

## **Kainuun hyvinvointialueen nuorisovaltuuston aloite lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn parantamiseksi**

Kainuun hyvinvointialueen nuorisovaltuustolla on herännyt huoli vuoden 2022 Move! -mittauksen tuloksista. Move! -mittaus tehdään Suomessa jokaiselle viides- ja kahdeksaluokkalaiselle oppilaalle vuosittain. Erityistä huolta herättävät Kainuun hyvinvointialueella asuvat viidesluokkalaiset pojat, joista mittaustuloksien mukaan 52,2 %:n ”fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.” Fyysinen toimintakyky on huolestuttavan matalalla tasolla 43,2 prosentilla kaikista kainuulaisista mittaukseen osallistuneista nuorista.

Nuorisovaltuusto vaatii hyvinvointialueen ja kuntien sekä muiden tahojen välistä yhteistyötä asian parantamiseksi ja toivoo, että ongelmaa aletaan ratkomaan. Näitä tahoja voisivat olla esimerkiksi sivistyslautakunnat, Kajaanin ammattikorkeakoulu, Kainuun Liikunta ry ja Kainuun alueella toimivat urheilu- ja liikuntaseurat. Esitämme seuraavia toimenpiteitä lasten ja nuorten fyysisen kunnon ja jaksamisen parantamiseksi:

1. **Ruutuaikasuositusten konkreettinen ja selkeä esilletuonti:** Elektroniikka vie enenevässä määrin aikaa lasten ja nuorten aiemmin liikuntaan ja ulkona olemiseen käyttämästä ajasta. Runsas näytön äärellä paikallaan istuminen aiheuttaa fyysisen kunnon heikkenemistä, lihasjumien yleistymistä sekä yöunen laadun heikkenemistä. Todellisen ruutuajan määrä jää helposti monelta lapselta ja vanhemmalta huomaamatta. Tarvitaan visuaaliset, selkeästi ymmärrettävät ja mieleen jäävät ruutuaikasuositukset, joita voitaisiin kiinnittää esimerkiksi julisteina koulujen, terveyskeskusten ja työpaikkojen seinille. Tällaiset arjessa esille tulevat, kuvalliset ohjeistukset jäävät paremmin mieleen ja muistuttavat kohtuullisesta näyttöajasta.

Vanhempia on neuvottava enemmän sosiaalisen median haittavaikutuksista, sillä sosiaalinen media aiheuttaa lapsille ja nuorille muun muassa riippuvuutta ja ulkonäköpaineita. Suositusikärajojen noudattamisen tärkeydestä tulee tiedottaa paremmin, jotta vanhemmat tiedostaisivat syyt sovelluksien ja pelien ikärajoihin ja lapset eivät altistuisi liian nuorena haitalliselle sisällölle sosiaalisessa mediassa.

2. **Koulussa käytettävien älylaitteiden rajoittaminen ala-asteella:** Useilla ala-asteilla on otettu käyttöön oppilaan henkilökohtaisia tabletteja tai tietokoneita, joilla tehdään koulutehtäviä kouluajan sisällä. Ongelmana on kuitenkin, että lasten saadessa koulun älylaitteet kotiin vanhemmat eivät voi rajoittaa ruutuaikaa koulujen hallinnoimilta laitteilta. Ehdotamme siis, että

ala-asteella käytettäviä äylaitteita ei otettaisi kotiin koulusta silloin, kun digitaalisesti suoritettavia kotitehtäviä ei ole. Toinen vaihtoehto olisi, että opettajalle annettaisi valtuudet sulkea oppilaiden koulusta saadut laitteet kouluajan ulkopuolella päivinä, joina niitä ei kotona tarvitse.

Oppilaita voisi motivoida näyttöajan sopivissa määrin pitämiseen tai uusien liikuntalajien kokeilemiseen järjestämällä koulujen välisiä tai oman koulun sisäisiä kilpailuja ruutuajan seurannassa tai uusien lajien kokeilemisessa.

3. **Koululiikunnan lajitarjonnan monipuolistaminen:** Lasten intoa liikuntaan lisää itselleen sopivan liikuntalajin löytäminen. Tällä hetkellä koululiikunnassa esiintyvät lajit ovat kuitenkin pääosin pallopelejä, voimistelua ja yleisurheilua, sekä muutama suunnistus-, talviurheilu- ja uintikerta. Vaikka lajeja voikin määrällisesti olla paljon, niiden kuuluessa samaan kategoriaan ja ollessa piirteiltään samankaltaisia moni ei löydä koululiikunnasta itselleen sopivaa lajia. Ehdotamme, että pakolliseen koululiikuntaan lisättäisiin monipuolistamaan lajitarjontaa esimerkiksi kamppailulajeja, kiipeilyä, squashia, joogaa, cheerleadingia, golfia, laskettelua, skoottausta, retkeilyä ja geokätköilyä. Oppilailta olisi myös hyvä kysyä, millaisia liikuntatunteja ja -lajeja he haluaisivat. Liikunnallisia pelejä, kuten Pokémon Go:ta tai Just Dancea voitaisiin hyödyntää koululiikunnassa.

4. **Koululiikunnan suorituskeskeisyyden vähentäminen:** Liikunnan numeerinen arviointi asettaa lapset ja nuoret paremmuuden mukaiseen järjestykseen. Tämä rohkaisee jo valmiiksi harrastuneita lapsia ja nuoria, mutta laskee matalampia arvosanoja saavien oppilaiden itsetuntoa ja motivaatiota liikuntaa kohden. Koululiikunnasta saatavat matalat arvosanat luovat negatiivisen tunnesiteen liikuntaa kohtaan, minkä seuraukset voivat kantaa aikuisiälle asti. Esitämme, että koululiikunnan numeerinen arviointi muutettaisiin sekä peruskoulussa, että toisella asteella suoritusmerkinnäksi. Koululiikunnan pitäisi auttaa ylläpitämään oppilaan innostusta liikkua myös vapaa-ajallaan, eikä lannistaa tai viedä liikunnan iloa.

Liikuntakasvatukseen olisi hyvä sisällyttää liikunnan monipuolisten hyötyjen esilletuonti. Korkeiden suoritusten ja tavoitteellisen urheilun ihannoimisen sijaan koululiikunnan tulisi siis keskittyä liikunnan ilon ja siihen liittyvän motivaation nostamiseen, monipuolisten liikuntamahdollisuuksien tarjoamiseen ja oppilaiden fyysisen suorituskyvyn ylläpitoon tehokkaalla, mutta mielekkäällä tavalla. Motivaatiota koululiikuntaan voisi arvioinnin puolesta tuoda stipendit, kannustava ilmapiiri ja liikunnan merkityksen ymmärtäminen.

5. **Kouluarjen aktiivisuuden ylläpito:** Esitämme, että kouluissa istumista tauotettaisiin enemmän, ja toivomme kouluihin lisättävän opetustapoja, jotka lisäävät oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Koululiikunnan määrää lukujärjestyksessä tulisi nostaa yhdellä tunnilla kaikilla luokka-asteilla. Etenkin lukiossa olisi suotavaa, että jokaisessa periodissa tulisi koulun puolesta liikuntaa oppituntien lomaan, sillä pitkien päivien ja suurien tehtävämäärien vuoksi aikaa ja jaksamista koulupäivän jälkeiselle omatoimiselle liikunnalle ei usein ole.

6. **Vapaa-ajan harrastuneisuus ja aktiivisuuden ylläpito:** Harrastamisen Suomen mallin mahdollistamat ilmaiset liikuntakerhot ovat hyödyllisiä lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn säilymisen kannalta. Liikuntakerhojen markkinointia tulisi parantaa, jotta useampi lapsi ja nuori innostuisi osallistumaan. Tällaista markkinointia voisi olla esimerkiksi kerhotoiminnan ja niissä harjoitettavien lajien esittely kouluissa. Esitämme, että harrastamisen Suomen mallin mukaisia tai muita ilmaisia liikuntakerhoja mahdollistettaisiin myös toisen asteen opiskelijoille.

Nuorisovaltuusto esittää, että yläasteen oppilaille annettaisiin mahdollisuus vaikuttaa koululiikunnasta saatavaan arvosanaan vapaa-ajan fyysisellä aktiivisuudella. Oppilaille voisi myös jakaa stipendejä tai pienempiä palkintoja vapaa-ajalla suoritetusta liikunnasta, sillä se motivoisi oppilaita liikkumaan myös kouluajan ulkopuolella.

7. **Liikuntatottumuksiin puuttuminen:** Mahdollisuuksia matalan kynnyksen liikuntaan tulisi lisätä sekä perhe- ryhmä- että yksilötasolla. Tämä sisältäisi suorituspainettoman liikuntaohjauksen mahdollisuuksien lisäämisen ja vaivattomien liikuntamuotojen, kuten perheiden lähellä olevien luistelukenttien, lenkki- ja hiihtoreittien sekä leikkipuistojen kunnossapidon.

Resursseja pitäisi kohdentaa enemmän mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn ja hoitamiseen. Kaikkien ikäryhmien mielenterveyden parantaminen sekä ylläpito lisää voimavaroja harrastaa liikuntaa ja parantaisi näin yleistä terveydentilaa. Koululaisille tulee kertoa liikunnan positiivisista vaikutuksista mielenterveyteen ja fyysiseen terveyteen jo ensimmäisistä luokka-asteista lähtien.