

Yhdessä terveellisiin elämäntapoihin

Huoli lasten ja nuorten terveydestä on todellinen. Arkiliikunnan puute, terveellisten aterioiden korvaaminen makeilla välipaloilla ja vapaa-ajan viettäminen tietokoneen ruudun ääressä, eivät motivoi terveiden elämäntapojen äärelle. On aika muuttaa suuntaa ja muutokseen tarvitaan meitä jokaista.

Me vanhemmat toimimme esimerkkinä lapsille ja nuorille. On aivan turhaa jakaa tietoa terveyden riskitekijöistä jos samanaikaisesti oma toimintamme on ristiriidassa suullisen viestin kanssa. Terveelliset elämäntavat tulee näkyä arjen toiminnassa – osallisuudessa.

Esimerkiksi koululaiset käyttävät välitunteihin keskimäärin noin tunnin päivässä eli viisi tuntia viikossa. Ei ole aivan samantekevää kuinka sen ajan käyttää. Välitunti tulisi käyttää ulkoiluun. Pitkän koulupäivän aikana kunnan happihyppelyt ovat tarpeen, jotta jaksaa keskittyä oppitunneilla opiskeltaviin asioihin.

Liikunnanopettajalla on suuri rooli yleisesti liikunnan pariin innostamisessa, mutta myös välituntiliikuntaan kannustamisessa. Luonnollisesti tulee olla mahdollisuuksia myös omaehtoiseen leikkiin ja liikuntaan. Välituntikori, joka sisältää liikuntavälineitä kuten palloja, hyppiksiä ja twist-nauhoja, on halpa ja tehokas keino kannustaa liikkumiseen.

Jos terveellinen ja monipuolinen kouluruoka korvataan sokeripitoisilla ja keinotekoisesti makeutetuilla juomilla ja välipaloilla, voidaan kysyä onko tarpeellista tarjota niitä kouluissa. Karkki- ja limuautomaatit kartuttavat oppilaskuntien kassaa, mutta yrittäjämäiseen toimintaan kuuluu myös luovuus ja uusien toimintamallien vieminen markkinoille.

Espoossa toimii 82 koulussa johtokunta. Peruskoulujen ja lukioiden johtokuntien rooli on tärkeä kunnallisen lähidemokratian, paikallisen vaikuttamisen ja kodin ja koulun välisen yhteistyön muoto. Johtokunnissa toimii vanhempien ja koulun henkilökunnan edustajien lisäksi oppilasjäseniä. Lisäksi monessa koulussa toimii aktiivinen vanhempainyhdistys ja oppilaskunta. Näillä kokoonpanoilla varmasti saadaan käynnistettyä jokaisessa koulussa ”Meidän koulun terveelliset elämäntavat –ohjelman”.

Kannustamalla terveellisiin elämäntapoihin jo lapsena pienillä, mutta tehokkailla keinoilla kasvaa terveempiä aikuisia.

Marika Niemi
Suomenkielisen opetuslautakunnan pj.
Espoon kaupunginvaltuutettu (kok)