

## Ranuan yläkoulun opiskeluhuoltoryhmän aloite

Hyvinvointilautakunta 09.11.2023 § 260  
876/12.00.00/2022

Ranuan yläkoulun opiskeluhuoltoryhmä on jättänyt 21.8.2023 aloitteen "Nuorten hyvinvoinnin tukeminen liikuntaharrastuksen avulla":

"Kunnalla, siis meillä kunnan työntekijöillä ja kunnan asukkailla, on velvollisuus kuntastrategian 2022 - 2030 mukaisesti huolehtia kunnan nuorten hyvinvoinnista.

Yksi hyvinvoinnin edistämiskeino on jäähallin harrastuskäyttöajan pidentäminen syksyllä ja keväällä. Lisäksi ulkojäiden kunnossapitoon pitää kiinnittää huomiota, sillä aikataulutetun ja spontaanin harrastamisen mahdollistavat ulkojäät ovat säiden armoilla.

Oppivelvolliset (18-vuotiaaksi saakka) viettävät päivät opiskellen, mutta vapaa-aikana he harrastavat. Lähtökohtaisesti Ranuan nuorilla on hyvät mahdollisuudet harrastaa monipuolisesti liikuntaa ja taidetta, mutta ehdottomasti harrastusmahdollisuuksia on kehitettävä.

Silta-työryhmässä on käsitelty Unicefin Lapsiystävällinen kunta - hakemusta. Aihetta on valmisteltu parin vuoden ajan. Unicefin edellyttämät kriteerit pyritään täyttämään, jotta Ranuasta tulisi Lapsiystävällinen kunta. Elinvoimaisena pysyäkseen kunnan on oltava lapsiystävällinen. Kaikilla lapsilla ja nuorilla on oltava harrastusmahdollisuudet kunnossa.

Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia nuoren hyvinvoinnille, sekä fyysisesti että psyykkisesti. Säännöllinen liikunta auttaa ylläpitämään terveellistä painoa, vahvistamaan lihaksia ja luita, parantamaan sydän- ja verisuoniterveyttä sekä ylläpitämään hyvää fyysistä kuntoa. Liikunta voi auttaa nuorta selviytymään stressistä ja ahdistuksesta.

Liikunnan aikana keho vapauttaa endorfiineja, jotka ovat luonnollisia mielihyvähormoneja ja voivat parantaa mielialaa. Säännöllinen liikunta voi parantaa nuoren kehonkuvaa ja itsetuntoa. Hyvä olo omasta kehosta ja sen saavutuksista voi tukea nuoren itseluottamusta. Liikuntaharrastukset voivat tarjota mahdollisuuksia uusien ystävyys-suhteiden luomiseen ja ryhmässä toimimiseen. Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä nuoren sosiaaliselle kehitykselle ja hyvinvoinnille. Liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin, kuten oppimiseen ja muistiin. Säännöllinen liikunta voi parantaa keskittymiskykyä ja ajattelua. Riittävä liikunta voi auttaa parantamaan unen laatua. Hyvä uni on tärkeää nuoren fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Liikunta voi auttaa ehkäisemään myöhemmällä iällä monia terveysongelmia, kuten lihavuutta, diabetesta ja sydän- ja verisuonisairauksia. Liikunnan harrastaminen opettaa nuorelle itsehallintaa, kurinalaisuutta ja tavoitteiden asettamista. Nämä taidot voivat siirtyä myös muihin elämänalueisiin.

Edellämainituin perustein esitämme, että Ranuan jäähallin kausi aloitettaisiin vuosittain heti syyskuun alusta ja kautta jatkettaisiin keväisin huhtikuun loppuun saakka.”

Vapaa-aikatoimenjohtaja Anitta Jaakola toteaa: ”Yläkoulun opiskeluhooltoryhmän aloite jäähallin harrastuskäyttöajan pidentämisestä syksyllä yhdellä kuukaudella ja keväällä yhdellä kuukaudella lisää kustannuksia merkittävästi. Talousarviossa 2024 on huomioitu kauden aloittaminen 2 viikkoa aiemmin ja päättäminen 1 – 2 viikkoa myöhemmin. Syyskuussa 2023 tehdyssä kyselyssä käyttäjäryhmät eivät kannattaneet kauden aloitusta kuukautta aiemmin ja huomioivat myös kustannusvaikutukset vastauksissaan. Kyselyyn vastanneet suosivat kahdella viikolla aikaistamista. Kustannusvaikutus jäähallikauden pidentämisellä kahdella kuukaudella on 12.000€ ja vapaa-aikatoimen tiukka raami haastaa budjettia.”

Hyvinvointilautakunta tukee nuorten hyvinvointia ja liikunnan harrastamista monin tavoin. Harrastamisen Suomen mallin, Ranua harrastaa -kerhotoiminnan lukuisat liikuntakerhot tukevat lasten ja nuorten hyvinvointia. Lisäksi Liikkuva Iltapäivä -kerhot ja kansalaisopiston liikuntaryhmät mahdollistavat kausiliikunnan harrastamisen.

#### Päätösehdotus

Hyvinvointilautakunta päättää, että jäähallin kauden pidentämistä kokeillaan talousarviovuonna 2024 vapaa-aikatoimenjohtajan esittämällä tavalla, pidentämällä kauden aloitusta kahdella viikolla ja lopetusta 1-2 viikolla. Hyvinvointilautakunta näkee, että kaikki liikunnallisuus ja yhteisöllinen liikkuminen on arvokasta. Omatoimiseen ja ryhmissä tapahtuvaan liikuntaan on satsattu merkittävästi Ranuan kunnassa vuosien varrella.

Muutettu päätösehdotus Siirretään käsiteltäväksi seuraavaan kokoukseen 14.11.2023.

#### Päätös

Hyväksyttiin muutetun päätösehdotuksen mukaisesti.

Lisätietoja asiasta antaa:

Vapaa-aikatoimenjohtaja Anitta Jaakola,  
puh. 0400 176 792, etunimi.sukunimi@ranua.fi