



28.09.2016

Sj/17

## § 252

### Den av ledamoten Arja Karhuvaara väckta motionen om införande av digitalt arbete

HEL 2016-003259 T 00 00 03

#### Beslut

Stadsfullmäktige beslutade i enlighet med stadsstyrelsens förslag anse den av ledamoten Arja Karhuvaara väckta motionen vara slutligt behandlad.

#### Föredragande

Stadsstyrelsen

#### Upplysningar

Hilkka Tapiolinna, stf. stadssekreterare, telefon: 310 36185  
hilkka.tapiolinna(a)hel.fi

#### Bilagor

- 1 Valtuutettu Arja Karhuvaaran aloite
- 2 Työterveys Helsingin lausunto

#### Sökande av ändring

Förbud mot sökande av ändring, beredning eller verkställighet

#### Beslutsförslag

Beslutet stämmer överens med förslaget.

#### Föredragandens motiveringar

Ledamoten Arja Karhuvaara och 21 andra ledamöter föreslår i sin motion att hälsovården, företagshälsovården och idrottsförvaltningen ska utveckla en modell som stöder ett hälsosamt arbete för barn och unga och förankrar information, egenvård och ergonomisk medvetenhet i alla miljöer med digitalt arbete. Modellen är tänkt att vara en del av det kommande digitala språnget.

Enligt 22 § 2 mom. i arbetsordningen för stadsfullmäktige ska stadsstyrelsen förelägga fullmäktige en motion som undertecknats av minst 15 ledamöter.

Stadsstyrelsen hänvisar till utlåtanden från barnomsorgsnämnden, idrottsnämnden, utbildningsnämnden, social- och hälsovårdsnämnden och Företagshälsan Helsingfors.



Barnomsorgsnämnden påpekar att ett bindande mål för barnomsorgsverket i år är att barnen ska få mer motion, närmare bestämt att alla barn ska ha möjlighet att röra på sig två timmar under en dag. Tack vare det digitala språnget har digitala lärverktyg börjat användas i större utsträckning. De digitala lärverktygen är bara en typs verktyg bland många, och avsikten med att användningen ökas är inte att barnen ska fjättras fast – att det är viktigt för utvecklingen att växande barn rör på sig är fortfarande helt klart. Mångsidig motion ska vara en del av barnomsorgsverkets normala utvecklingsarbete och normala verksamhet, där idrottsförvaltningen och takorganisationen Valo Finlands Idrott rf är viktiga samarbetspartner.

Idrottsnämnden meddelar att idrottsverket tillsammans med utbildningsväsendet sedan hösten 2012 utvecklat en fungerande struktur för att förankra det nationella programmet Skolan i rörelse i grundskolorna i Helsingfors. Målet med programmet är att skapa en fysiskt aktivare skoldag och lärmiljö. Sådana åtgärder som nämns i motionen beträffande stöd för ett hälsosamt arbete för eleverna kan åtminstone delvis beaktas som en del av åtgärderna i programmet Skolan i rörelse. Idrottsverket har för avsikt att tillsammans med skolhälsovården och utbildningsväsendet börja utveckla en modell baserad på stiftelsen Liikunnan ja kansanterveyden edistämmissäätiön modell personal trainer.

Utbildningsnämnden framhåller att skolorna har bäst förutsättningar att nå hela åldersklassen och trygga motionsaktivitet. Enligt grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, som trädde i kraft hösten 2016, har årskurserna 1–6 tretton och årskurserna 7–9 sju årsveckotimmar för gymnastik. Alla stadens grundskolor deltar år 2016 i det nationella programmet Skolan i rörelse. De enskilda skolorna har haft som mål att främja och stödja egna förändringsprocesser och hitta olika lösningar och modeller som stöder motion och aktivt lärande på ett sätt som är lämpligt i den egna skolan. Modellen omfattar verksamhet före och efter skoldagen, verksamhet på rasterna och praktiska lektioner. Tyngdpunkten ligger år 2016 på att utveckla verksamhetsförhållandena i skolorna som stöd för praktiskt lärande och på att utveckla lärarnas kunskaper och utnyttja informationsteknik med ökad fysisk aktivitet som syfte. Utbildningsstyrelsen har infört en bestämmelse om mätningar med systemet Move! i grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, vilka trädde i kraft 1.8.2016.

Social- och hälsovårdsnämnden betonar att social- och hälsovårdsverket har beaktat behovet av förebyggande och vård när det gäller problem med hälsa och välbefinnande orsakade av digitalisering, särskilt i tjänsterna för barnfamiljer, i skol- och studerandehälsovården, i de vårdanvisningar som används och i samarbetsstrukturerna. Till målen i strategiprogrammet hör att helsingforsarnas välbefinnande och hälsa



28.09.2016

Sj/17

ska förbättras, skillnaderna i hälsa mellan helsingforsarna bli mindre, den hälsofrämjande motionen öka och stillasittandet minska. Problem med hälsa och välbefinnande som barn och unga får på grund av digitalt arbete har beaktats särskilt i tjänsterna för barnfamiljer, i skol- och studerandehälsovården, i de anvisningar för klienter och patienter och de vårdanvisningar som används och i samarbetsstrukturerna. Exempel på samarbetsformer är programmen Smarta familjen och Skolan i rörelse.

Företagshälsan Helsingfors meddelar att företagshälsovården vägleder de anställda inom undervisning och barnomsorg så att de beaktar ergonomin för egen del och i fråga om barn och unga. Företagshälsovården erbjuder ergonomisk expertis när det gäller att skapa en gemensam modell.

Stadsstyrelsen anser att det som nämns i motionen är viktigt och bör beaktas när det digitala språnget börjar tillämpas och utvidgas. Vikten av motion och av åtgärder som förebygger hälsoproblem orsakade av digitalisering beaktas redan i många funktioner. Enligt stadsstyrelsen är utredningen ovan tillräcklig.

Föredragande

Stadsstyrelsen

Upplysningar

Hilkka Tapiolinna, stf. stadssekreterare, telefon: 310 36185  
hilkka.tapiolinna(a)hel.fi

## Bilagor

- 1 Valtuutettu Arja Karhuvaaran aloite
- 2 Työterveys Helsingin lausunto

## Sökande av ändring

Förbud mot sökande av ändring, beredning eller verkställighet

## Beslutshistoria

Kaupunginhallitus 12.09.2016 § 783

HEL 2016-003259 T 00 00 03

Päätös

Kaupunginhallitus esitti kaupunginvaltuustolle seuraavaa:

Kaupunginvaltuusto päättää katsoa valtuutettu Arja Karhuvaaran aloitteen loppuun käsitellyksi.



28.09.2016

Sj/17

Esittelijä

apulaiskaupunginjohtaja  
Ritva Viljanen

Lisätiedot

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

Opetuslautakunta 31.05.2016 § 101

HEL 2016-003259 T 00 00 03

Lausunto

Opetuslautakunta antoi kaupunginhallitukselle seuraavan lausunnon:

Lasten ja nuorten liikuntasuosituksen 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.

Liikuntasuosituksen 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



28.09.2016

Sj/17

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 kestävyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa ja motorisia perustaitoja. Tietoa hyödynnetään mm. 5. ja 8. vuosiluokalla koululaisille tehtävien laajojen terveystarkastusten yhteydessä. 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 kehittämisestä:

Liikuntavirasto on yhdessä opetustoimen kanssa kehittänyt syksystä 2012 alkaen toimivaa rakennetta valtakunnallisen Liikkuva koulu – oh-



28.09.2016

Sj/17

jelman 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 edistämissäätiön mallintamaa ”Personal trainer-toimintamallia”, jonka tarkoituksena on tarjota henkilökohtaista ja/tai ryhmämuotoista ohjausta ja liikuntapalvelua niille kahdeksaluokkalaisille oppilaille, jotka 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



28.09.2016

Sj/17

---

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 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 liikkumissuunnitelmissa 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.



28.09.2016

Sj/17

## 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, kehittämispäällikkö, puhelin: 310 24378  
mikko.makela(a)hel.fi

## 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 kehittämisestä:

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

Helsingin sosiaali- ja terveystyö 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 sisällöissä, käytössä olevissa hoito-ohjeissa ja yhteistyörakenteissa. Tätä tukee myös Helsingin voimassa oleva strategiaohjelma, jossa yhdeksi tavoitteeksi on kirjattu helsinkiläisten hyvinvoinnin ja terveyden paraneminen 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





28.09.2016

Sj/17

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. Terveystarkastajilla on mahdollisuus ohjata 13 - 17 -vuotiaita liikuntaviraston järjestämään FunAction -harrasteliikuntaan ja ylipainoisia alakoululaisia EasySport -starttiryhmään. EasySport -starttiryhmät ovat sosiaali- ja terveysviraston, liikuntaviraston ja opetusviraston yhdessä järjestämiä maksuttomia liikunta- ja painonhallintaryhmä 1-6 luokka-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 koulupäivä 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 luokkahuoneesta 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.



28.09.2016

Sj/17

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

Ehdotukseen ohjelman mahdollistamasta yhteistyöstä ammattikorke-  
akoulujen ja kaupungin kanssa todettakoon, että nykyiset opiskelijaoh-  
jauskäytännöt antavat jo nyt mahdollisuuksia yhteistyöhön lasten ja nu-  
orten digityöskentelyn terveyshaittojen ehkäisyssä.

Yhteenvetona sosiaali- ja terveyslautakunta toteaa, että lasten ja nuor-  
ten digityöskentelyn aiheuttamia terveyden ja hyvinvoinnin ongelmia on  
huomioitu sosiaali- ja terveysviraston lapsiperheiden sekä koulu- ja  
opiskeluterveydenhuollon palvelujen sisällöissä, käytössä olevissa asi-  
akas- ja hoito-ohjeissa ja yhteistyörakenteissa. Sosiaali- ja terveyden-  
huollon näkökulmasta uusi ohjelma ei toisi lasten ja nuorten digityös-  
kentelyn 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 jatka-  
mista ja vahvistamista nykyisissä palvelu- ja yhteistyörakenteissa. Esi-  
merkkinä tällaisesta yhteistyömuodosta on aikaisemmin tässä lausun-  
nossa kuvattu Neuvokas perhe- ja Liikkuva koulu -ohjelmat.

#### Terveys- ja hyvinvointivaikutusten arviointi

Lasten ja nuorten niska-, hartia- ja selkävivot ovat yleistyneet viime vu-  
osikymmeninä. Tutkimuksessa on havaittu yhteys kipujen ja tietoko-  
neen käytön välillä. Rungas ruutu-aika lisää useimmiten fyysisesti passi-  
ivista istumista. Rungas istuminen ja liikunnan puute heikentävät lasten  
ja nuorten hyvinvointia eri tavoin.

Säännöllinen liikunta ja kohtuullinen istuminen vähentävät tuki- ja li-  
ikuntaelinten vaivoja, ehkäisevät ylipainoa ja tukevat terveyttä ja hyvin-  
vointia 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