

Taukoliikunta tavaksi Kuopion kaupungin perusopetuksessa ja lukioissa

Uusin kouluterveystudkimus on tuottanut uutta tietoa lasten ja nuorten voinnista. Vuoden 2023 Kouluterveyskyselyssä selvitettiin uudella kysymyksellä monipaikkakipua, eli kivun tuntemista toistuvasti useassa eri kehon osassa.

Kipua vähintään kerran viikossa koki päässä, niskassa tai hartioissa perusopetuksen 8. ja 9. luokan, lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten tytöistä 51–63 prosenttia ja pojista 24–30 prosenttia. Nuorista tytöistä viikoittaista vatsakipua koki 40–44 prosenttia ja pojista 13–17 prosenttia. Perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaista 17–31 prosenttia koki viikoittaista kipua kyseisillä alueilla. (Lähde: Kouluterveyskysely 2023).

Kivun kokemuksen prosenttilukemat ovat yllättävän suuria ja antavat selkeästi aiheutta kehittämään uusia toimintatapoja ennaltaehkäisevään toimintaan.

Tuki- ja liikuntaelinongelmat ovat arkipäivää myös monille opetussektorin työntekijöille.

Tuki- ja liikuntaelimistön oireiluun liittyvät sairauspoissaolot muodostavat Kuopion kaupungin työntekijöille huomattavan vuosittaisen poissaolokertymän. (Lähde: Kuopion kaupungin henkilöstökertomukset v. 2020, 2021 ja 2022)

Liikunnalla tiedetään ja tunnetaan vahvojen tutkimusnäyttöjen perusteella olevan vaikutusta myös mielen hyvinvointiin.

Päivittäisistä taukoliikuntahetkistä on saatu hyviä kokemuksia esimerkiksi Keravalla, jossa päivittäinen taukoliikunta kuuluu velvoittavana opetussuunnitelmiin. Koulujen päivittäisellä keppijumpalla on ollut Keppi & porkkana -hankkeen alustavien tulosten perusteella positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin mm. liikkuvuuden parantumisen myötä sekä opettajien työssä jaksamiseen ja tuki- ja liikuntaelimistöstä johtuvien sairauspoissaolojen vähentämiseen.

(lähde: <https://kuntalehti.fi/uutiset/opetus-ja-kulttuuri/jokaisella-lapsella-on-oikeus-paivittaiseen-taukoliikuntahetkeen-keravalla-toiminnan-vaikutuksia-seurataan-ja-mitataan/>) ”

Taukojumppatoiminta olisi hyvässä synergiassa Liikkuva Kuopio ja Liikkuva koulu toimintojen kanssa. Uskomme, että Kuopiosta löytyisi sekä sisäistä että ulkoista osaamista toiminnan kehittämiseen. Kuopiossa toimii Savonia-ammattikorkeakoulu ja Yliopiston liikuntalääketieteen laitos. Näemme, että taukoliikuntatoiminta voi parhaimmillaan antaa myös hyvää opinnäyte- ja tutkimuspohjaa näille tahoille.

Kuopion Keskustan valtuustoryhmä esittää, että Kuopion kaupungissa selvitetään mahdollisuudet lähteä toteuttamaan taukoliikuntaa kerran koulupäivän aikana kaikilla perus- ja lukio-opetuksen vuosiluokilla. Näin lähdetään luomaan uusia taukoliikunnasta innostuneita sukupolvia tulevaisuuden työelämään.

Kuopion Keskustan valtuustoryhmä

Allekirjoitukset:

1. Tuula Väätäinen
2. Tiina Kaartinen
3. Eero Wetzell
4. Teija Savolainen-Lipponen
5. Kosunen Jaakko
6. Teemu Soini
7. Björn Cederberg
8. Saara Karkulahti
9. Tuula Savolainen
10. Kaija Sääski
11. Jukka Littunen
12. Vuokko Hämäläinen
13. Rauno Taskinen
14. Henna-Riikka Pitkänen
15. Soile Sirkka