

## Lausunto lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseksi koulupäivän aikana.

Tampereen nuorisovaltuustolta on pyydetty lausuntoa valtuustoaloitteeseen lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseksi koulupäivän aikana.

Lapset ja nuoret liikkuvat yhä vähemmän ja tilanne menee koko ajan vain huolestuttavampaan suuntaan. Koulupäivät ovat pitkiä ja ne sisältävät pitkä jaksoista istumista oppitunneilla, eivätkä välitunnitkaan välttämättä pidä sisällään liikuntaa. Tampere ei ole ainoa kunta, jossa liikkuminen on vähentynyt sillä ongelma on valitettavasti valtakunnallinen. Onkin tärkeää, että kaupunki omilla toimillaan ottaa osaa, jotta lapset ja nuoret saadaan liikkumaan.

Tampereen nuorisovaltuusto on ottanut lausuntoon mukaan Vaikuta!-päivillä käyneet yhdeksäsluokkalaisten saadakseen paremman otannon lausuntoon nuorten ajatuksista liittyen koulupäivän aikana liikkumiseen. Kyselystä voidaan todeta, että nuoret kokevat koulumatkojen olevan turvallisia kulkea jalan tai pyörällä, sillä 760 vastanneesta 676 on sitä mieltä, että liikkuminen on turvallista. Kuitenkin Tampereella koulumatkat voivat olla pitkiä, jolloin julkista liikennettä on käytettävä matkan kulkemiseen ja hyötyliikunnan saaminen voi olla vaikeaa.

Nuoret myös kokevat, että heillä on mahdollisuus liikkua välitunneilla. 753 vastanneesta 565 kokee tämän mahdollisuuden olevan. Liikuntamahdollisuuksia kuitenkin harvemmin todellisuudessa käytetään. Siksi olisi mielestämme tärkeää tarkastella kriittisesti välituntien pituuksia ja välituntiolosuhteita, koska osasta kouluista puuttuu piha, jossa voisi ystävien kanssa liikkua. Lisäksi on tärkeää tarkastella lukioita, joissa välitunnit ovat lähtökohtaisesti vain siirtymiä varten. Jos siis liikkumista halutaan lisätä, tulisi se tapahtua oppituntien sisällä. Tämän voimme huomata myös yhdeksäsluokkalaisten vastauksista, joista 635 on sitä mieltä, että olisi hyödyllistä jos oppitunneilla olisi mahdollisuus jaloitella ja pitää taukoliikuntaa.

Tampereen nuorisovaltuusto ehdottaa oppi- ja välituntien tarkastelua paikkana liikunnan lisäämiselle. Kannustamme nuoria ja opettajia pohtimaan, voisiko oppitunteihin sisällyttää yhteisiä liikuntataukoja tai voisiko joistakin tehtävistä tehdä liikunnallisia, jolloin liikkuminen ei häiritse opetusta.

Nuorisovaltuusto kannattaa aloitetta ja opetuksen nykyistä tarkastelua lisäten sinne liikuntaa oppituntien sisälle. Varsinkin liikunnallisten tehtävien avulla liikkuminen tapahtuu vahingossa ja oppiminen on hauskaa.

Hyväksytty nuorisovaltuuston kokouksessa 28.5.2026

Lisätietoja:

Tampereen nuorisovaltuusto

[nuorisovaltuusto@tampere.fi](mailto:nuorisovaltuusto@tampere.fi)

[www.tampere.fi/nuorisovaltuusto](http://www.tampere.fi/nuorisovaltuusto)