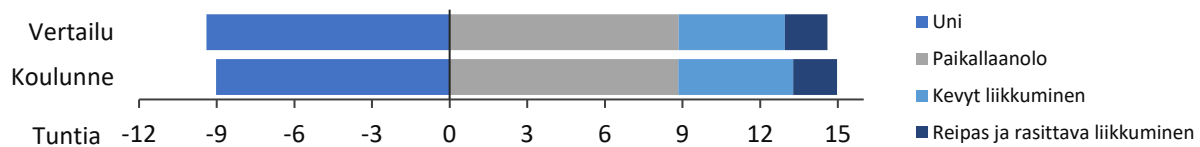


Koulunne osallistui LIITU-tutkimukseen. Tässä palautteessa on yhteenvetoa koulunne oppilaiden liikkumisesta, paikallaanolosta ja unesta sekä vertailua vastaavan ikäryhmän keskimääräisiin tuloksiin Suomessa.

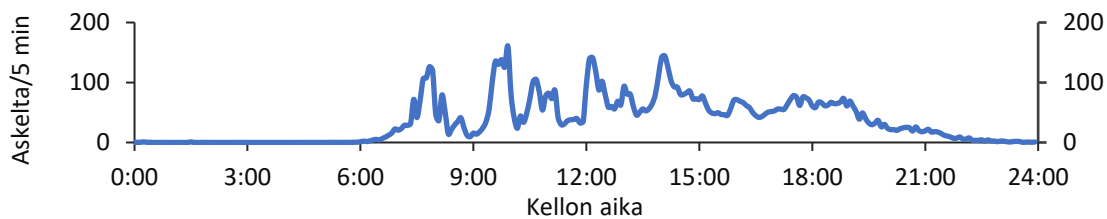
Koulunne oppilaista 42 % täytti liikkumisen suosituksen eli liikkui reippaasti tai rasittavasti vähintään tunnin jokaisena mittauspäivänä. Vastaavasta ikäryhmästä tutkimukseen osallistuneista 7 % täytti suosituksen. Mittausviikon aikana oppilailenne kertyi keskimäärin 9870 askelta päivässä, kun vastaavalle ikäryhmälle askeleita kertyi keskimäärin 9701. Huomioitathan, että yksi paljon tai toisaalta hyvin vähän liikkunut oppilas voi vaikuttaa koulun keskiarvoon paljonkin.

Kuviossa 1 on esitetty eri aktiivisuuksien jakauma koko mittausvuorokauden ajalta. Liikkumiseen kuluu kevyt, reipas ja rasittava liikkuminen. Paikallaanolo sisältää valveillaollessa maaten, istuen ja seisten vietetyn ajan. Uneen kuuluu sekä varsinainen nukkuminen että sängyssä hereillä vietetty aika, jolloin on ollut tarkoitus nukkua.

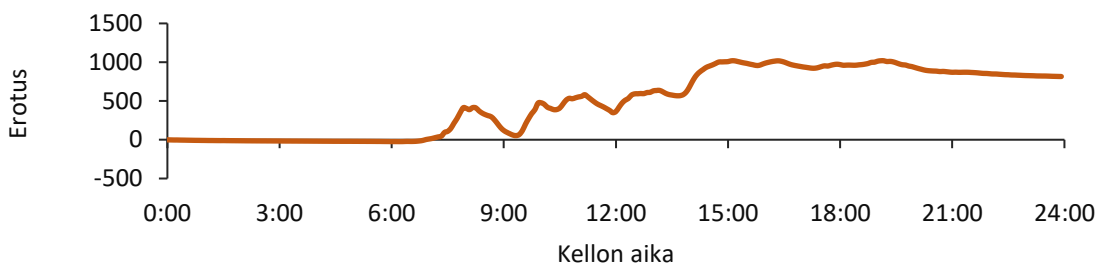


Kuvio 1. Unen, paikallaanolon ja liikkumisen kertyminen arkipäivinä koulunne oppilailla ja vertailuryhmällä.

Kuviossa 2 on esitetty askelten kertyminen 5 min jaksoissa arkipäivien aikana. Kuviossa 3 on askelkertymän erotus arkipäivinä koulunne oppilailla ja vastaavalla ikäryhmällä suomalaisia koululaisia. Kuvioista voi päätellä syntyvätkö mahdolliset erot vertailuryhmään koulupäivän vai vapaa-ajan aikana.



Kuvio 2. Arkipäivien askeleet. Viiva kuvaa koulunne oppilaiden askelten määrän 5 min jaksoissa.



Kuvio 3. Oranssi viiva näyttää askelkertymien välisen erotuksen koulunne oppilaiden ja vertailuryhmän välillä arkipäivinä. Arvon ollessa positiivinen koulunne oppilaiden askelkertymä on suurempi kuin vertailuryhmällä. Arvon ollessa negatiivinen on vertailuryhmälle kertynyt enemmän askeleita.

Kiitos tutkimukseen osallistumisesta!