

KOULULIIKUNNASTA JA TERVEYSTIEDOSTA EVÄITÄ LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTIIN

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry on huolissaan ylipainoisten lasten ja nuorten määrän kasvusta. Suomalaiset ovat sekä lasten että aikuisten ylipainoisten määrässä Euroopan kärkisijoilla. Ylipaino johtaa sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan vaikeaan häiriöön. 2. tyyppin diabeteksen ennustetaan lisääntyvän huomattavasti, mikä on seurausta liikunnan puutteesta ja ylipainosta. Passiivisesta elämäntavasta onkin tullut yksi suurimmista terveysongelmien aiheuttajista länsimaissa. Tutkimukset osoittavat, että lasten ja nuorten fyysinen kunto heikkenee jatkuvasti. Liikunta yhteiskunnassamme on vähentynyt ja suomalaisten liikkumattomuuden hinnaksi on laskettu satoja miljoonia vuodessa.

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry toteaa, että monipuolinen liikunnallinen aktiivisuus on tärkeää ihmisen kokonaiskehityksen kannalta. Se vaikuttaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta ennaltaehkäisee sydän- ja verisuonitauteja, lihavuutta, 2. tyyppin diabetesta ja rasisusvammoja.

Koululiikunnan yhteiskunnallista merkitystä ei ole tiedostettu riittävästi ja koululiikunnalta on viety edellytykset toteuttaa sille kuuluvaa tehtävää. Koululiikunnan tunnit ovat vähentyneet Euroopan alhaisimmalle tasolle. Suomalaisen kilpailukyvyyn turvaamiseen tarvitaan kuitenkin ennen kaikkea terveitä ja toimintakykyisiä työntekijöitä. Koululiikunta tavoittaa lähes jokaisen ihmisen ja sen avulla annetaan malli työ- ja toimintakyvyn kehittämiseksi ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiselle. Liikunta on suosittu aine ja se on myös rentouttava välipala fyysisesti passivoivien aineiden joukossa. Koululiikunta on tärkeä yleissivistyksen osa ja sen tärkein tehtävä on juurruttaa liikunnallinen elämäntapa lapsiin ja nuoriin.

Liikuntaa tulisi olla säännöllisesti koko koulun ja opintojen ajan. Lukion tai ammatilliseen perustutkintoon sisältyvän liikunnan voi suorittaa alle puolessa vuodessa, jos koulussa on päädytty liikunnan kurssittamiseen. Eduskunta kuitenkin edellyttää, että liikunnan ja terveystiedon opetusta kehitetään siten, että oppiaineet hajautetaan läpi koko koulutuksen. Tavoitteena on vahvistaa terveitä elämäntapoja ja liikuntaharrastusta. Nuoret, jotka nauttivat liikunnasta, haluavat jatkaa sitä myös myöhemmin elämässään. Ilon, tyydytyksen sekä hyvän olon tunteen kokeminen liikunnan yhteydessä parantaa selvästi elämänlaatua.

Terveystieto on oppiaine, mistä oppilaat saavat tietoa elämäänsä liittyen hyvinvointiin ja terveelliseen elämään. Lukiossa terveystiedon reaalikoe järjestetään ensimmäisen kerran tänä keväänä. Terveystietoa, kuten muitakin aineita, tulee opettaa pätevät ja motivoituneet opettajat. Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry vaatii terveystiedon opetusvelvollisuuden laskemista pikaisesti lukion muiden reaaliaineiden kanssa samalle tasolle.

Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry korostaa, että koululiikunnalla ja terveystiedolla on ainutlaatuinen mahdollisuus toimia välineenä lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä, aktiivisen elämäntavan luojana sekä fyysisen ja psyykkisen kunnan kehittäjänä. Päätäjien on ymmärrettävä, että lasten ja nuorten kouluissa tapahtuvaan liikunta- ja terveystiedon opetukseen panostamalla saadaan pysyvä, myönteinen muutos aikaan.