

## **Aloite koulujen välisistä liikuntakilpailuista**

Nuorten keskuudessa liikunta on vähentynyt huomattavasti viime vuosien aikana. Tämä näkyy myös mm. Move-testien tulosten putoamisessa ja liikkumisen vaihtuessa monissa tilanteissa älypuhelimiin. Liikkuminen on kuitenkin hyvin tärkeää terveydelle, koska sillä voidaan estää monia sairauksia. Liikunta voi auttaa varsinkin nuoria sosialisoitumaan toistensa kanssa sekä palautumaan stressistä viemällä ajatukset pois muista asioista.

Nuorisovaltuusto ehdottaa, että kouluissa voitaisiin alkaa järjestämään kerran vuodessa esimerkiksi kuukauden mittainen kilpailu, jonka aikana eri koulut keräävät kilometrejä juoksemalla tai talvisin hiihtämällä. Tämän kuukauden aikana liikuntatunnit keskittyisivät tähän kilpailuun ja kuukauden jälkeen tulokset tarkistettaisiin ja voittaja ilmoitettaisiin. Lisäksi voittajaluokka saisi palkinnoksi esimerkiksi matkan Suomenlinnaan tai Korkeasaareen, jotta nuorilla olisi motivaatiota osallistua kunnolla tähän kilpailuun ja yrittää parhaansa.

Nuorisovaltuusto pyrkii innostamaan nuoria liikkumaan enemmän. Koemme, että osallistumalla tämänkaltaiseen leikkimieliseen kilpailuun nuoret motivoituisivat liikunnasta enemmän.

Noora Suikkari  
Espoon nuorisovaltuuston jäsen  
Espoon nuorisovaltuuston liikuntatyöryhmä