



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Lasten ja nuorten
liikuntakäyttäytyminen Suomessa

Koulupäivän aikainen liikkuminen vaikuttaa myönteisesti oppimiseen ja koulumenestykseen. Koulupäivän aikana on mahdollista kerryttää suuri osa päivän liikkumisesta.

Koulunne oppilaista 63 % vastasi liikkuvansa keväällä/syksyllä koulumatkat pyörällä tai kävellen, talvella koulumatkansa fyysisesti aktiivisesti liikkui 50 %. Vastaava osuus valtakunnallisesti oli keväällä ja syksyllä 70 %, talvella 53 %.

Välitunnit vietti pääsääntöisesti ulkona 77 % koulunne oppilaista, muualla Suomessa 81 %. Koulun järjestämiin liikuntakerhoihin koulustanne ilmoitti osallistuvansa 28 % kyselyyn vastanneista oppilaista, ja muualla Suomessa 32 %.

Kuviossa 2 on esitetty koulupäivän aikaista liikkumista kuvaavat osuudet koulussanne ja valtakunnallisesti.

Kuvio 2. Liikkuminen koulupäivän aikana.

