

Valtuustoaloite 27.1.2025

Arvoisa puheenjohtaja, hyvät valtuutetut ja muut kokousta seuraavat

Lasten ja nuorten hyvinvointi on tärkeä yhteiskunnallinen tavoite, johon meillä päättäjinä on merkittävä mahdollisuus vaikuttaa. Fyysinen aktiivisuus on olennainen osa lasten ja nuorten terveyttä. Siitä huolimatta monet tutkimukset osoittavat, että liian moni suomalainen lapsi liikkuu suosituksiin nähden liian vähän.

Liikunnan vähäisyys vaikuttaa kielteisesti sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin. Se voi johtaa esimerkiksi oppimisen haasteisiin, keskittymis- ja terveysongelmiin ja ylipainoon. Samalla tiedämme, että fyysinen aktiivisuus parantaa oppimistuloksia, tukee mielenterveyttä ja edistää sosiaalista vuorovaikutusta.

Tämän vuoksi esitän valtuustoaloitteena, että koulupäiviin lisätään fyysistä aktiivisuutta. Jokaiseen normaalimittaiseen koulupäivään tulisi tulevaisuudessa sisällyttää vähintään tunti fyysistä aktiivisuutta lisäävää toimintaa.

Fyysisen aktiivisuuden ei tarvitse olla kilpailullista tai rankkaa hikiliikuntaa, vaan pääasia on, ettei sen aikana istuta tai keskitytä älylaitteisiin. Vaihtoehtoina voi olla erilaisia pelejä, leikkejä ja lajeja, jotka haastavat tasapainoa, motoriikkaa ja ongelmanratkaisukykyä.

Toteutuksessa voidaan hyödyntää olemassa olevia ohjelmia, kuten Liikkuva koulu -hanketta, sekä tehdä tiivistä yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen, yritysten ja muiden toimijoiden kanssa. Tavoitteena on, että jokaisella koululaisella olisi mahdollisuus vähintään tuntiin monipuolista liikkumista päivittäin.

Yhteistyöllä voimme luoda hyvinvoivan, liikunnallisen ja oppimista tukevan ympäristön lapsillemme.