



12.09.2016

Sj/5

**§ 783**

**V 28.9.2016, Valtuutettu Arja Karhuvaaran aloite digityöskentelyn käyttöön otosta**

HEL 2016-003259 T 00 00 03

**Päätös**

Kaupunginhallitus esitti kaupunginvaltuustolle seuraavaa:

Kaupunginvaltuusto päättää katsoa valtuutettu Arja Karhuvaaran aloitteen loppuun käsitellyksi.

**Esittelijä**

apulaiskaupunginjohtaja  
Ritva Viljanen

**Lisätiedot**

Hilkka Tapiolinna, vs. kaupunginsihteeri, puhelin: 310 36185  
hilkka.tapiolinna(a)hel.fi

**Liitteet**

- 1 Valtuutettu Arja Karhuvaaran aloite
- 2 Työterveys Helsingin lausunto

**Muutoksenhaku**

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano

**Päätösehdotus**

Päätös on ehdotuksen mukainen.

**Esittelijän perustelut**

Valtuutettu Arja Karhuvaara ja 21 muuta valtuutettua esittävät aloitteessaan, että terveydenhoito, työterveydenhoito sekä liikuntatoimi kehittävät lasten ja nuorten työskentelyterveyttä tukevan toimintamallin neuvonnan, itsehoidon ja ergonomiaymmärryksen jalkauttamiseksi kaikkiin digityöskentely-ympäristöihin osana tulevaa digiloikkaa.

Kaupunginvaltuuston työjärjestyksen 22 §:n 2 momentin mukaan kaupunginhallitus esittää valtuuston käsiteltäväksi aloitteen, jonka on allekirjoittanut vähintään 15 valtuutettua.

Kaupunginhallitus viittaa varhaiskasvatuslautakunnan, liikuntalautakunnan, opetuslautakunnan, sosiaali- ja terveyslautakunnan ja Työterveys Helsingin antamiin lausuntoihin.



Varhaiskasvatuslautakunnan lausunnossa todetaan, että varhaiskasvatusviraston tämän vuoden sitovana tavoitteena on liikkumisen lisääminen siten, että kaikilla lapsilla on mahdollisuus liikkua kaksi tuntia päivän aikana. Digiloikan myötä digitaalisten oppimisvälineiden käyttö on lisääntynyt. Digitaaliset välineet ovat kuitenkin vain yksi väline muiden joukossa eikä niiden käytön lisäämisen tarkoitus ole kahlita lapsia paikoilleen, vaan liikkumisen merkitys kasvuikäisten lasten kehitykselle tunnustetaan edelleen. Monipuolinen liikkuminen tulee toteuttaa osana varhaiskasvatusviraston normaalia kehittämistyötä ja toimintaa, jossa liikuntatoimi ja liikunnan valtakunnallinen kattojärjestö VALO ovat tärkeitä yhteistyökumppaneita.

Liikuntalautakunnan lausunnossa todetaan, että liikuntavirasto on yhdessä opetustoimen kanssa syksystä 2012 alkaen kehittänyt toimivaa rakennetta valtakunnallisen Liikkuva koulu - ohjelman jalkauttamiseksi Helsingin peruskouluihin. Ohjelman tavoitteena on fyysisesti aktiivisemmän koulupäivän ja oppimisympäristön luominen. Aloitteessa esitetyn kaltaiset toimenpiteet oppilaiden työskentelyterveyden tukemiseksi voitaisiin ainakin osittain huomioida osana Liikkuva koulu -ohjelman toimenpiteitä. Liikuntavirastossa on tarkoituksena lähteä kehittämään kouluterveydenhuollon ja opetustoimen kanssa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätien mallintamaa "Personal trainer-toimintamallia".

Opetuslautakunnan lausunnossa todetaan, että kouluilla on parhaat edellytykset koko ikäluokan tavoittamiseen ja liikunta-aktiivisuuden turvaamiseen. Syksyllä 2016 voimaan tulleen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan vuosiluokilla 1-6 liikuntaa on 13 vuosihiikotuntia ja vuosiluokilla 7-9 seitsemän vuosihiikotuntia. Kaikki Helsingin kaupungin peruskoulut ovat mukana valtakunnallisessa Liikkuva koulu -ohjelmassa vuonna 2016. Koulujen tasolla tavoitteena on ollut auttaa ja tukea koulujen omia muutosprosesseja ja löytää erilaisia, kuhunkin kouluun sopivia liikkumista ja aktiivista oppimista tukevia ratkaisuja ja toimintamalleja. Toimintamalli jakautuu ennen ja jälkeen koulupäivän toimintaan, välituntitoimintaan ja toiminnallisiin oppitunteihin. Vuonna 2016 pääpaino on koulujen toimintaolosuhteiden kehittämisessä toiminnallisen oppimisen tueksi sekä opettajien osaamisen kehittämisessä ja tietoteknologian hyödyntämisessä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Opetushallitus on kirjannut Move-mittaukset määräyksenä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin, jotka ovat tulleet voimaan 1.8.2016.

Sosiaali- ja terveyslautakunnan lausunnossa todetaan, että sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus on ottanut digitalisoitumisen aiheuttamien terveys- ja hyvinvoinnin ongelmien ennaltaehkäisyn ja hoidon huomioon erityisesti lapsiperheiden sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelujen sisällössä, käytössä olevissa hoito-ohjeissa ja yhteistyörakenteissa. Stra-



12.09.2016

Sj/5

tegiaohjelman yhtenä tavoitteena on helsinkiläisten hyvinvoinnin ja terveyden paraneminen ja terveyserojen kaventuminen sekä terveyttä edistävän liikunnan lisääminen ja liikkumattomuuden väheneminen. Lasten ja nuorten digityöskentelyn aiheuttamia terveyden ja hyvinvoinnin ongelmia on huomioitu lapsiperheiden sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelujen sisällöissä, käytössä olevissa asiakas- ja hoito-ohjeissa ja yhteistyörakenteissa. Esimerkkinä yhteistyömuodosta mainitaan Neuvokas perhe- ja Liikkuva koulu -ohjelmat.

Työterveys Helsinki on lausunnossaan todennut, että työterveyshuolto ohjaa opetus- ja varhaiskasvatushenkilöstöä huomioimaan oman sekä lasten ja nuorten ergonomian. Työterveyshuolto tarjoaa ergonomian asiantuntemustaan yhteisen toimintamallin luomisessa.

Kaupunginhallitus toteaa, että aloitteessa esitetyt seikat ovat tärkeitä ja ne tulee ottaa huomioon digiloikan käyttöönoton ja laajentamisen myötä. Liikunnan merkitys ja digitalisoitumisen aiheuttamien terveysongelmien ennaltaehkäisy on otettu huomioon jo monissa toiminnoissa. Kaupunginhallitus pitää esitettyä selvitystä riittävänä.

**Esittelijä**

apulaiskaupunginjohtaja  
Ritva Viljanen

**Lisätiedot**

Hilkka Tapiolinna, vs. kaupunginsihteeri, puhelin: 310 36185  
hilkka.tapiolinna(a)hel.fi

**Liitteet**

- 1 Valtuutettu Arja Karhuvaaran aloite
- 2 Työterveys Helsingin lausunto

**Muutoksenhaku**

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano

**Päätöshistoria**

Opetuslautakunta 31.05.2016 § 101

HEL 2016-003259 T 00 00 03

Lausunto

Opetuslautakunta antoi kaupunginhallitukselle seuraavan lausunnon:

Lasten ja nuorten liikuntasuosittelun mukaan alle kouluikäisten tulisi liikkua reippaasti, monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla vähintään



kaksi tuntia päivässä. Kouluikäisille tällaista liikuntaa suositellaan vähintään 1–2 tuntia päivässä. Nämä liikunnan minimisuositukset eivät kuitenkaan toteudu kaikkien suomalaislasten osalta. Liikuntamittausten perusteella alakoululaisista vain puolet ja yläkoululaisista ainoastaan kuudesosa liikkui reippaasti vähintään tunnin päivässä. Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan vuonna 2013 vapaa-ajallaan hengästyttävää liikuntaa harrasti korkeintaan tunnin viikossa 27 % helsinkiläisistä 8.–9. luokkien pojista, ja 33 % tytöistä.

Liikunnallinen elämäntapa on huomattavasti helpompi toteuttaa, kun se omaksutaan jo lapsuuden perheessä ja koulussa. Liikunnan edistämiseen tarvitaan uusia innovatiivisia keinoja, jotta voimme kasvattaa hyväkuntoisia ja terveitä sukupolvia. Alakouluiässä omatoiminen arkiliikunta on tärkeä osa kokonaisliikuntaa. Lisäksi liikuntaa tulee lisätä lasten ja nuorten omat mieltymykset ja päämäärät huomioiden. Kouluilla on parhaat edellytykset koko ikäluokan tavoittamiseen ja liikunta-aktiivisuuden turvaamiseen. Syksyllä 2016 voimaan tulevan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan vuosiluokilla 1–6 on liikuntaa 13 vuosiviikkotuntia ja vuosiluokilla 7–9 seitsemän vuosiviikkotuntia.

Liikuntasuositusten toteutuminen on aikuisten vastuulla. Lasten ja nuorten reippaan liikunnan lisääminen 1–2 tuntiin päivässä on tavoite, jonka toteuttamiseen tarvitaan koulujen ja huoltajien lisäksi myös terveydenhuollon ammattilaisia.

Kaikki Helsingin kaupungin peruskoulut ovat mukana valtakunnallisessa Liikkuva koulu -ohjelmassa vuonna 2016. Opetusvirasto ja liikuntavirasto ovat lähteneet kehittämään yhteistyömallia koulujen ja liikuntajärjestöjen kanssa. Koulujen tasolla tavoitteena on ollut auttaa ja tukea koulujen omia muutosprosesseja ja löytää erilaisia, kuhunkin kouluun sopivia liikkumista ja aktiivista oppimista tukevia ratkaisuja ja toimintamalleja. Helsingin toimintamalli jakautuu ennen ja jälkeen koulupäivän toimintaan, välituntitoimintaan ja toiminnallisiin oppitunteihin. Vuonna 2016 pääpaino on koulujen toimintaolosuhteiden kehittämisessä toiminnallisen oppimisen tueksi sekä opettajien osaamisen kehittämisessä ja tietoteknologian hyödyntämisessä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

Opetushallitus on kirjannut Move-mittaukset määräyksenä perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin, jotka tulevat voimaan 1.8.2016 alkaen. Mittaukset tullaan määräysten mukaisesti toteuttamaan vuosittain valtakunnallisesti perusopetuksen vuosiluokilla 5 ja 8 elo-syyskuussa. Koulukohtaiset mittaukset ja tietojen syöttö valtakunnalliseen järjestelmään tulee toteuttaa kouluissa vuosittain syyskuun loppuun mennessä. Osiot mittaavat oppilaan kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa ja motorisia perustaitoja. Tietoa hyödynnetään mm. 5. ja 8. vuosiluokalla koululaisille tehtävien laajojen terveystarkastusten yhtey-



12.09.2016

Sj/5

dessä. Tuleva opetussuunnitelma korostaa koko kaupunkia oppimisen tilana, joten tämäkin lisää osaltaan lasten liikkumista.

#### Käsittely

31.05.2016 Ehdotuksen mukaan

Keskustelu.

Hyväksyttiin esittelijän ehdotus.

#### Esittelijä

opetustoimen johtaja  
Liisa Pohjolainen

#### Lisätiedot

Vesa Nevalainen, oppilashuollon päällikkö, puhelin: 310 86214  
vesa.nevalainen(a)hel.fi

#### Liikuntalautakunta 26.05.2016 § 74

HEL 2016-003259 T 00 00 03

#### Lausunto

Liikuntalautakunta antoi seuraavan lausunnon kaupunginhallitukselle valtuutettu Arja Karhuvaaran ym. valtuustoaloitteesta lasten ja nuorten digityöskentelyn terveyshaittoja ehkäisevän toimintamallin kehittämistä:

Liikuntavirasto on yhdessä opetustoimen kanssa kehittänyt syksystä 2012 alkaen toimivaa rakennetta valtakunnallisen Liikkuva koulu – ohjelman jalkauttamiseksi Helsingin peruskouluihin. Ohjelman tavoitteena on fyysisesti aktiivisemmän koulupäivän ja oppimisympäristön luominen, ja tällä hetkellä lähes kaikki perusopetuslinjan suomenkieliset koulut ovat lähteneet mukaan toimintakulttuurin muutostyöhön. Liikuntaviraston sitovana talousarviotavoitteena on, että vuoden 2016 loppuun mennessä kaikista helsinkiläisistä peruskouluista 85 % on mukana tässä ohjelmassa.

Aloitteessa esitetyn kaltaiset toimenpiteet (neuvonta, itsehoito ja ergonomiaymmärrys) oppilaiden työskentelyterveyden tukemiseksi voitaisiin ainakin osittain huomioida osana Liikkuva koulu – ohjelman toimenpiteitä. Liikuntavirastossa on tarkoituksena lähteä kehittämään yhdessä kouluterveydenhuollon ja opetustoimen kanssa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiön mallintamaa ”Personal trainer-toimintamallia”, jonka tarkoituksena on tarjota henkilökohtaista ja/tai ryhmämuotoista ohjausta ja liikuntapalvelua niille kahdeksaluokkalaisille oppilaille, jot-



12.09.2016

Sj/5

ka saavat koulujen Move – mittauksista (fyysisen toimintakyvyn seuranta) huolta herättävän tuloksen. Pilotit mallin kehittämiseksi käynnistyvät kuluvan vuoden syksyllä, ja kehittämistyössä tullaan hyödyntämään jo alustavasti testattua yksilöllistä FunAction – liikuntaneuvontaa, jonka tarkoituksena on ollut etsiä nuorille heitä innostava liikuntaharrastus sekä aktivoita heitä arjessaan kolmen kuukauden mittaisen prosessin avulla.

Pilottivaiheen kehittäminen tapahtuu Etelä-Suomen aluehallintoviraston myöntämän hankerahan turvin. Aloitteessa ehdotettu malli, kuten myös liikuntavirastossa käynnistyvän pilottitoiminnan vakiinnuttaminen, vaativat kuitenkin lisäresursointia, eikä uusia toimintamalleja ole mahdollista juurruttaa liikuntaviraston pysyviksi käytännöiksi olemassa olevilla resursseilla.

#### Käsittely

26.05.2016 Ehdotuksen mukaan

Liikuntalautakunta päätti käsitellä esittelijä Tarja Loikkanen-Jormakan esityslistan asian (Liikunta- ja hyvinvointipalvelut, 1) kokouksen neljäntenä asiana.

#### Esittelijä

osastopäällikkö  
Tarja Loikkanen-Jormakka

#### Lisätiedot

Tytti Soini, liikunnansuunnittelija, puhelin: 310 87509  
tytti.soini(a)hel.fi

#### Varhaiskasvatuslautakunta 24.05.2016 § 86

HEL 2016-003259 T 00 00 03

#### Lausunto

Varhaiskasvatuslautakunta antoi kaupunginhallitukselle seuraavan lausunnon valtuutettu Arja Karhuvaaran digityöskentelyä koskevasta valtuustoaloitteesta.

Toiminnallinen oppiminen ja monipuoliset työskentelytavat ovat varhaiskasvatuksen toteuttamisen tärkeimpiä lähtökohtia Helsingissä. Kasvattajia kannustetaan hyödyntämään toiminnan järjestämisessä monipuolisesti sekä päiväkodin sisätiloja että ulkona sijaitsevia oppimisympäristöjä. Lapselle luontaiset toiminnan tavat, liikkuminen, leikkiminen, tutkiminen ja taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen, toteutuvat



12.09.2016

Sj/5

kaikessa toiminnassa. Aikuisen läsnäolo on varhaiskasvatuksessa tärkeää.

Varhaiskasvatusviraston tämän vuoden sitovana tavoitteena on liikkumisen lisääminen siten, että kaikilla lapsilla on mahdollisuus liikkua kaksi tuntia päivän aikana. Päiväkotien ja varhaiskasvatusalueiden liikumissuunnitelmissa huomioidaan monipuolisesti liikkumisen eri osat alueet siten, että sekä motorinen kehitys että kehollinen oppiminen tulevat huomioituksi.

Digiloikan myötä digitaalisten oppimisvälineiden käyttö on lisääntynyt ja lisääntyy edelleen varhaiskasvatuksessa. Myös valtakunnallisesti toimintaa ohjaavat asiakirjat, esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, velvoittavat huomioimaan tieto- ja viestintätekniikan käytön opetuksessa ja oppimisessä. Digitaaliset välineet ovat kuitenkin vain yksi väline muiden joukossa eikä niiden käytön lisäämisen tarkoitus ole kahlita lapsia paikoilleen, vaan liikkumisen merkitys kasvuikäisten lasten kehitykselle tunnustetaan edelleen.

Varhaiskasvatuslautakunta pitää tärkeänä, että liikkumisen käytäntöjä varhaiskasvatuksessa kehitetään edelleen ja lapsille mahdollistetaan riittävä ja riittävän monipuolinen liikkuminen. Tämä tulee toteuttaa osana varhaiskasvatusviraston normaalia kehittämistyötä ja toimintaa, jossa liikuntatoimi sekä liikunnan valtakunnallinen kattojärjestö VALO ovat tärkeitä yhteistyökumppaneita. Työterveyshuollolla tai terveydenhoidolla ei ole roolia varhaiskasvatuksen liikkumisen käytäntöjen kehittämisessä.

#### Terveys- ja hyvinvointivaikutusten arviointi

Varhaiskasvatuksessa kannustetaan lapsia monipuoliseen liikkumiseen, millä on terveyttä ja hyvinvointia lisääviä vaikutuksia.

#### Käsittely

24.05.2016 Esittelijän muutetun ehdotuksen mukaan

Esittelijä muutti ehdotustaan siten, että ensimmäisen kappaleen loppuun lisätään: Aikuisen läsnäolo on varhaiskasvatuksessa tärkeää.

#### Esittelijä

varhaiskasvatusjohtaja  
Satu Järvenkallas

#### Lisätiedot

Mikko Mäkelä, kehittämisspäällikkö, puhelin: 310 24378  
mikko.makela(a)hel.fi



12.09.2016

Sj/5

Sosiaali- ja terveyslautakunta 17.05.2016 § 118

HEL 2016-003259 T 00 00 03

Lausunto

Sosiaali- ja terveyslautakunta antoi seuraavan lausunnon kaupunginhallitukselle valtuutettu Arja Karhuvaaran ym. aloitteesta lasten ja nuorten digityöskentelyn terveyshaittoja ehkäisevän toimintamallin kehittämistä:

”Informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö lisääntyy kaikissa ikäryhmissä, mikä ilmenee myös lasten ja nuorten oppimis- ja vapaa-ajan ympäristöjen digitalisoitumisena. Puutteellinen ergonomiohjeistus sekä ergonomisesti huonosti suunnitellut oppimisympäristöt altistavat aktiivisessa kasvun ja kehityksen vaiheissa olevat lapset ja nuoret oireille, joista on haittaa päivittäisessä elämässä.

Helsingin sosiaali- ja terveystieteiden virasto on osaltaan reagoinut tähän ilmiöön ja on ottanut digitalisoitumisen aiheuttamien terveys- ja hyvinvoinnin ongelmien ennaltaehkäisyn ja hoidon huomioon erityisesti lapsiperheiden sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelujen sisällyksessä, käytössä olevissa hoito-ohjeissa ja yhteistyörakenteissa. Tätä tukee myös Helsingin voimassa oleva strategiaohjelma, jossa yhdeksi tavoitteeksi on kirjattu helsinkiläisten hyvinvoinnin ja terveyden parantaminen ja terveyserojen kaventuminen sekä terveyttä edistävän liikunnan lisääminen ja liikkumattomuuden väheneminen.

Neuvolassa keskustellaan vanhempien kanssa median käytöstä sekä median käytön rajoista eri ikäkausina ja kannustetaan perheitä toimimaan aktiivisesti yhdessä, esim. liikkumaan ja lukemaan satuja. Erityisesti kolme- ja neljävuotiaiden määräaikaistarkastuksissa keskustellaan aiheesta laajemmin. Vanhemmuuden tukemiseksi on käytössä Mannerheimin lastensuojeluliiton tuottama aineistokokonaisuus ”Neuvola lapsiperheen mediakasvatuksen tukena”, joista on käytössä erityisesti oppaat ”Media alle 3 -vuotiaan arjessa” sekä ”Kahdeksan kysymystä lapsen median käytöstä”.

Kouluterveydenhuollossa seurataan lapsen kasvua ja kehitystä vuosittaisilla terveystarkastuksilla. Oppilaiden vanhemmat kutsutaan laajoihin terveystarkastuksiin, jossa kartoitetaan lapsen ja koko perheen hyvinvointiin ja terveystottumuksiin liittyviä kysymyksiä, kuten liikuntaa, ruutuaikaa, nukkumista ja ravitsemusta. Ryhti - ja asentovirheisiin puututaan varhaisessa vaiheessa. Lapsille ja nuorille annetaan oman terveyden tukemiseen liittyvää terveysneuvontaa ja ennaltaehkäisyä sekä ohjataan ergonomisiin työskentelyasentoihin.





Kouluterveydenhuollossa hyödynnetään Neuvokas perhe -materiaalia. Terveystarkastuksissa on mahdollisuus ohjata 13 - 17 -vuotiaita liikuntaviraston järjestämään FunAction -harrasteliikuntaan ja ylipainoisia alakoululaisia EasySport -starttiryhmisiin. EasySport -starttiryhmät ovat sosiaali- ja terveystarkastuksen, liikuntaviraston ja opetusviraston yhdessä järjestämiä maksuttomia liikunta- ja painonhallintaryhmiä 1-6 luokkaa-asteen lapsille ja heidän vanhemmilleen.

Yhteistyössä opetus -ja liikuntaviraston kanssa kouluterveydenhuolto on ollut mukana toteuttamassa Liikkuva koulu -toimintaa peruskouluisissa. Liikkuvan koulun tavoitteena on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulu-päivä ja hyvinvoiva koululainen. Liikkuvissa kouluissa ajatellaan asioita uusilla tavoilla: esimerkiksi istutaan vähemmän, tuetaan oppimista toiminnallisilla menetelmillä, liikutaan välitunneilla ja kuljetaan koulumatkat omin lihasvoimin.

Koulujen opetussuunnitelmat muuttuvat lukuvuoden 2016 - 2017 aikana, opetussuunnitelmaan sisältyy ilmiöpohjaisia opintokokonaisuuksia, joissa tarkastellaan todellisen maailman ilmiöitä oppiainerajat ylittäen. Tämä tarkoittaa oppilaiden istumisen vähentämistä ja luokahuoneesta pois vietävää opetusta.

Opiskeluterveydenhuollossa kiinnitetään terveystarkastuksissa huomiota nuoren hyvinvointiin ja terveyteen, kuten uneen, liikuntaan, ergonomiaan ja ruutuaikaan. Nuoria kannustetaan liikkumaan ja tarvittaessa ohjataan fysioterapiaan, tarjolla oleviin liikuntamuotoihin tai NYT-terveysliikuntaan. Liikuntavirasto aloitti lokakuussa 2013 nuorten yhteiskuntatakuuseen liittyvän NYT-liikuntahankkeen. NYT-hankkeen tavoitteena on edistää nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia liikunnan ja ohjauksen keinoin.

Fysioterapian ja toimintaterapian rooli lasten ja nuorten digityöskentelyn terveyshaittoja ehkäisevässä toiminnassa on ensisijaisesti asiantuntijätiedon ja -ohjauksen antaminen.

Ehdotukseen ohjelman mahdollistamasta yhteistyöstä ammattikorkeakoulujen ja kaupungin kanssa todettakoon, että nykyiset opiskelijaohjauksen käytännöt antavat jo nyt mahdollisuuksia yhteistyöhön lasten ja nuorten digityöskentelyn terveyshaittojen ehkäisyssä.

Yhteenvetona sosiaali- ja terveystarkastus toteaa, että lasten ja nuorten digityöskentelyn aiheuttamia terveyden ja hyvinvoinnin ongelmia on huomioitu sosiaali- ja terveystarkastuksen lapsiperheiden sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelujen sisällöissä, käytössä olevissa asiakas- ja hoito-ohjeissa ja yhteistyörakenteissa. Sosiaali- ja terveystarkastuksen näkökulmasta uusi ohjelma ei toisi lasten ja nuorten digityöskentelyn terveys- ja hyvinvointihaittojen ennaltaehkäisyssä uutta



tietoa ja vahvuutta. Sosiaali- ja terveyslautakunta pitää kuitenkin tärkeänä, että lasten ja nuorten lisääntyvä digityöskentely on nostettu esille ja sen vuoksi lautakunta kannattaa aihealueen sisältöjen kehittämisen jatkamista ja vahvistamista nykyisissä palvelu- ja yhteistyörakenteissa. Esimerkkinä tällaisesta yhteistyömuodosta on aikaisemmin tässä lausunnossa kuvattu Neuvokas perhe- ja Liikkuva koulu -ohjelmat.

#### Terveys- ja hyvinvointivaikutusten arviointi

Lasten ja nuorten niska-, hartia- ja selkäkivut ovat yleistyneet viime vuosikymmeninä. Tutkimuksessa on havaittu yhteys kipujen ja tietokoneen käytön välillä. Runsas ruutu-aika lisää useimmiten fyysisesti passiivista istumista. Runsas istuminen ja liikunnan puute heikentävät lasten ja nuorten hyvinvointia eri tavoin.

Säännöllinen liikunta ja kohtuullinen istuminen vähentävät tuki- ja liikuntaelinten vaivoja, ehkäisevät ylipainoa ja tukevat terveyttä ja hyvinvointia monin tavoin. Aktiivinen ja liikunnallinen arki on yhteydessä myös parempiin oppimistuloksiin. Fyysisesti aktiivisen arjen tukemisen tulee korostua varhaiskasvatus-, koulu- ja oppilaitosympäristöjen lisäksi myös lasten ja nuorten koti- ja vapaa-ajan ympäristöissä."

#### Esittelijä

vs. virastopäällikkö  
Juha Jolkkonen

#### Lisätiedot

Marketta Kupiainen, hallintoylihoitaja, puhelin: 310 42348  
marketta.kupiainen(a)hel.fi