

Valtuustoaloite 22.4.2024

Hollolan kouluihin liikunnallinen puolen tunnin välitunti jokaiseen koulupäivään

UKK-instituutin mukaan liikkumattomuus ja paikallaanolo aiheuttaa Suomessa yli 3 miljardin vuosittaiset kustannukset.

UKK-instituutin tieteelliseen tutkimukseen ja näyttöön perustuvat liikuntasuositukset kouluikäisille lapsille ja nuorille:

"Suosituksen mukaan olisi hyvä liikkua viikon jokaisena päivänä ja suurimman osan liikkumisesta tulisi olla kestävyystyyppistä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyyppistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikuntataidot kehittyvät. Myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota.

Suosituksen mukainen määrä liikkumista voi kertyä useista liikkumisen hetkistä päivän aikana. Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täytyisikään viikon jokaisena päivänä.

Liikkumisen ilo auttaa pysyvien liikkumistottumusten ja harrastusten löytämisessä. Turvallinen ja yhdenvertaisesti saavutettava päivittäinen liikkuminen kuuluu kaikille lapsille ja nuorille."

Lisääntynyt digilaitteiden käyttö sekä koulukyydit aiheuttavat jo omalta osaltaan liikkumattomuutta.

Koulupäivän aikana yksi ohjattu liikunnallinen puolen tunnin mittainen välitunti katkaisee päivän mukavasti. Se olisi toteutettavissa yhteistyössä kunnan nuorisotoimen, liikuntatoimen ja liikunta-alan oppilaitoksien kanssa esimerkiksi harjoittelujaksona kouluissa. Mikäli kouluissa on jo nyt käytäntönä yksi pitempi välitunti, korvataan se tällä uudella ohjatulla liikunnallisella välitunnilla.

Ei vaadi suuria taloudellisia satsauksia, eikä erillisiä tiloja. Liikuntahetki on toteutettavissa ulkotiloissa tai omassa luokassa. Ei tarvita välineitä; liikunta voi olla esimerkiksi tanssia, tasapainoharjoittelua, kuntopiiriä oman kehon painolla tai vaikkapa meditaatiota. Liikuntarajoitteisille järjestetään samaa oheistoimintaa kuin normaalien liikuntatuntien ajan on tapana järjestää.

Aikuisten tehtävänä on turvata lasten kasvaminen terveiksi aikuisiksi ja meidän kuntapäätäjien on tehtävä tarvittavat toimenpiteet sen mahdollistamiseksi.

Hollolassa 22.04.2024


Minna Kauhanen

Kokoomus