



De ungas vardag

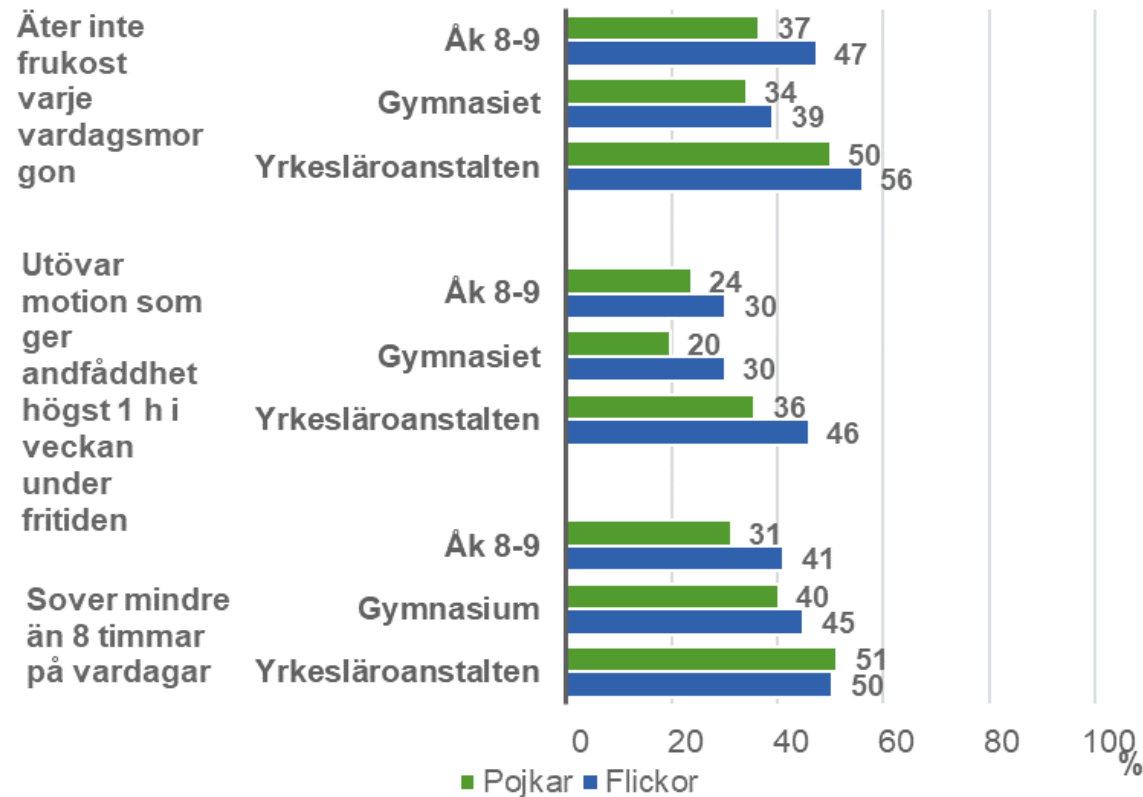
Enkäten Hälsa i skolan 2023

Helenius Jenni & Kivimäki Hanne

21-09-2023

Institutet för hälsa och välfärd

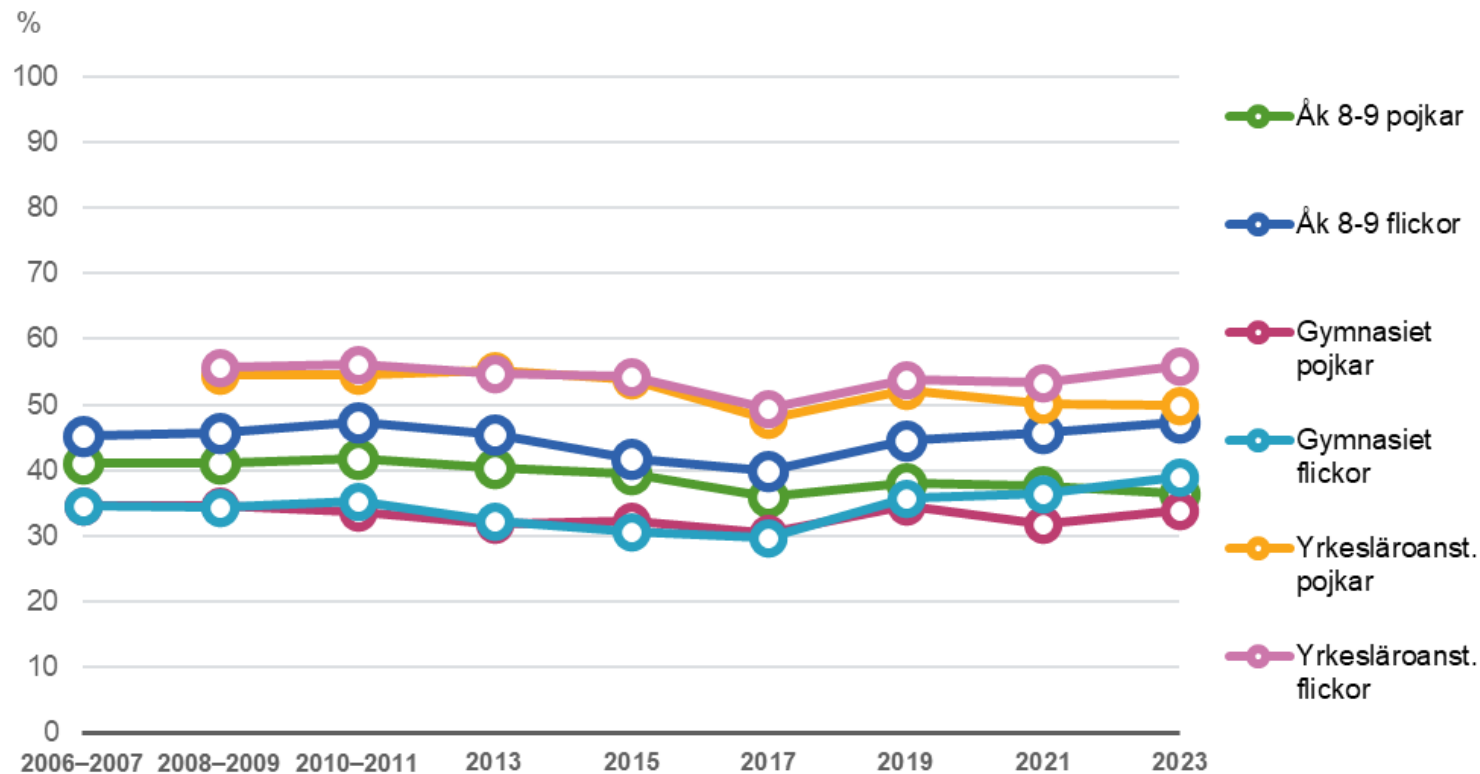
Indikatorer som beskriver de ungas vardag, enligt kön och skolstadium 2023, %



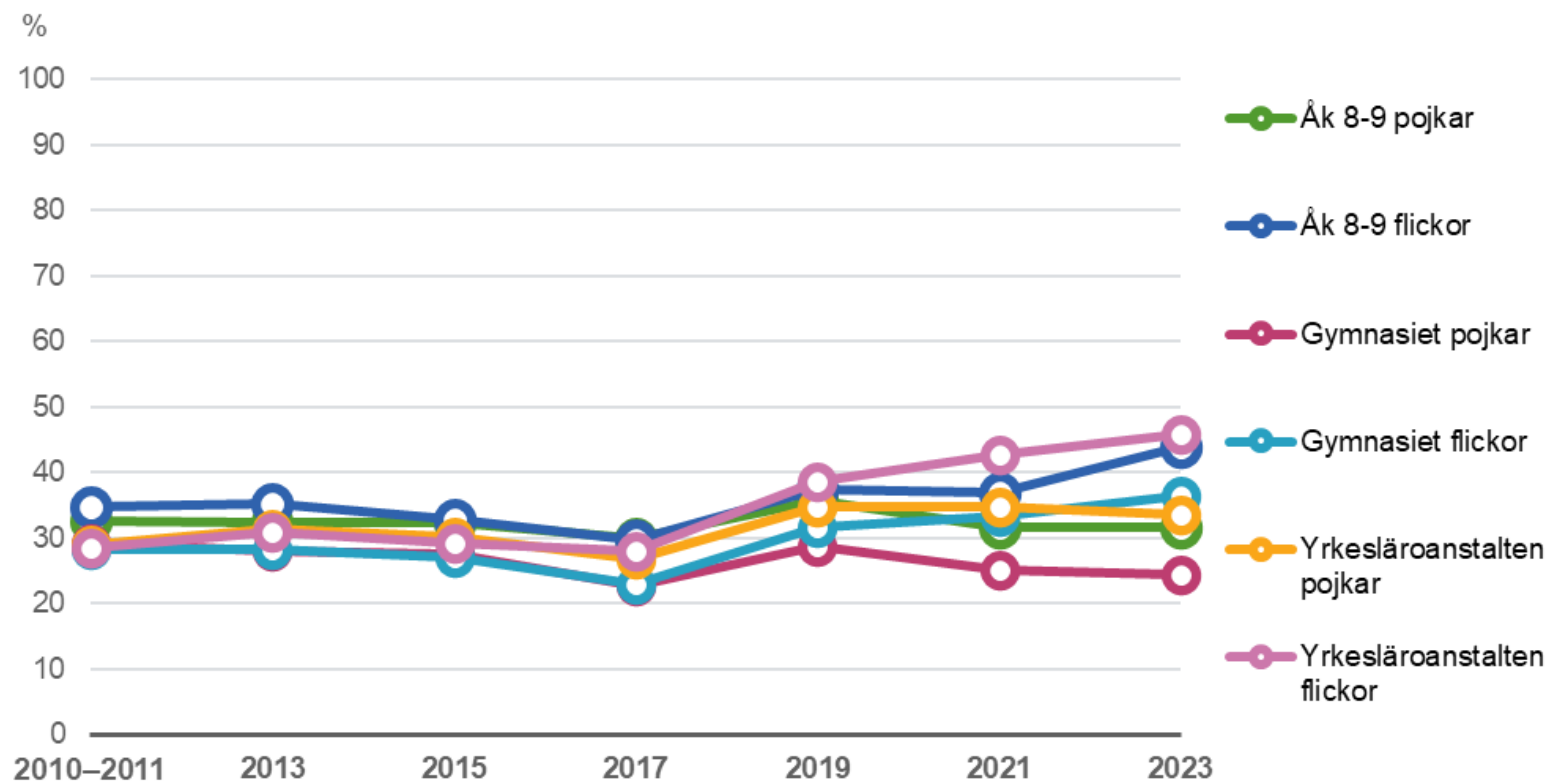
De region- och kommunspezifika resultaten av enkäten Hälsa i skolan publiceras som indikatorer i den interaktiva miljön Barns och ungas hälsa och välfärd (Tableau) och i THL:s statistikkuber (thl.fi/halsaiskolan/resultat).

Svarsfördelningen för den fråga som använts i beräkningen av indikatorn publiceras också i statistikkuberna. Resultaten kan också granskas utifrån olika bakgrundsfaktorer, det vill säga enligt läroanstaltens officiella språk (svenska, finska eller annat) eller elevens eller studerandens härkomst.

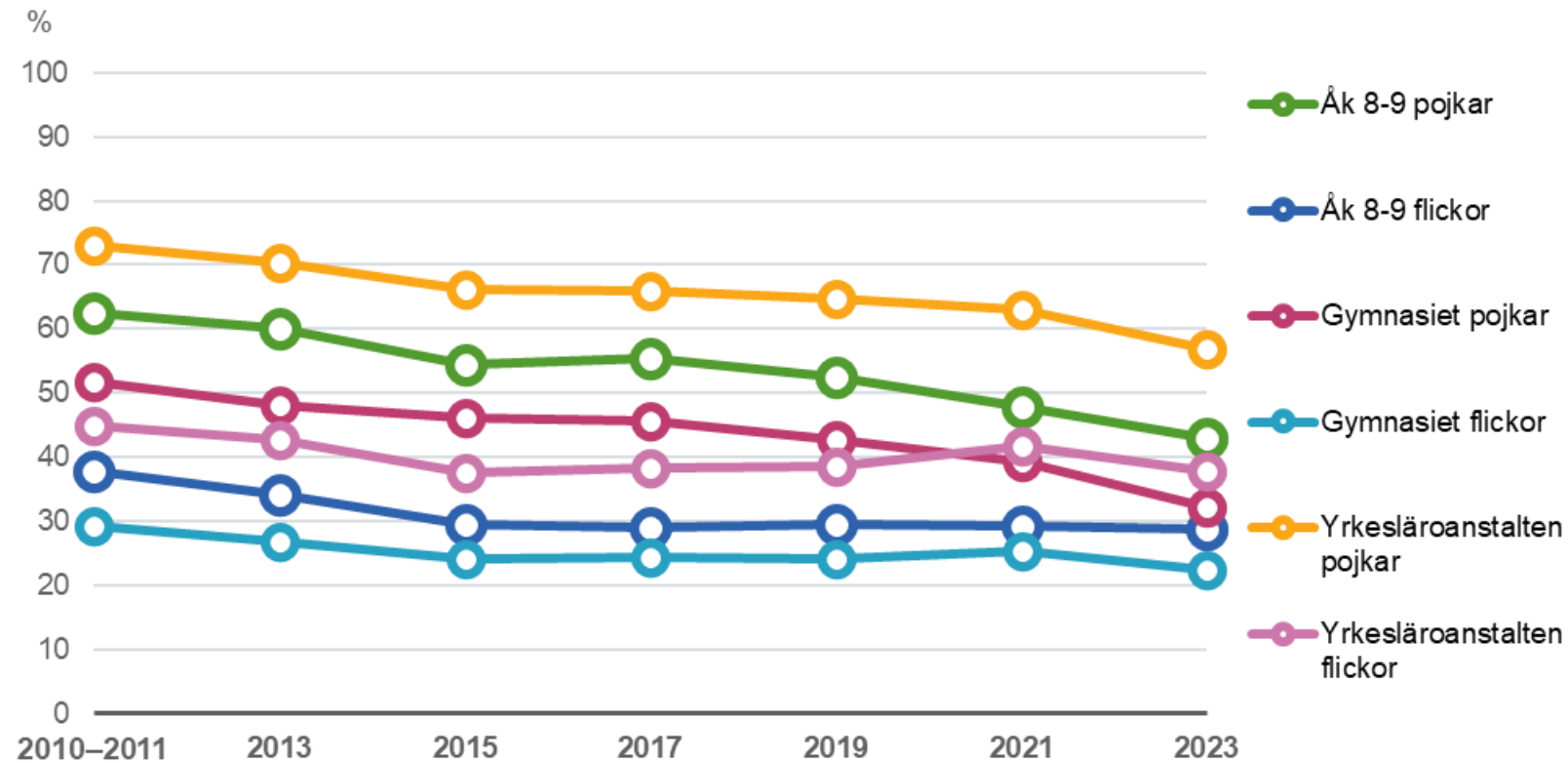
Andelen av de unga som inte äter frukost varje vardagsmorgon, enligt kön och skolstadium åren 2006–2023, %



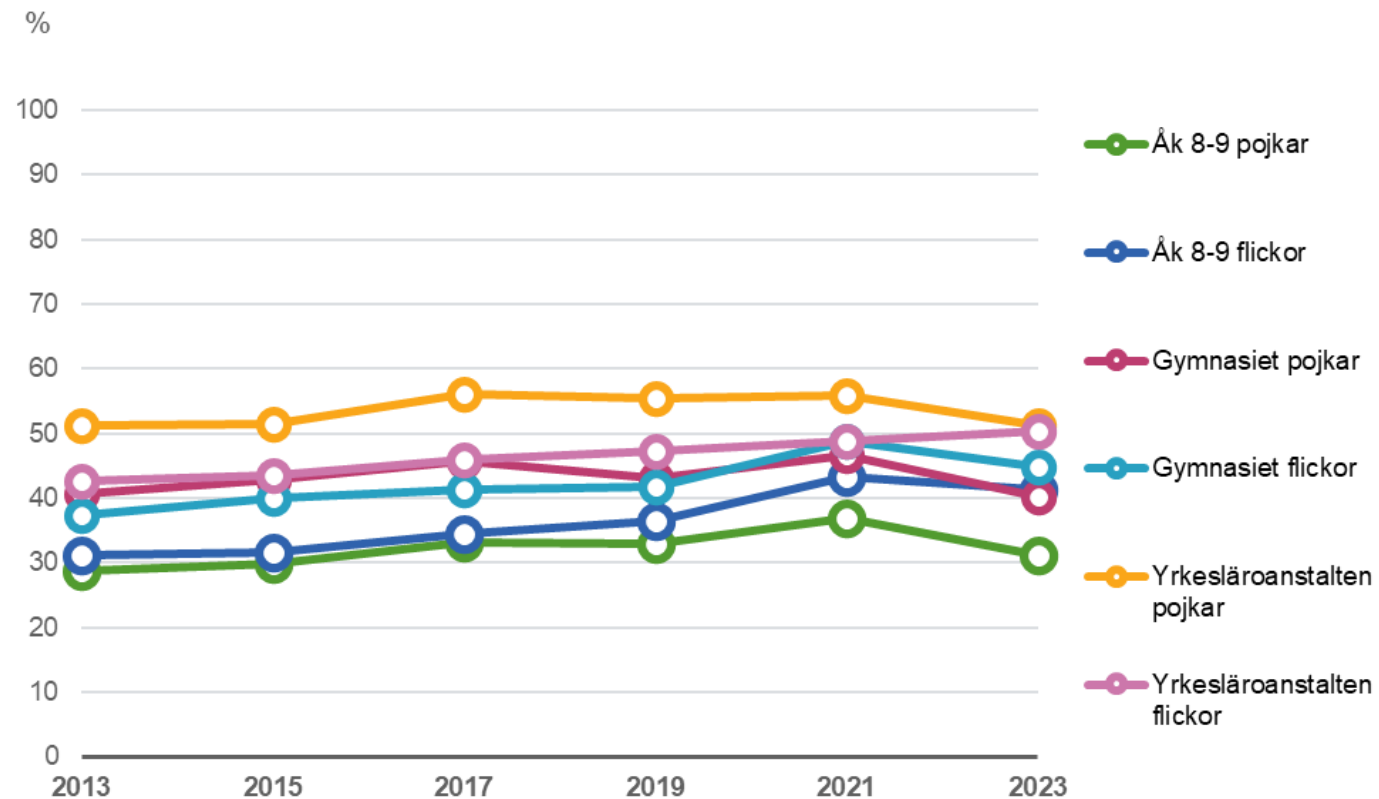
Andelen av de unga som inte äter skollunch alla skoldagar, enligt kön och skolstadium åren 2010–2023, %



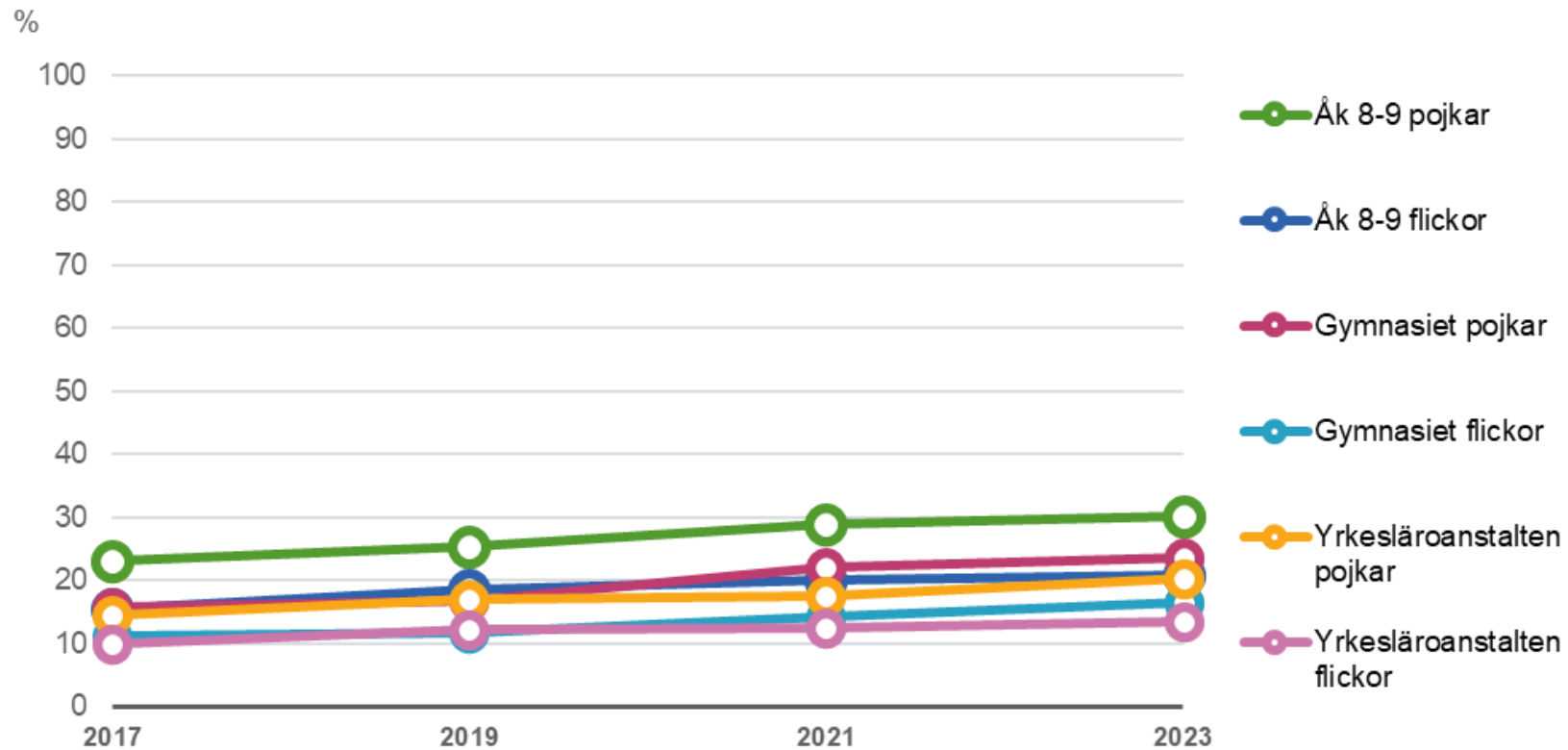
Andelen av de unga som borstat sina tänder mer sällan än två gånger per dag, enligt kön och skolstadium åren 2010–2023, %



Andelen av de unga som sover mindre än åtta timmar under vardagar, enligt kön och skolstadium 2013–2023, %

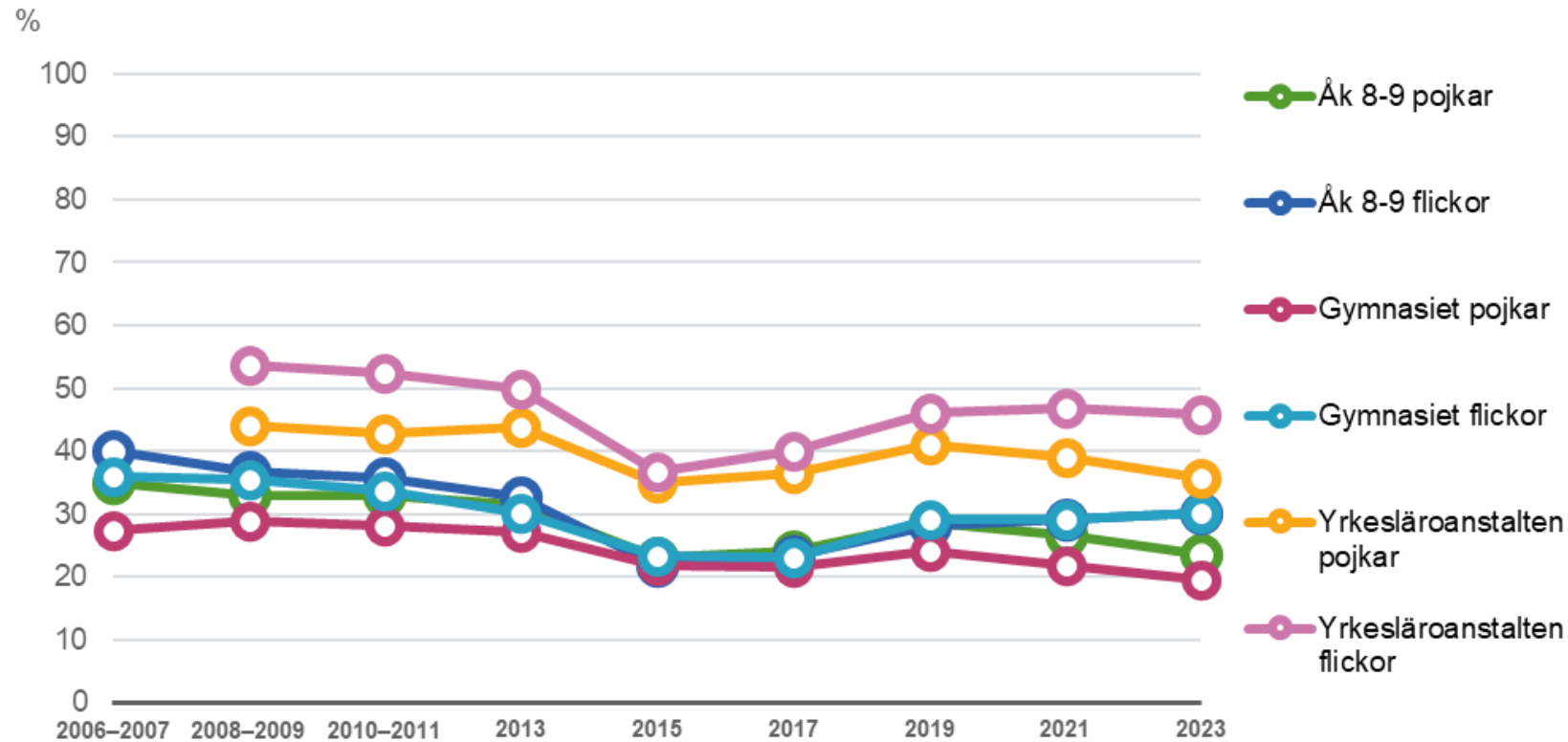


Andelen av de unga som motionerar minst en timme per dag, enligt kön och skolstadium åren 2017–2023, %



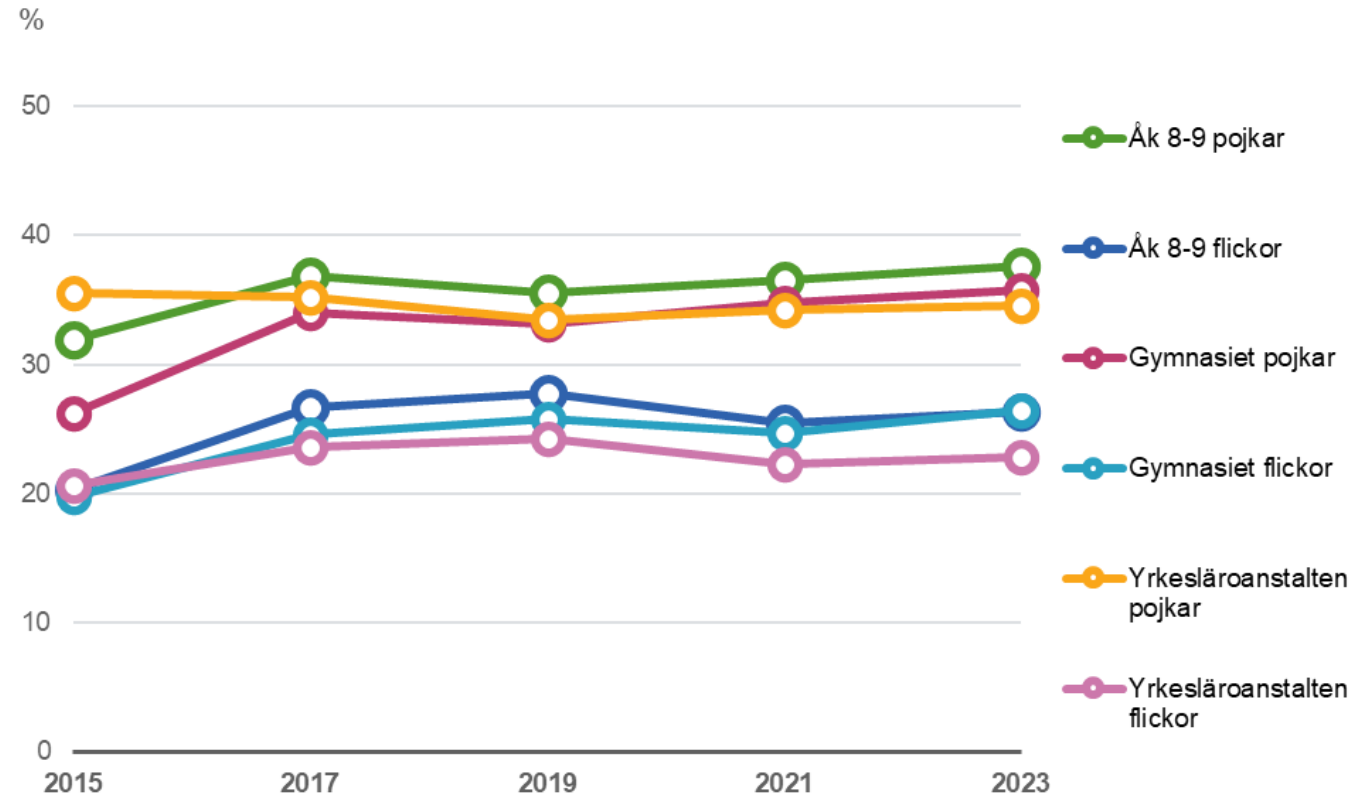
Som motion definierades all sådan aktivitet som höjer pulsen och gör att personen blir andfådd, till exempel när man idrottar, spelar något med vänner, tar sig till och från skolan, rör sig under rasten eller på gymnastiklektionerna i skolan. Motion är till exempel promenad i rask takt, löpning och cykling.

Andelen av de unga som utövar motion som ger andfåddhet högst en timme i veckan under fritiden, enligt kön och skolstadium 2006–2023, %



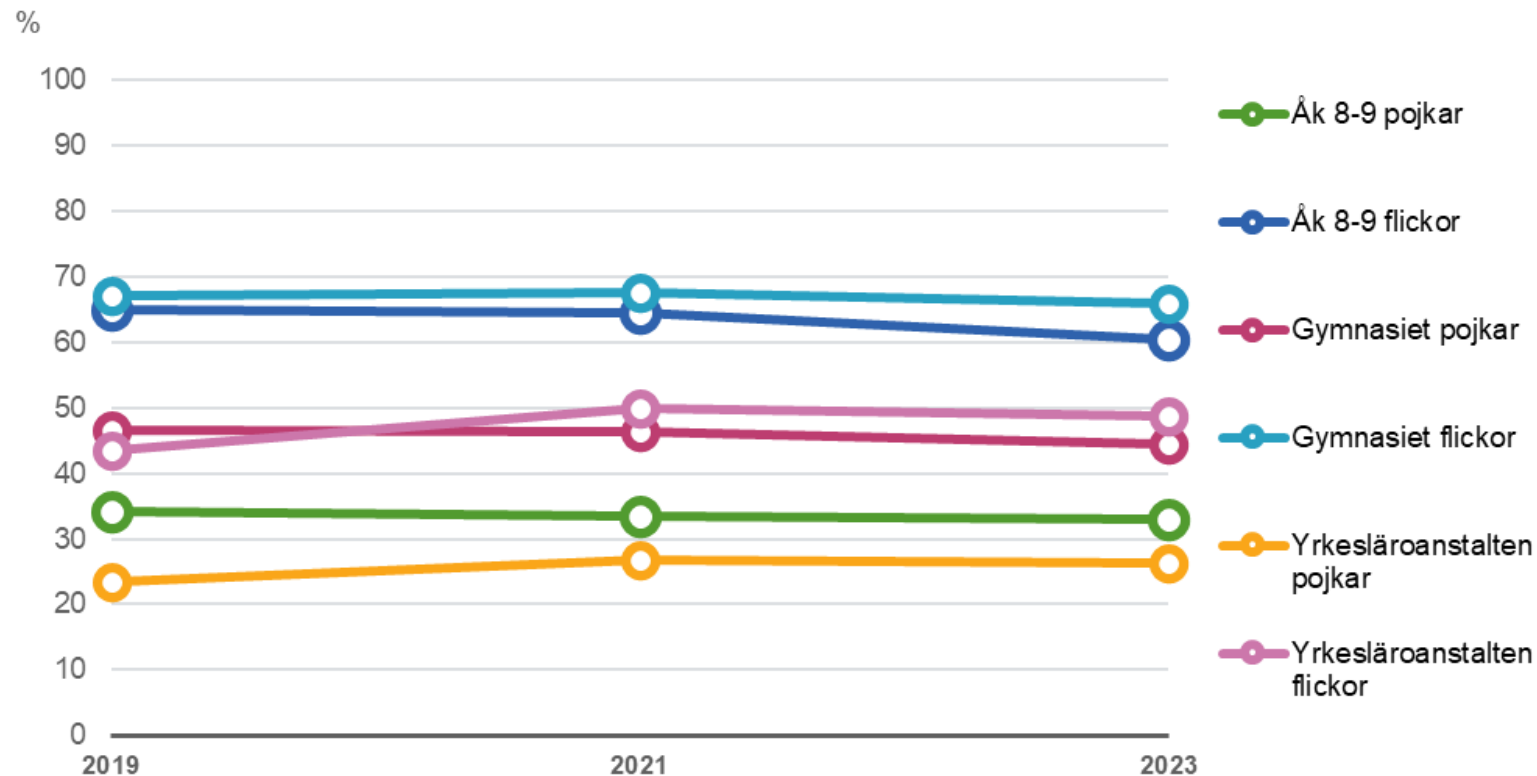
Med detta avses att man på fritiden motionerar så att man blir andfådd och svettig.

Andelen av de unga som anser att det ordnas intressanta fritidsaktiviteter för ungdomar i deras bostadsområde, enligt kön och skolstadium 2015–2023, %



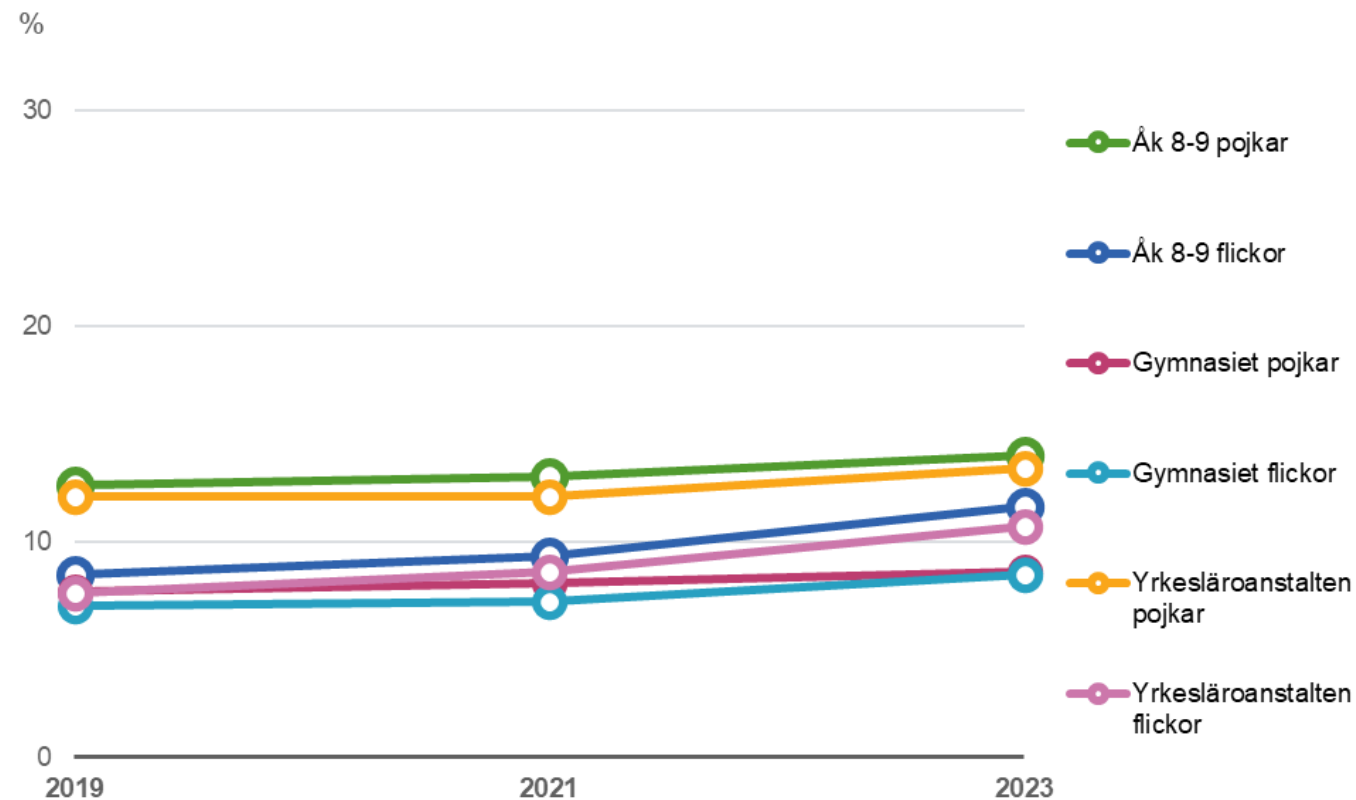
Med bostadsområde avses en stadsdel eller på mindre orter till exempel kommunen eller tätorten.

Andelen av de unga som ägnar sig åt konst och kultur minst en dag i veckan, enligt kön och skolstadium åren 2019–2023, %

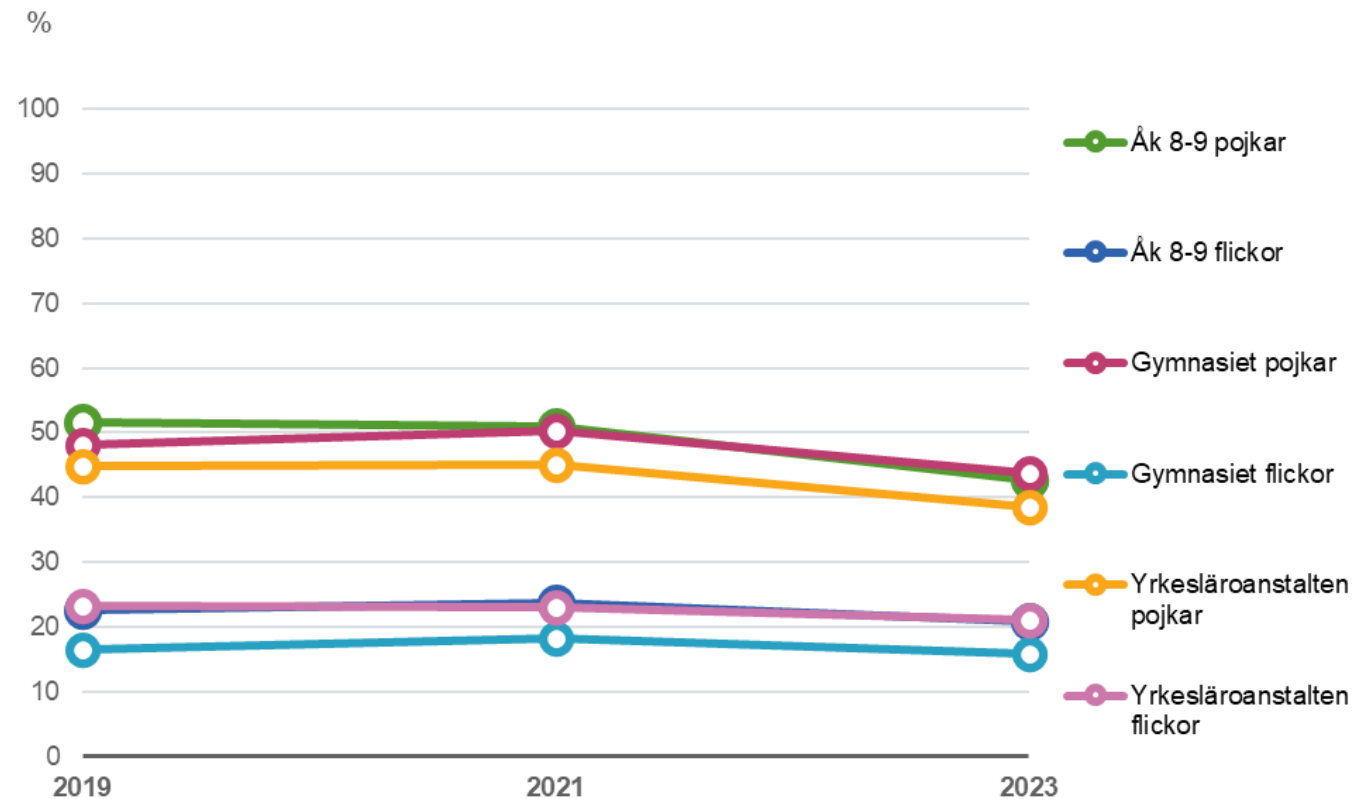


Att ägna sig åt konst och kultur innebär till exempel att man tecknar, skriver, kodar eller går på teater, festival, cirkus eller museum. Det kan också innebära att man lyssnar på musik, läser böcker, fotograferar, spelar in videor eller ser på film.

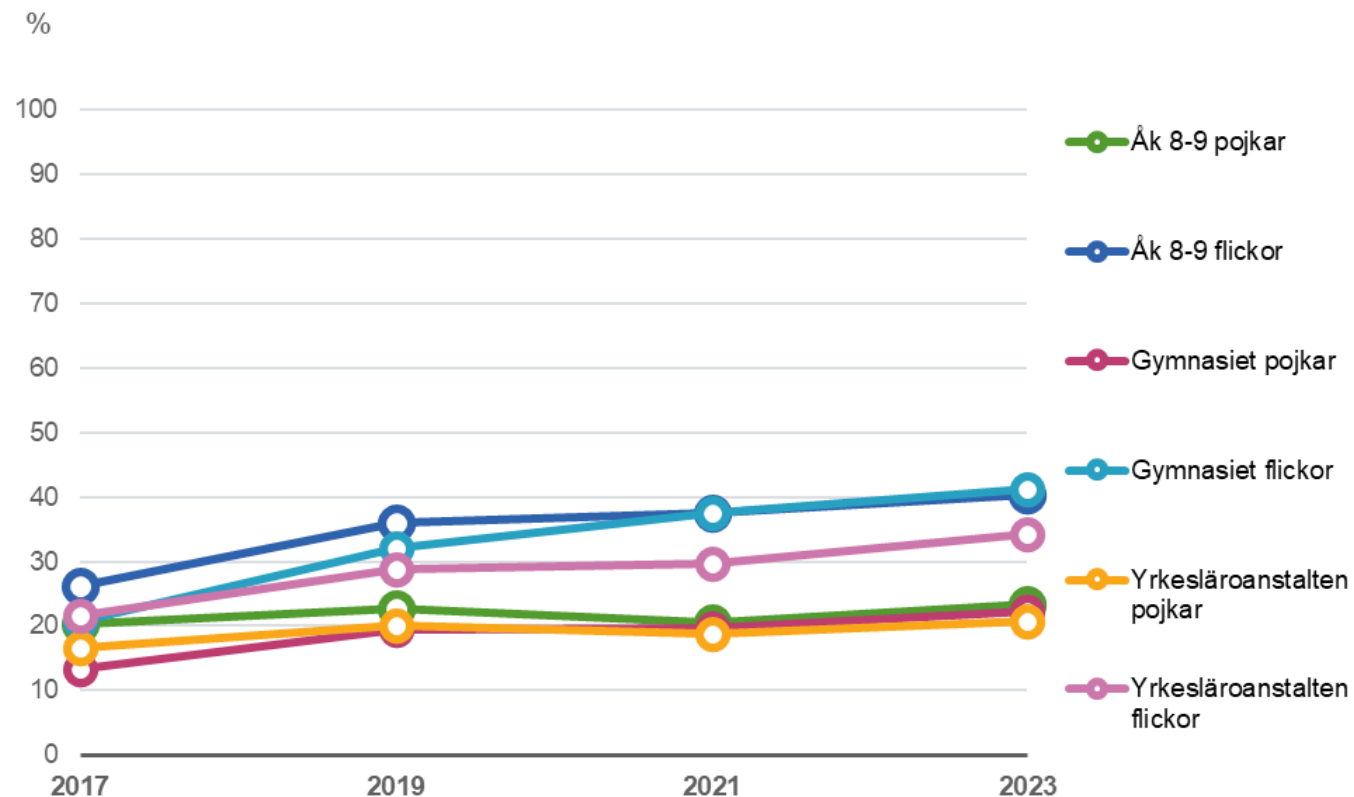
Andelen av de unga som publicerar medieinnehåll minst varje månad, enligt kön och skolstadium åren 2019–2023, %



Andelen av de unga som spelar på mobilen, pekplattan eller datorn nästan varje dag, enligt kön och skolstadium åren 2019–2023, %

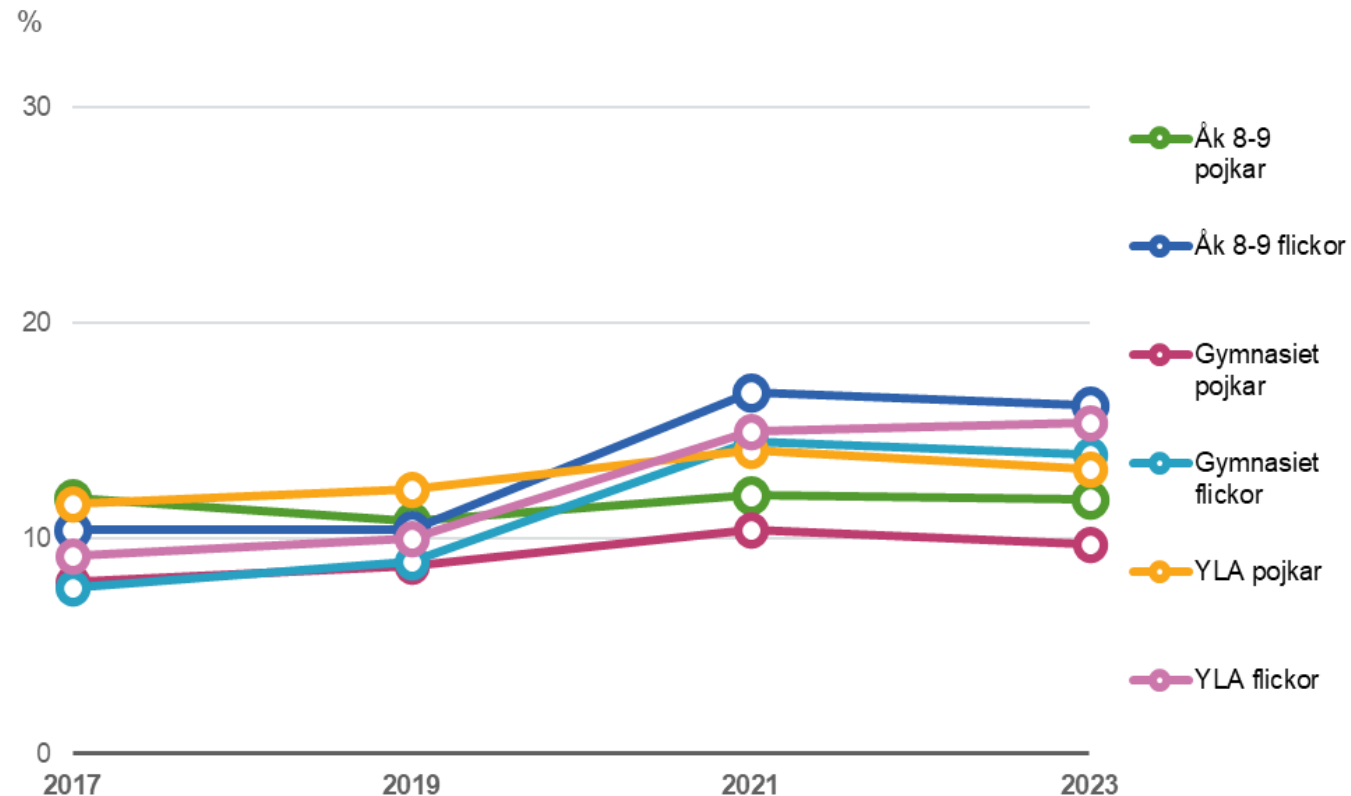


Andelen av de unga som har ofta försökt tillbringa mindre tid på nätet, men inte lyckats, enligt kön och skolstadium åren 2017–2023, %



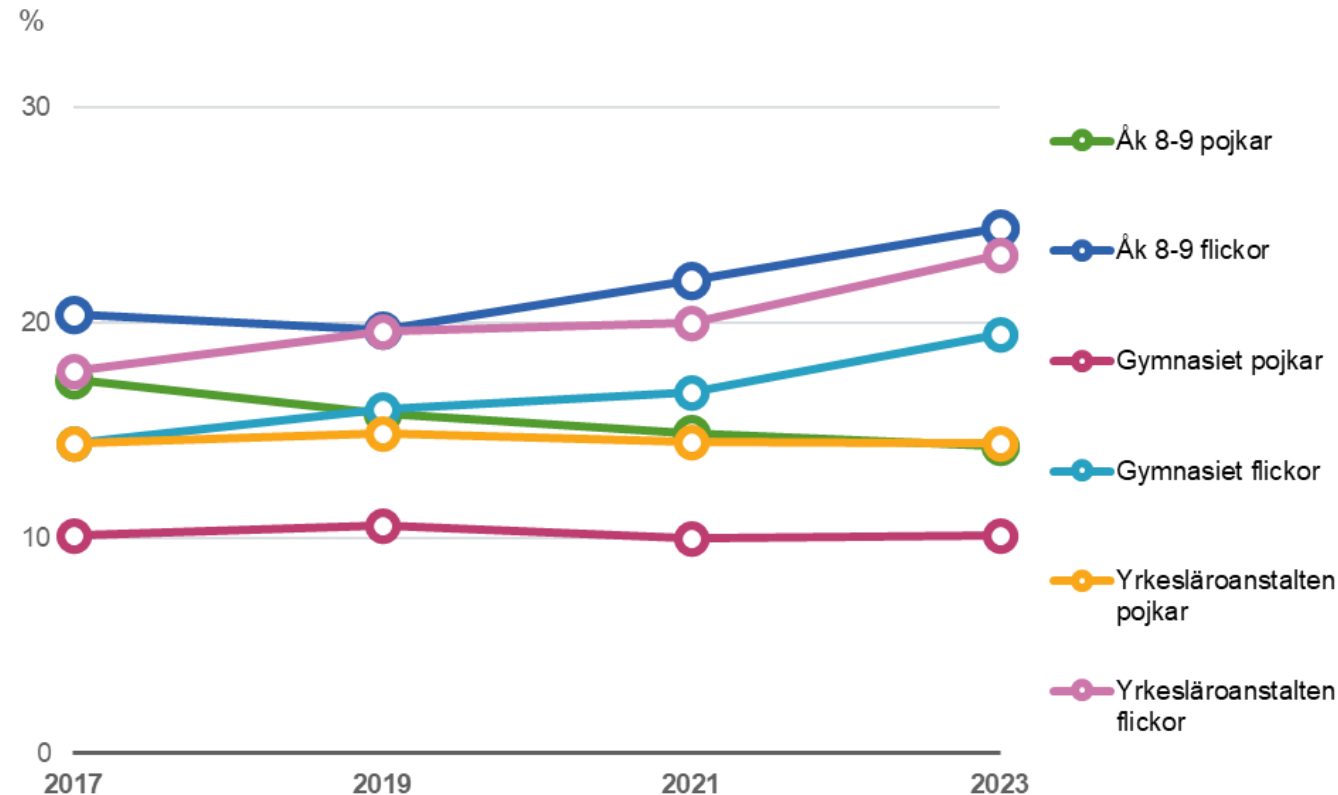
I figuren granskas överdriven internetanvändning som kartlades med hjälp av indika-torn EIU (Excessive Internet Use). I frågan avser nätet olika appar, spel, filmer eller program som kan användas på olika apparater (såsom mobil, surfplatta, dator, TV). Hit räknas också sociala medier och nättjänster.

Andelen av de unga som har ofta inte ätit eller sovit på grund av nätet, enligt kön och skolstadium åren 2017–2023, %



I figuren granskas överdriven internetanvändning som kartlades med hjälp av indikatorn EIU (Excessive Internet Use). I frågan avser nätet olika appar, spel, filmer eller program som kan användas på olika apparater (såsom mobil, surfplatta, dator, TV). Hit räknas också sociala medier och nättjänster.

Andelen av de unga som har ofta känt sig rastlösa när nätet inte varit tillgängligt, enligt kön och skolstadium åren 2017–2023, %



I figuren granskas överdriven internetanvändning som kartlades med hjälp av indika-torn EIU (Excessive Internet Use). I frågan avser nätet olika appar, spel, filmer eller program som kan användas på olika apparater (såsom mobil, surfplatta, dator, TV). Hit räknas också sociala medier och nättjänster.

Centrala rön

- Allt fler unga (34–56 %) åt inte frukost varje vardagsmorgon.
- Ungefär en tredjedel av de unga uppgav att de inte äter skollunch dagligen.
- Andelen unga som sovit mindre än åtta timmar på vardagar (31–51 %) minskade i nästan alla åldersgrupper.
- Andelen som rör på sig minst en timme per dag ökade något i nästan alla åldersgrupper.
- 20–36 procent av pojkarna och 30–46 procent av flickorna rörde på sig mycket lite på fritiden, dvs. mindre än en timme i veckan.
- Fler än var tionde ungdom berättade att de inte hade ätit eller sovit på grund av internet. Andelarna var nästan oförändrade jämfört med 2021.