Kouluterveyskyselyn tulokset julkaistu

Kouluterveyskysely kerää seurantatietoa mm. koululaisten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opiskelusta. Kysely toteutetaan perusopetuksen 4.-5. luokkien ja 8.-9. luokkien oppilaille joka toinen vuosi, viimeksi keväällä 2019. Kyselyn toteuttaa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Tähän tiedotteeseen on kerätty muutamia keskeisiä selvityksen esiin nostamia tietoja.

### Koulukiusaaminen on vähentynyt

Kiusaamisella on monia, vakaviakin vaikutuksia lapsen ja nuoren kehittymiseen ja hyvinvointiin. Hienona havaintona kouluterveyskyselystä on, että kiusaamisen voidaan todeta vähentyneen Siilinjärvellä ala- ja yläkouluissa (Kuva 1).



**Kuva 1.** Kiusaamista vähintään kerran viikossa kokeneiden siilinjärveläisten ja pohjoissavolaisten oppilaiden osuus prosentteina vuosina 2017 ja 2019.

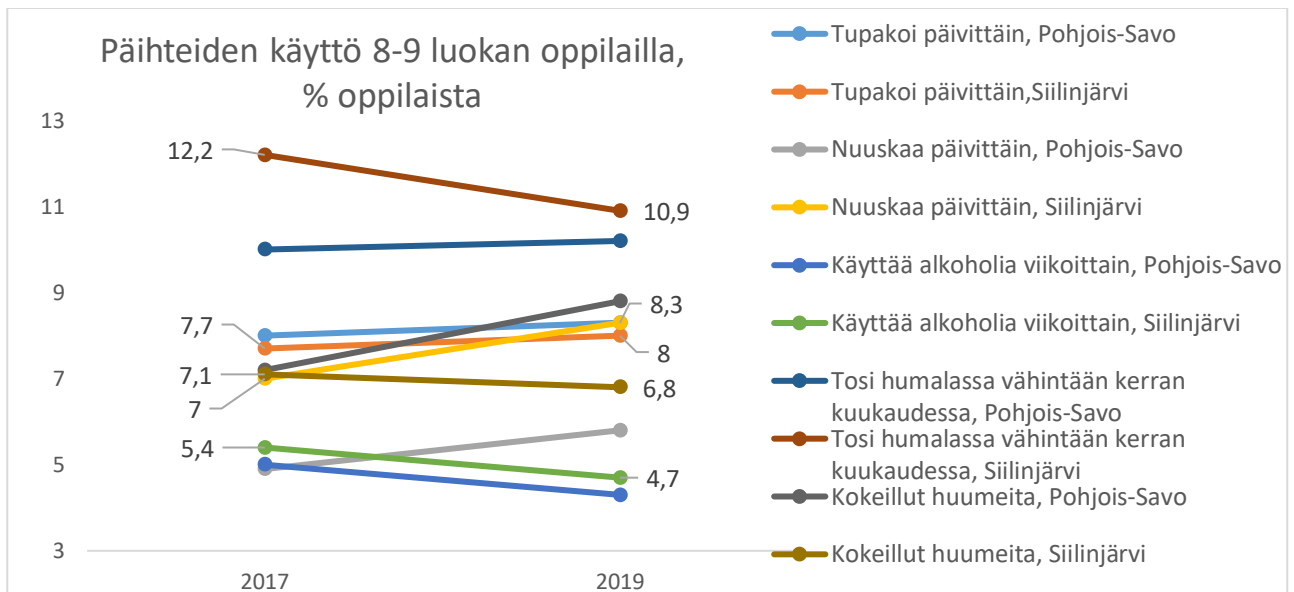
Kiusaamisen ehkäisy ollut Siilinjärven koulujen toimintasuunnitelmissa jo usean vuoden ajan. Kaikki Siilinjärven koulut ovat mm. mukana Kiva Koulu – toiminnassa ja käytössä on myös vertaissovittelu - toimintamalli (Verso). Kiusaamisen ehkäisyä on tehty myös aktiivisesti yhteistyössä koululaisten vanhempien kanssa. Tätä tärkeää ja vaikuttavaa työtä on syytä jatkaa. Kenenkään ei tulisi kokea kiusaamista.

### Aamupalaa syödään aiempaa harvemmin

Aamupala antaa lapselle ja nuorelle hyvän startin päivään. Aamupala tukee jaksamista, parantaa keskittymistä, turvaa monipuolista ruokavaliota ja auttaa normaalipainon ylläpidossa. Aamupalan syömistä voidaan valitettavasti todeta kuitenkin vähentyneen. Alakoulu 4.-5. luokkalaisista 25 % ja yläkoulun 8.-9. luokkalaisista 39 % kertoo, ettei nauti aamupalaa jokaisena arki-aamuna. Aihe kannattaa koteissa nostaa keskusteluun ja varmistaa, että muistaahan oma lapsi/nuori aamupalan nauttia. Aamupala voi sisältää esim. puuroa, täysjyväleipä tai – muroja, kasvista, marjaa tai hedelmää sekä jonkun maitotuotteen. Aamupalan voi koota monelle eri tavalla ja tärkeintä on syödä edes jotain.

## Alkoholin käyttö ja huumeekokeilut vähentyneet yläkoululaisilla

Päihteiden käyttöön liittyen kouluterveyskyselyssä nousee esiin hyvinä kehityksenä alkoholin käytön ja huumeekokeilujen vähentyminen. Nuuskan käytön voidaan kuitenkin nähdä kasvaneen (kuva 2).



**Kuva 2.** Päihteiden käyttö prosentteina siilinjärveläisillä ja pohjoissavolaisilla vuosina 2017 ja 2019

Yleisesti päihteisiin liittyvien kokeilujen on havaittu siirtyvän yhä nuoremmille. Tämän vuoksi myös Siilinjärvellä on aloitettu yhteistyössä poliisin Ankkuriryhmän kanssa päihteisiin liittyvien tilaisuuksien järjestäminen jo alakoulussa. Näissä tilaisuuksissa on kerrottu koululaisille päihteistä ja niiden käytön haitoista sekä ohjeistettu vanhempia päihteiden käytön tunnistamiseen. Muutoin ennalta ehkäisyssä tärkeäksi on havaittu, että vanhemmat ovat tietoisia lapsen ja nuoren kaveripiiristä ja kaveripiirin ajanviettotavoista ja että lapsilla ja nuorella on selkeät kotiintuloajat ja harrastuksia. Myös vanhemman ja lapsen välinen luottamuksellinen ilmapiiri keskustella vaikeistakin aiheista on tärkeä.

Vuosittain vietetään valtakunnallista ehkäisevän päihdetyön viikkoa viikolla 45. Myös Siilinjärvellä järjestetään ehkäisevään päihdetyöhön liittyviä tilaisuuksia.

- Ke 6.11 Ehkäisevä päihdetyö esillä Siilinjärven seurakuntatalolla verenluovutuksen aikaan klo 14 – 18, jaossa vanhemmille tietoa ja tukea päihteiden käytön tunnistamisesta
- To 7.11 Nuorisotalo Sempiksellä, Julkulantie 2, mahdollisuus osallistua Ehyt ry:n järjestämään Verkkovanhempainilta. Vanhempainilta pidetään Helsingissä ja striimataan ympäri Suomea. Illan aikana Sempiksellä on mahdollisuus jutella nuorten nuuskan käytöstä, välityksestä ja niihin liittyvistä lieveilmiöistä sekä saada vertaistukea.
- La 9.11 Halpa-Hallissa vietetään perhepäivää klo 9 - 15, jossa mukana myös EPT-koordinaattori Jaana jakamassa ajankohtaista tietoutta