

Valtuustoaloite lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseksi koulu- ja opiskelupäivän aikana

Uusimman tutkimuksen mukaan vain noin kolmasosa lapsista ja nuorista ylittää suositeltuun päivittäiseen liikunnan määrään. Iän myötä liikkuminen vähenee, erityisesti toisen asteen opintoihin tultaessa. Samalla suurin osa koulu- ja opiskelupäivästä kuluu istuen, mikä heikentää sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia.

Liikunnan myönteisistä vaikutuksista tiedetään paljon: liikkuminen ennaltaehkäisee monia sairauksia ja niiden riskitekijöiden ilmenemistä ja on tärkeä aivojen sekä tuki- ja liikuntaelimestön kehittymiselle. Liikunta auttaa oppimaan vuorovaikutustaitoja ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Liikunta vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa, silloin kun lapsi saa hyviä kokemuksia ja palautetta liikunnasta ja luo edellytyksiä elinikäisen liikuntaharrastuksen ja terveellisten elintapojen omaksumiselle. Liikkuminen ehkäisee mielenterveyden ongelmia, tukee keskittymistä, unta sekä ylläpitää toimintakykyä. Tutkimuksen mukaan jo vähäinenkin määrä liikettä korkeakouluopiskelijoilla pienensi psyykkisen kuormittumisen todennäköisyyttä.

Lasten ja nuorten kohdalla liikkumattomuutta syntyy helposti huomaamatta. Kouluun ja oppilaitoksiin kuljetaan ajoneuvoilla ja väli- sekä oppitunneilla istumista voi kertyä useita tunteja päivässä. Paikalla ollessa suuret lihasryhmät ovat passiivisia, jolloin verenkierto ja rasva-aineenvaihdunnan säätely heikkenee. Jo pieni tauko, ylös nouseminen tai lyhyt kävely lisäävät aivojen hapensaantia ja terävöittävät tarkkaavaisuutta, muistia ja tiedonkäsittelyä, jolloin oppiminen tehostuu.

Liikkuminen tulee olla luonteva osa koulu- ja opiskelupäivää esimerkiksi tauottamalla tunteja, lisäämällä toiminnallisia tehtäviä, pitämällä taukojumppia. Tunneilla voi myös seisoa, venytellä ja liikkua. Välitunneilla isommat koululaiset ja koulukummit voisivat pelailla ja leikkiä pienempien kanssa, jolloin vanhempi lapsi toimii myös esimerkkinä opettajien ja koulunkäynnin ohjaajien ohessa.

Monelle lapselle koulu on ainoa paikka, jossa he pääsevät liikkumaan ja kokeilemaan erilaisia lajeja. Siksi koululiikunnan rooli ja koululiikuntapaikat korostuvat monipuolisen liikkumisen mahdollistajana. Opettajilla ja koulunkäynnin ohjaajilla tulee olla riittäviä valmiuksia liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen ja heille tulee tarjota heidän tarvitsemaansa koulutusta ja tukea edistää liikunnallista arkea kouluissa ja oppilaitoksissa.

Me allekirjoittaneet esitämme, että jokaisessa tamperelaisessa koulussa ja oppilaitoksessa otetaan käyttöön aktiivisesti liikkuvan koulun ja opiskelun malli siten, että:

1. Nimetään liikunnallisen toimintakulttuurin yhdyshenkilö jokaiseen kouluun ja oppilaitokseen ellei jo ole
2. Lisätään koulun arkeen liikunnallisia ratkaisuja, kuten:
 - Aktiiviset välitunnit, otetaan koululaiset ja opiskelijat mukaan kehittämään ja toteuttamaan välituntitoimintaa, esimerkiksi koulukummit
 - Kehitetään vaihteittain koulujen pihoja, välituntialueita ja sisätiloja entisestään liikkumiselle aktiiviseksi, esimerkiksi leuanvetotangot, tasapainolaudat
 - Lisätään oppitunneille toiminnallisia tehtäviä, taukoliikuntaa, mahdollisuus opiskella tunnilla seisten, venytellen tai luokassa liikkuen
3. Edistetään lasten ja nuorten mahdollisuuksia liikkua koulumatkat kävellen tai pyörällä turvallisesti
4. Tuetaan opettajia ja koulunkäynnin ohjaajia liikunnallisen toimintakulttuurin jalkauttamiseen

Keskustan valtuustoryhmä

Tampere 9.2.2026

Seda Alatalo
SEDA ALATALO

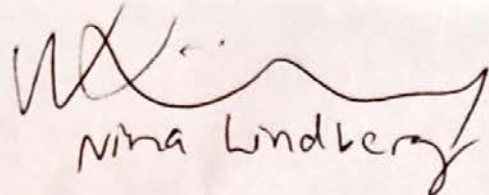
Vilho Hänninen
VILHO HÄNNINEN

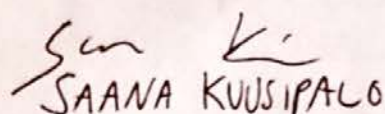
Jouni Ovaska
JOUNI OVASKA

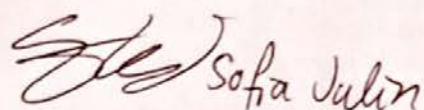
Mira Siironen
MIRA SIIRONEN

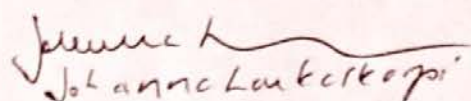
O. Priimägi
OLIVER PRIIMÄGI

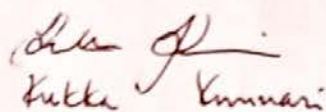
PILVI KUITU
PILVI KUITU

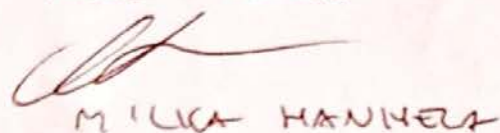

Nina Lindberg

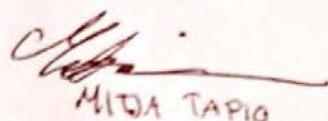

SAANA KUUSIPALO


Sofia Julin

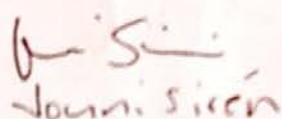

Johanna Luukkainen


Kukka Kunnari


MILICA HANNULA

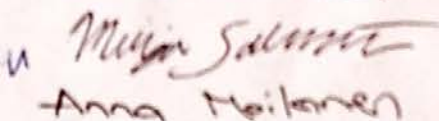

MIDA TAPIO

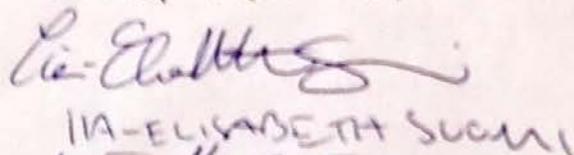
Geeri Lindén
Lauri Lindén

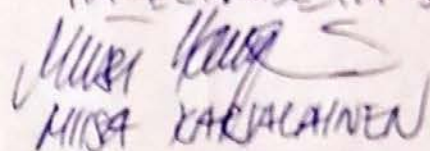

Jouni Siirén

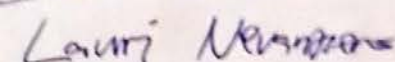
Aino Halinen
AINO HALINEN

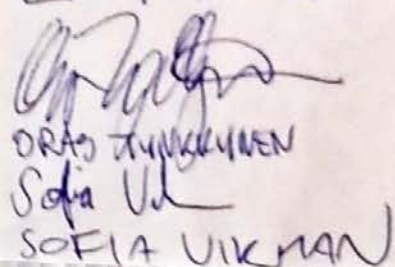
Laura Korhonen


Anna Mäkelä

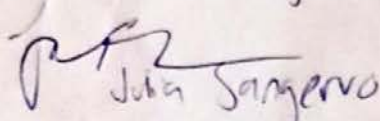

IDA-ELISABETH SUONI

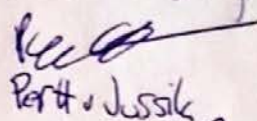

MIISA KARJALAINEN

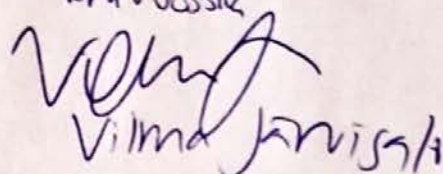

Lauri Nieminen

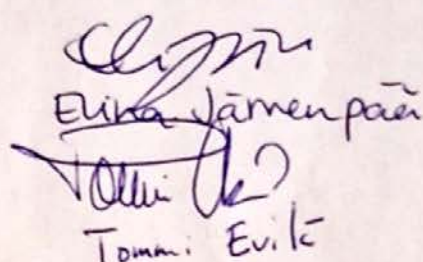

ORAS TUNKEHINEN
Sofia Viikman
SOFIA VIKMAN

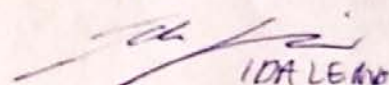
Johanna Kirjuri
Johanna Kirjavainen

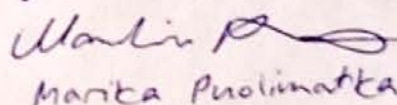

Juhani Sängervo


Pertti Jussila


Vilma Järvis


Erika Järvenpää
Tollu E.
Tommi Evik


IDA LEHTO


Marika Puolimatka

Lassi Kaleva