

Päivitetty lasten ja nuorten liikkumissuositus

Hyvinvointikoordinaattori Tanja Tilles-Tirkkonen Kansalaistoiminta

Liikkumissuositus 7-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille on päivitetty. Liikkumissuosituksessa kuvataan parhaaseen tieteelliseen näyttöön perustuen, kuinka paljon ja millaista liikuntaa lapset ja nuoret tarvitsevat hyvinvointinsa turvaamiseksi.

Liikkumissuosituksen mukaan kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Suosituksen mukainen määrä liikkumista voidaan jakaa päivän aikana osiin. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulee välttää.

Suosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua viikon jokaisena päivänä. Jotta tuetaan erilaisten liikuntataitojen kehittymistä, liikkumisen tulisi olla monipuolista. Suosituksen mukaan vähintään kolmena päivänä viikossa tulisi olla kestävyystyyppistä teholtaan rasittavaa sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista. Lisäksi on tärkeä huomioida liikkuvuus.

Liikkumissuosituksen keskeisiä toimeenpanotahoja ovat perhe ja kaverit, koulut ja oppilaitokset mukaan lukien koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, liikunta- ja urheiluseurat ja kaikki liikuntaharrastusten järjestäjät, kunnat sekä valtionhallinto. Suositus tulee ottaa huomioon myös Kuopion kaupungin osalta toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Lähde: Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Saatavilla osoitteessa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Vaikutusten arviointi

Liitteenä

Esitys

Esitän, että hyvinvoinnin edistämisen lautakunta merkitsee tiedoksi päivitetyn lasten ja nuorten liikkumissuosituksen.

Liitteet

14 10483/2021 Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille
15 10483/2021 Vaikutusten arviointi

Valmistelija
Tanja Tilles-Tirkkonen
etunimi.sukunimi(at)kuopio.fi

puh. +358 44 718 2506

Kuopion kaupunki

Hyvinvoinnin edistämisen lautakunta

10.11.2021

45 §

Päätösehdotus

Apulaiskaupunginjohtaja Pekka Vähäkangas

Hyvinvoinnin edistämisen lautakunta päättää hyväksyä hyvinvointikoordinaattorin esityksen.

Päätös

Hyvinvoinnin edistämisen lautakunta hyväksyi päätösehdotuksen.

Tanja Tilles-Tirkkonen poistui kokouksesta klo 18.17 asian käsittelyn jälkeen.

KUOPIO

Pöytäkirja

13/2021 3 (3)

Kuopion kaupunki

Hyvinvoinnin edistämisen lautakunta

10.11.2021

45 §