

Kuhmon nuorisovaltuuston lausunto Kainuun hyvinvointialueen nuorisovaltuuston aloitteeseen lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn parantamiseksi

- 1. Ruutuaikasuositusten konkreettinen ja selkeä esilletuonti**

Vanhempien oma ruutuaika ja digilaitteiden käyttö sekä niiden rajoittaminen toimii esimerkkinä lapsille ja nuorille. Lasten ja nuorten ruutuaikaa voidaan rajoittaa eri sovellusten ja kannustimien kautta.
- 2. Koulussa käytettävien älylaitteiden rajoittaminen ala-asteella**

Koulun tulisi vähentää digimuodossa annettavia kotitehtäviä tai mahdollistaa tehtävien teko ”perinteisellä” tavalla. Kuhmon nuorisovaltuusto kannattaa älylaitteiden rajoittamista ala-asteella.
- 3. Koululiikunnan lajitarjonnan monipuolistaminen**

Lajitarjonnan monipuolistaminen on kannatettava ajatus. Lisäksi tulisi huomioida, että tytöille tarjotaan enemmän joukkuelajeja liikuntatunneilla.
- 4. Koululiikunnan suorituskeskeisyyden vähentäminen**

Palautetta tulisi antaa enemmän sanallisessa muodossa ja harkita siirtymistä numeraalisesta arvioinnista suoritusmerkintään.
- 5. Kouluarjen aktiivisuuden ylläpito**

Kuhmon nuorisovaltuusto toisaalta kannattaa taukojumppia, toisaalta ne vievät aikaa opetukselta. Nuorisovaltuusto esittää kokeiluna seisomapöytiä, joita voisi olla muutama luokassaan ja halukkaat voisivat käyttää niitä.
- 6. Vapaa-ajan harrastuneisuus ja aktiivisuuden ylläpito**

Vapaa-ajan liikunnalla tulisi voida korvata lukion opintopisteitä. Liikunnasta saatavia stipendejä tulisi jakaa enemmän. Koululiikunnan arvosanan määräytyminen vapaa-ajan fyysisellä aktiivisuudella ei kohtele kaikkia tasapuolisesti. Kaikilla ei ole yhdenvertaista mahdollisuutta harrastaa mm. asuinpaikan tai perheen taloudellisen tilanteen vuoksi.