Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelma ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen kouluissa

Hyvinvoinnin ja osallisuuden jaosto 24.11.2026

Valmistelu ja lisätiedot Opetuspäällikkö Jarno Ovaska jarno.ovaska[at]orimattila.fi

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on tärkeä osa koululaisten hyvinvoinnin, terveyden ja oppimisen tukemista. Viime vuosina lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt samalla, kun paikallaanolo ja ruutuaika ovat lisääntyneet. Tämä näkyy muun muassa heikentyneenä kestävyys- ja lihaskuntona, motoristen taitojen puutteina sekä haasteina jaksamisessa, keskittymisessä ja yleisessä toimintakyvyssä. Kehitys on huolestuttava, sillä lapsuudessa omaksutut liikkumistottumukset vaikuttavat merkittävästi myöhempään terveyteen ja hyvinvointiin.

Perusopetuslain mukaan opetuksen tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua ihmisyyteen ja yhteiskunnan jäsenyyteen sekä edistää heidän terveytensä ja hyvinvointinsa kehittymistä. Lisäksi opetuksen tulee edistää oppilaiden monipuolista kasvua, kehitystä ja oppimisedellytyksiä. Liikunnallisen elämäntavan tukeminen on keskeinen keino näiden tavoitteiden saavuttamisessa.

Tutkimusten mukaan säännöllinen liikkuminen parantaa lasten fyysistä toimintakykyä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä sekä tukee terveellistä kasvua. Samalla liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia oppimiseen, tarkkaavaisuuteen, työrauhaan ja koulussa viihtymiseen. Fyysisesti aktiiviset oppilaat kokevat usein myös enemmän osallisuutta ja yhteisöllisyyttä koulupäivän aikana.

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen ei rajoitu pelkästään liikunnan oppiaineeseen. Tavoitteena on lisätä liikettä koko koulupäivän aikana esimerkiksi aktiivisilla välitunneilla, liikunnallisilla opetusmenetelmillä, turvallisilla koulumatkoilla sekä kannustamalla oppilaita monipuoliseen arkiaktiivisuuteen. Keskeistä on luoda koulun toimintakulttuuri, jossa liikkuminen on luonteva osa päivittäistä toimintaa.

Koululaisten toimintakyvyn ja fyysisen kunnon heikkeneminen korostaa liikunnallisen elämäntavan edistämisen merkitystä perusopetuksessa. Liikkumisen lisääminen tukee oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja oppimista sekä auttaa rakentamaan terveitä elämäntapoja tulevaisuutta varten. Siten liikunnallisen toimintakulttuurin vahvistaminen on tärkeä osa perusopetuksen perustehtävää ja oppilaiden kokonaisvaltaisen kasvun tukemista. sisältää pikavalikonaloita.

Yritysvaikutusten arviointi

Myönteinen vaikutus	positiivinen 3	neutraali 2	negatiivinen 1	Kielteinen vaikutus
Edistää yritystoiminnan edellytyksiä ja liiketoimintamahdollisuuksia Orimattilassa		x		Kaventaa yritystoiminnan edellytyksiä ja liiketoimintamahdollisuuksia Orimattilassa
Lisää Orimattilan vetovoimatekijöitä		x		Vähentää Orimattilan vetovoimatekijöitä
Vaikuttaa positiivisesti työllisyyteen ja aluetalouteen		x		Ei työllisyys- tai aluetalousvaikutuksia
Vaikuttaa positiivisesti yritysilmapiiriin		x		Vaikuttaa negatiivisesti yritysilmapiiriin

Esittelijä vt. kaupunginjohtaja Lilli Peltonen

Päätösehdotus

Hyvinvointi- ja osallisuusjaosto merkitsee Liikkuva Päijät-Häme 2030 ohjelman ja liikunnallisen elämäntavan edistämisen kouluissa tiedoksi.

Päätös

Toimivalta

Jakelu