

## **Valtuustoaloite lasten, nuorten ja perheiden terveyden edistämiseksi kaikissa Pirkanmaan kunnissa.**

Pirkanmaan hyvinvointialueella on käynnissä lasten, nuorten ja perheiden terveyttä edistävä elintapahanke, jossa mukana ovat Akaa, Mänttä-Vilppula, Orivesi, Punkalaidun, Pälkäne ja Ruovesi. Hankkeen tavoitteena on edistää lasten, nuorten ja perheiden terveyttä sekä ehkäistä ylipainoa ja lihavuutta. Hanke vahvistaa terveyttä edistäviä elintapoja lisäämällä tietoa, osaamista ja eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Kyseessä on tärkeä ja ajankohtainen hanke, jonka vaikuttavat toimintatavat tulee jalkauttaa kaikkiin pirkanmaan kuntiin, kouluihin ja koteihin.

Liikunnan myönteisistä vaikutuksista tiedetään paljon: liikkuminen ennaltaehkäisee monia sairauksia ja niiden riskitekijöitä sekä on tärkeä aivojen ja tuki- ja liikuntaelimistön kehittymiselle. Liikunta vahvistaa vuorovaikutustaitoja, tukee sosiaalisia suhteita ja rakentaa myönteistä minäkuvaa. Lisäksi liikkuminen ehkäisee mielenterveyden ongelmia, tukee keskittymistä ja unta sekä ylläpitää toimintakykyä. Tutkimusten mukaan jo vähäinenkin liike vähentää psyykkistä kuormittumista.

Uusimman tutkimustiedon mukaan vain noin kolmasosa lapsista ja nuorista ylittää suositeltuun päivittäiseen liikunnan määrään. Iän myötä liikkuminen vähenee ja samalla suurin osa koulu- ja opiskelupäivästä kuluu istuen, mikä heikentää sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia.

Lasten ja nuorten liikkumattomuus syntyy usein huomaamatta. Kouluun kuljetaan yhä useammin ajoneuvoilla, oppitunneilla sekä välitunneilla istutaan pitkiä aikoja. Jo lyhyet tauot liikkuen lisäävät aivojen hapensaantia ja parantavat oppimista. Liikkumisen tulee olla luonteva osa koulu- ja opiskelupäivää. Tätä voidaan edistää tauottamalla oppitunteja ja tunneilla voidaan myös seistä, venytellä ja liikkua.

Monelle lapselle koulu on ainoa paikka, jossa he pääsevät kokeilemaan erilaisia lajeja. Siksi koululiikunnan rooli ja koululiikuntapaikat korostuvat monipuolisen liikkumisen mahdollistajana. Opettajilla, koulunkäynnin ohjaajilla ja muilla lasten parissa työskentelevillä tulee olla riittävät valmiudet liikunnallisen toimintakulttuurin ja terveellisten elintapojen kehittämiseen, ja heille tulee tarjota tarvittavaa koulutusta ja tukea.

Liikkumisen lisäksi lasten ja nuorten terveyden kannalta keskeisiä tekijöitä ovat ravitsemus ja uni. Säännöllinen ja monipuolinen ruokailu tukee kasvua, kehitystä ja oppimista. Epäsäännöllinen ateriaritmi, runsas sokeripitoisten tuotteiden käyttö ja vähäinen kasvien syönte altistavat ylipainolle ja heikentävät jaksamista. Kouluruokailulla on merkittävä rooli yhdenvertaisuuden toteutumisessa ja oppimisen tukemisessa, sillä monelle lapselle se on päivän tärkein ateria.

Riittävä uni on välttämätöntä aivojen kehitykselle, muistille ja mielenterveydelle. Unen puute heikentää keskittymistä, lisää kuormittuneisuutta ja kasvattaa riskiä sekä mielenterveyden haasteisiin että ylipainoon. Nykyinen arki, ruutuaika ja epäsäännöllinen vuorokausirytmii haastavat lasten ja nuorten unta, minkä vuoksi siihen tulee kiinnittää erityistä huomiota.

Ennaltaehkäisevä työ lasten ja nuorten parissa on sekä inhimillisesti että taloudellisesti vaikuttavaa. Varhain omaksutut terveelliset elämäntavat ehkäisevät kansansairauksia, tukevat mielenterveyttä ja vähentävät palvelujärjestelmän kuormitusta pitkällä aikavälillä.

Esitämme, että:

- Pirkanmaan hyvinvointialueella käynnissä olevasta lasten, nuorten ja perheiden terveyttä edistävästä elintapoihin keskittyvästä kehittämishankkeesta jo saatuja hyviä vaikuttavia toimintatapoja jalkautetaan koskemaan kaikkia Pirkanmaan kuntia.
- liikunnan lisääminen koulu- ja opiskelupäivän aikana otetaan keskeiseksi kehittämiskohteeksi jokaisessa pirkanmaan koulussa ja oppilaitoksessa
- ravitsemuksen ja unen merkitys huomioidaan systemaattisesti osana lasten ja nuorten terveyden edistämistä kouluissa ja oppilaitoksissa
- hyvät käytännöt levitetään koko Pirkanmaalle ja toiminnan vaikuttavuutta seurataan pitkäjänteisesti

Keskustan aluevaltuustoryhmä