

Haukiputaan nuorten terveystoimintaohjelma vuosille 2010–2012



Kuvaaja, Satu Niskanen

ALKUSANAT

Nuorten liikuntatottumuksissa, painossa ja kunnossa on tapahtunut viime vuosikymmeninä muutoksia. Vaikka liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa on lisääntynyt, on yleinen aktiivisuus ja omaehtoinen liikunta vähentynyt. Tämä näkyy ja tulee näkymään lisääntyneinä menoina sosiaali- ja terveystieteillä. Liikunta tulee nähdä tärkeänä osana nuorten hyvinvointia.

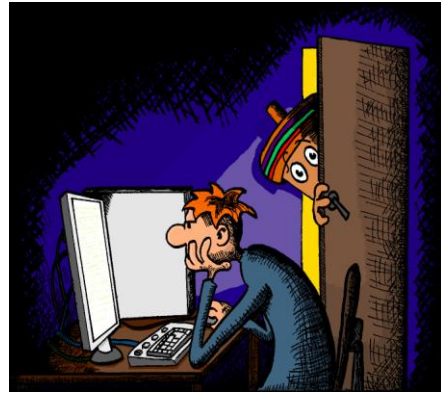
Haukipudas lähti mukaan 2009 Hyrrä- hyvinvointia yhdessä liikunnasta hankkeeseen. Hanke keskittyy vähän liikkuvien nuorten liikuntamahdollisuuksien ja aktiivisuuden lisäämiseen, syrjäytymisen ehkäisyyn sekä monialaisen yhteistyön kehittämiseen. Nuorten terveystieteidenohjelma on laadittu Hyrrä- hyvinvointia hankkeen yhteydessä.

Haukiputaan nuorten terveystieteidenohjelman tavoitteena on kehittää nuorten terveystietoa monialaisella yhteistyöllä pitkäjänteisesti ja päämäärätietoisesti. Nuorten terveystieteidenohjelman työstämisessä mukana ovat olleet Haukiputaan kunnan vapaaehtoisten päällikkö Olli Heinonen, Haukiputaan kunnan liikunnanohjaaja Heikki Grekelä, Haukiputaan kunnan erityisliikunnanohjaaja Tuija Kempainen, Haukiputaan kunnan erityisnuorisohjaaja Simo Kivari, Osaon Haukiputaan yksikön terveydenhoitaja Sirpa Ylönen, Haukipudas- Kiiminki työpajahankkeen projektipäällikkö Tenho Jaakola, Haukiputaan kunnan työpajojen yksilövalmentaja Riikka Tuovila Haukiputaan Heiton seurakehittäjä Tinja Repo, Haukiputaan kunnan koulukuraattori Tiia Maikkula-Moilanen ja Hyrrä- hyvinvointia yhdessä liikunnasta hankkeen projektikoordinaattori Minna Ronkainen.

1 JOHDANTO

Nuorten liikunta- ja terveystottumuksia on seurattu kouluterveyskyselyissä sekä liikuntatutkimuksessa usean vuoden ajan.

Liikuntatutkimuksen mukaan useampi nuori harrastaa liikuntaa enemmän kuin vielä vuosikymmen sitten. Kuitenkin samaan aikaan arkiliikunta on vähentynyt, ja nuorten fyysinen kunto on huomattavasti heikompi kuin ennen. Nuorista 12–18-vuotiaista pojista noin puolet ja tytöistä noin 40 % liik-



kuu terveytensä kannalta riittävästi ja vastaavasti liian vähän liikkuvia poikia on 20 % ja tyttöjä 25 %. (1,2,3)

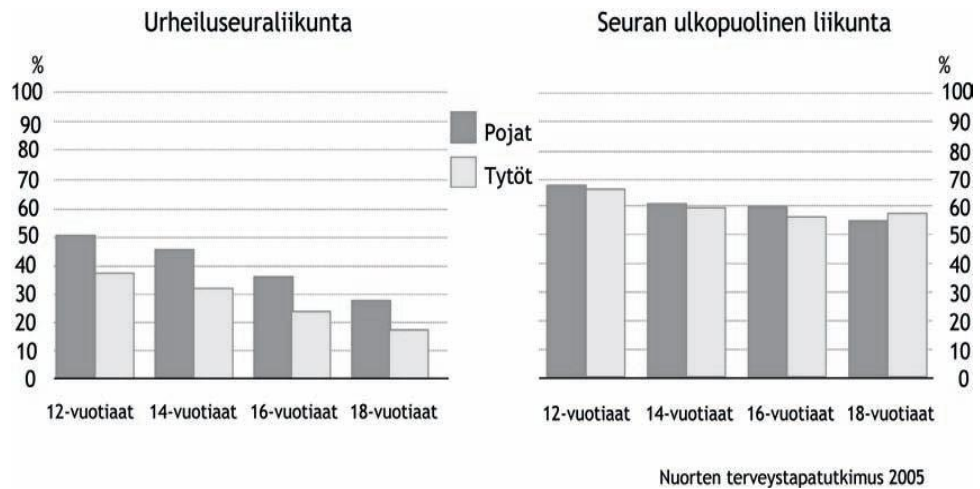
Kouluterveyskyselyn mukaan pojat ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt. Vuonna 2009 Pohjois-Pohjanmaalla liian vähän liikkuvia 8- ja 9-luokkalaisia tyttöjä oli 52 % ja poikia 47 %. Ammattikoululaisista 1- ja 2-luokkalaisista tytöistä 71 % ja pojista 66 % sekä lukiolaisista 1- ja 2-luokkalaisista tytöistä 54 % ja pojista 47 % liikkui liian vähän. (1)

Huomioitavaa on liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiän kynnyksellä.



Tämä näkyy erityisesti urheiluseurassa liikumisessa. Harrastajamäärät putoavat nuoruusiässä, puhutaan ns. drop-out ilmiöstä. Tässä varsinkin pojilla näkyy selkeästi polarisoituminen aktiivisesti liikkuviin ja passiivisiin. (3,4,5,12)

Nuorten liikuntaharrastus urheiluseurassa ja seuran ulkopuolella vähintään kaksi kertaa viikossa vuonna 2005 (3)



Perheen ja kavereiden merkitys liikunnan harrastamisessa on merkittävä. Lapsuudessa opitut mallit ja arvostukset näkyvät liikunnan harrastuneisuudessa.



Vanhempien taloudellinen tuki, osallistuminen ja oma esimerkki ovat merkityksellisiä. Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan vanhempien korkea koulutus- ja tulotaso ovat yhteydessä nuorten aktiiviliikunnan määrään urheiluseuroissa. Lisääntyvien tuloerojen ja harrastusten kustannusten kasvun seurauksena perheiden taloudellinen liikkumavara määrää yhä enemmän lasten ja nuorten harrastuksia. Tämä koskee erityisesti lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia, joiden kustannusten kotitaloudet kokevat nousseen merkittävästi. (3,4,5,12)

Nuoret kokevat tärkeämpänä oman kaveripiirin kannustavan asenteen liikunnan harrastamiseen. Mikä nuoria liikuttaa kyselyn mukaan tärkeimmäksi motivaatioksi lisääjäksi nousivat Haukiputaalla kaverit. Liikunnan harrastuneisuuteen vaikuttivat myös kavereiden puute, kiusaaminen, väsymys ja koettu terveys.

Aktiivinen liikunnan harrastaminen on yhteydessä myös koulumenestykseen, terveellisiin elämäntapoihin, hyvään itsetuntoon, vapaa-ajan yhteisöllisyyteen, yhteenkuuluvuuteen ja syrjäytymiseen. Nuoren liikunnan harrastuneisuus ennakoiki nuoren omaa koulumenestystä, koulutusuraa, koulutusuran pituutta ja koulu-

tusreittä. Hyvin menestyvät harrastavat enemmän kuin huonosti menestyvät. Vähäinen liikunta on ominaista ammatillisia opintoja suorittaville. Heikko koulumenestys on tärkeä indikaattori sille, että nuorella on vaikeuksia myös terveytensä rakentamisessa. (4,5,12)

2 LAINSÄÄDÄNTÖ JA VALTIONHALLINNON KEHITTÄMISTOIMENPITEET

Terveysliikunnan edistämistä tukevat kuntalaki, kansanterveyslaki ja liikuntalaki. Kuntalain (1 luku 1§) mukaan kunnan tehtävänä on edistää asukkaittensa hyvinvointia ja kestävästä kehitystä alueellaan. (7)

Kansanterveyslain (2005/928) mukaan terveyden edistäminen määritellään osaksi kansanterveystyötä. Kunnan tulee huolehtia asukkaidensa terveysneuvonnasta ja terveystarkastuksista, seurata väestön terveydentilaa ja siihen vaikuttavien tekijöiden kehitystä väestöryhmittäin, ottaa terveystarkastukset huomioon kaikissa toiminnoissa sekä tehdä yhteistyötä terveyden edistämiseksi muiden kunnassa toimivien julkisten ja yksityisten tahojen kanssa. Kunnan tehtävänä on tukea terveellisten valintojen mahdollisuutta ja vahvistaa terveyden taustatekijöitä, kuten palveluiden toimivuutta, jotta yksilöiden ja yhteisöjen mahdollisuudet edistää omaa ja lähiympäristönsä terveyttä paranevat. (6)

Liikuntalaki velvoittaa (1054/1999) kuntia luomaan edellytyksiä kuntalaistensa liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa huomioiden myös erityisryhmät. (8)

Lain tarkoituksena on myös edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Lakiin on kirjattu yhteistyövelvoite liikunnan alueella. Vastuu liikuntatoimen johtamisesta, kehittämisestä ja yhteensovittamisesta on paikallistasolla kunnilla. (8)

Kansanterveysohjelma Terveys 2015 linjaa Suomen terveystoimintaa pitkällä aikavälillä. Ohjelmassa painotetaan terveyden edistämistä. Terveys 2015 on yhteistyöohjelma, joka pyrkii terveyden tukemiseen ja edistämiseen kaikilla yhteiskunnan sektoreilla. Ohjelman päätavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen ja terveyserojen vähentäminen väestöryhmien välillä. (9,10)

3 NUORTEN TERVEYSLIIKUNTASUUNNITELMAN TAVOITTEET

Haukiputaan kunnan nuorten terveystoimintasuunnitelmalla on tavoitteena edistää nuorten liikunnallista aktiivisuutta ja terveyttä, lisätä nuorten osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia sekä tukea monisektorista yhteistyötä. Tavoitteena on myös välittää nuorille ja heidän vanhemmilleen tietoa terveystoiminnasta ja sen merkityksestä sekä saatavilla olevista liikuntapalveluista. Suunnitelmassa huomioidaan myös erityisryhmien tarpeet.

4 HAUKIPUTAALAINEN NUORI TÄNÄÄN JA KEHITTÄMISHAASTEET

4.1 Haukiputaalaisen nuoren terveys ja terveystottumukset

Kouluterveyskyselyn (2009) mukaan Haukiputaalla nuorten terveydessä ja terveystottumuksissa tapahtui vain vähän muutoksia kahden viime vuoden aikana. Kyselyn mukaan huomattavaa oli yläkoululaisten ja toisella asteella opiskelevien tyttöjen fyysiset oireet kuten väsymys, niskahartiakivut ja päänsärky lisääntyivät. Yläkoululaiset tytöt kokivat oman terveydentilansa myös huonommaksi kuin Pohjois-Pohjanmaan nuoret yleensä. Masennus lisääntyi. Terveystottumuksista tyttöjen kohdalla huolenaiheeksi nousivat myös ruokailutottumukset. Yläkoululaisista tytöistä 78 %, lukiolaisista tytöistä 67 % ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista tytöistä 82 % ei syöneet kaikkia aterianosia kouluruokailussa. Lukiolaisten tyttöjen kohdalla masentuneisuus ja koettu terveydentila eivät nousseet esille. (1,3)

Yläkoululaisilla ja lukiolaisilla pojilla kyselyssä nousivat esiin hampaiden hoidon laiminlyönti sekä ylipaino. Oulun seudun ammattiopiston Haukiputaan yksikössä opiskelevilla pojilla huolen aiheeksi nousivat ruokailutottumukset sekä hampaiden pesu. Lisäksi terveystiedon kiinnostavuus, kokemukset sen hyödyistä ja tiedot seksuaaliterveydestä olivat sekä yläkoululaisilla että lukiolaisilla pojilla

keskiarvoa heikkomat. Pojat söivät myös useammin epäterveellisiä välipaloja. (1,3)

Haukiputaalla päivittäin tupakoivista yläkoululaisia oli 18 %, lukiolaisia 10 % ja ammattiopistossa opiskelevia 48 %. Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa on 13 % yläkoululaisista, 20 % lukiolaisista ja 38 % ammattioppilaitoksessa opiskelevista. Huomioitavaa on, että ammattioppilaitoksessa opiskeliselevistä tytöistä joi humalaan itsensä vähintään kerran kuukaudessa 46 %. Ammattioppilaitoksessa opiskeliselevillä tupakointi sekä humalahakuinen juominen oli yleisempää Haukiputaalla kuin muualla Pohjois-Pohjanmaalla. (1,3)

4.2 Haukiputaalaisen nuoren liikuntapalvelut ja tulevaisuuden haasteet

Kouluterveyskyselyn mukaan liikunnan harrastaminen yläkouluikäisillä ja lukiolaisilla on lisääntynyt Haukiputaalla. Liian vähän liikuntaa harrastavia yläkoululaisia on 46 %, lukiolaisia 45 % ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevia 68 %. Pohjois-Pohjanmaan keskiarvot ovat yläkouluilla 48 prosenttia, lukiolaisilla 51 prosenttia ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista 67 prosenttia. Liian vähän liikuntaa tarkoittaa kouluterveyskyselyssä vapaa-aikana tapahtuvaa liikuntaa, jota harrastetaan vähemmän kuin:

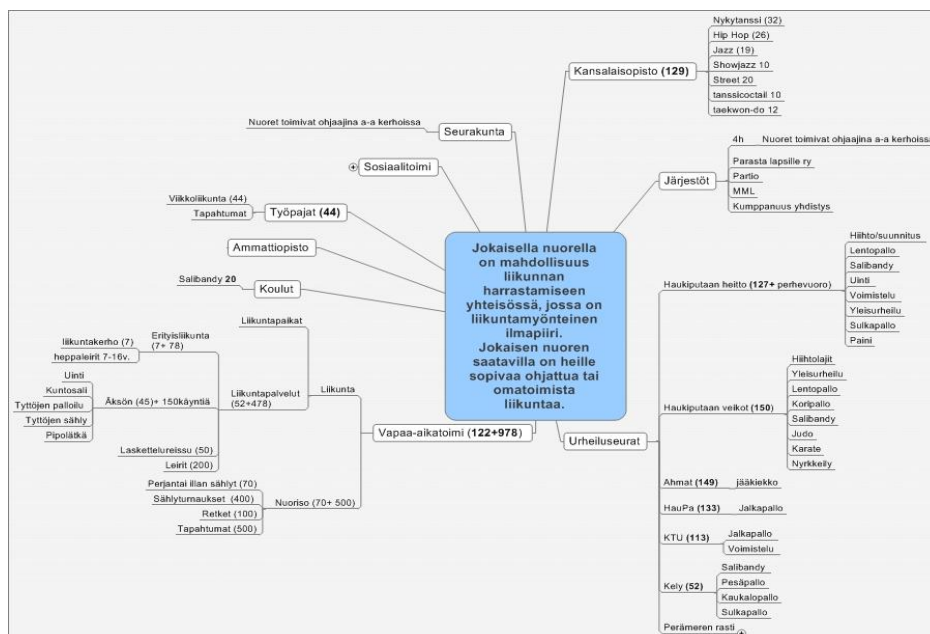
- neljänä päivänä viikossa puolen tunnin ajan ja
- kaksi tuntia viikossa hikoiluttavaa ja hengästyttävää liikuntaa.

13–18 vuotiaiden tulisi suositusten mukaan harrastaa 1–2 tuntia päivittäin. (1, 12)

Haukiputaalla on hyvät, monipuoliset ja laadukkaat liikuntapalvelut. Kehittämishdoituksiksi työryhmässä nousivat: harrasteliikunta, nuorten puulaakitoiminta, erityisnuorten asema ja heidän liikuntamahdollisuutensa sekä arkiliikunnan lisääminen eri yhteisöissä. Liikuntapaikkojen suhteen puheeksi nousi Jatulin päiväkäyttö.

Haukiputaalla liikuntapalveluja nuorille tuottavat urheiluseurat, Kiiminkijoen opisto, liikuntatoimi, nuorisotoimi sekä koulut. Pääpaino liikunnan tuottamisesta on urheiluseuroilla. Toiminta on painottunut kilpaurheiluun. Kunta järjestää

nuorille Äksön-toimintaa salibandyssa, palloilussa ja kiipeilyssä sekä avoimia vuoroja kuntosalilla ja uinnissa. Nuorisotoimi ja liikuntatoimi järjestävät myös retkiä ja lajikokeiluita nuorisotiloilta. Haukiputaalla on 13–18-vuotiaita nuoria 1801, joista ohjatussa toiminnassa on kävijöitä 1039 nuorta. Nuori voi olla mukana useammassa toiminnassa.



4.3 Haukiputaalaisen nuoren osallisuus ja kehittämistarpeet

Haukiputaalainen nuori voi osallistua ja vaikuttaa nuorisovaltuuston ja oppilaskuntien kautta. Osallistuvien ja aktiivisten nuorten edustukselliset vaikutusmahdollisuudet ovat hyvät. Vaikutusmahdollisuuksina toimivat lisäksi internetin kautta aloitekanava sekä facebook. Näissä nuoren on mahdollista tuoda omia näkemyksiä ja toivomuksia esille myös liikunta-asioiden suhteen. Kunta, seurakunta, yhdistykset ja urheiluseurat tukevat nuoren osallisuutta luomalla mahdollisuuksia toimia ohjaajina ja apuohjaajina ala-asteikäisten kerhoissa.

Kehittämistarpeet kohdistuvat ajattelutavan muutokseen, jonka kautta osallistumisen muotoja on mahdollista uudistaa. Kuullaan nuoria, otetaan heitä mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Nuorten osallisuuden ja vaikutusmahdollisuuksien haasteisiin vastataan kehittämällä kouluihin liikuntatutorointia. Liikuntatutor toimii mm. välituntiliikuttajana, tapahtumien suunnittelijana, toimijana sekä osallistuu nuorten liikunnan kehittämiseen yhteistyössä liikuntatoimen kanssa. Urheiluseuroissa aktivoidaan nuoret ideoimaan, suunnittelemaan ja järjestämään toimintaa nuorille.

4.4 Haukiputaalaisen nuoren ympärillä toimivat toimijat

Monisektorista yhteistyötä on tehty useamman vuoden ajan. Liikunta-asioissa yhteistyötä on tehty pääasiassa liikuntatoimijoiden kesken. Hyvinvoinnin näkökulmasta liikunnan osaajien kunta- ja järjestösektorilta tulisi toimia yhteistyössä nuoriso-ohjaajien, terveydenhoitajien, sosiaalipalveluiden, opettajien, koulukuraattorin ja työpajojen työvalmentajien kanssa. Liikunta tulisi nähdä työkaluna erilaisten nuorten kanssa toimiseen.

Hyrrä- hankkeen yhteydessä on muodostettu monialainen toimijaverkosto tukemaan nuorten hyvinvointia. Tavoitteena on kehittää liikuntapalveluita, osallisuusmahdollisuuksia, viestintää ja monialaista yhteistyötä. Hyrrä-hanke tukee toimijoita kouluttamalla sekä järjestämällä seminaareja.

4.5 Viestintä

Seurat, yhdistykset ja kunta tiedottavat liikuntapalveluista omilla nettisivuillaan, lehdissä sekä ilmoitustaululla. Haasteeksi on noussut tiedottamisen sirpaleisuus sekä nuorten saavutettavuus. Tarpeelliseksi koettiin yhteisen esitteen tekemistä nuorille. Esitteestä löytyy kunnan tarjoamat palvelut sekä seurojen yhteystiedot. Esitteen lisäksi hyödynnetään sosiaalista mediaa nuorten liikuntapalveluista tiedottamisessa.

5 TOIMINTASUUNNITELMA 2010–2011

Tavoite 1:

Jokaisella nuorella on mahdollisuus liikunnan harrastamiseen yhteisössä, jossa on liikuntamyönteinen ilmapiiri.

Jokaisen nuoren saatavilla on ohjattua ja omatoimista liikuntaa.

Tavoite 2:

Nuorella on mahdollisuus osallistua terveyttä tukevan ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseen.



Kuvaaja, Satu Niskanen

Liikuntatoimi

toimenpide	toteutus	arviointi
Nuorten puulaakitoiminnan aloittaminen ja kehittäminen	Liikuntatoimi, urheiluseurat, Hyrrä-hanke	osallistujamäärät, avustajien määrät eri ryhmissä, palaute
Äksötoiminnan kehittäminen 13–18v	Vipinää varpasiin -hanke, liikuntatutorit	osallistujamäärät, kerrat, palaute
Kutsuntaikäisten liikunta MO-POT KUNTOON	Liikuntatoimi, Hyrrä-hanke	osallistujamäärät, kerrat

Erityisliikunta

toimenpide	toteutus	arviointi
Eriyisliikunnan avustajakurssi	Keväällä 2010, jatkossa kysynnän mukaan, erityisliikunta	osallistujamäärät, avustajien määrät eri ryhmissä
Liikkujaksi -koulutus	Kevät 2010	osallistujamäärät
Luoda erityisryhmiin kuuluville nuorille mahdollisuus osallistua urheiluseurojen harrasteryhmiin	Erityisliikunta yhteistyössä urheiluseurojen kanssa	integroitujen nuorten osallistujamäärät
Nuorten erityisliikuntaryhmät ja tapahtumat	Erityisliikunta	Ryhmiä määrä, kerrat ja osallistujamäärät

Koulu

toimenpide	toteutus	arviointi
Liikuntatutorien koulutus	keväällä 2010, jatkossa keväisin 8-luokkalaiset ja lukion 1-luokkalaiset, vapaa-aikatoimi	osallistujamäärät, palaute
Välituntiliikunnan aloittaminen	aloitus lukuvuonna 2010–2011, liikuntatutorit, koulu, Hyrrä-hanke	osallistujamäärät, kerrat, palaute
Tapahtumat ja tempaukset	aloitus lukuvuonna 2010–2011, liikuntatutorit, koulu, Hyrrä-hanke	osallistujamäärät, kerrat, palaute

OSAO, Haukiputaan yksikkö

Vapaa-ajanliikunnan lisääminen	Tolokku -hanke	Tolokku-hankkeen arviointi
Äksötoiminnan tarjoaminen toisen asteen opiskelijoille	Liikuntatoimi, nuorisotoimi, urheiluseurat	osallistujamäärät, kerrat, palaute

Nuorisotoimi

toimenpide	toteutus	arviointi
Liikuntatutorit kesätöihin kesätuella	4H -yhdistys ja Hyrrä-hanke kesällä 2010	osallistujamäärät, kerrat, palaute
Nuokkari kokeiluliikunta	Nuorisotoimi, Hyrrä-hanke	kerrat, kävijämäärä, palaute
Avartti-koulutus	Nuorisotoimi, koulutus keväällä 2010	osallistujamäärät
Avartti-liikuntaryhmät	Nuorisotoimi, ryhmät alkavat lukukaudella 2010–2011	kerrat, kävijämäärä
Nuorten tapahtumiin liikuntaa	Nuorisotoimi, Hyrrä-hanke, liikuntatoimi	Tapahtumien määrä, liikunnan määrä, kävijämäärä, palaute

Työpajat

toimenpide	toteutus	arviointi
Liikuntatunnin vakiinnuttaminen	Hyrrä-hankkeen kautta säännöllinen viikottainen liikuntatunti	osallistujamäärät, kerrat, palaute
Terveysvalmennus pajoilla	aloitetaan syksyllä 2010	osallistujamäärät, kerrat, palaute
Liikuntatapahtumat ja tempaukset 2 x vuodessa	työpajat ja Hyrrä-hanke yhteistyössä	osallistujamäärät, tapahtumien määrä, palaute

Urheiluseurat

toimenpide	toteutus	arviointi
Kesäpuulaakitoiminta	Urheiluseurat, liikuntatoimi, Hyrrä-hanke	joukkueiden määrät, osallistujamäärät
Talvipuulaakitoiminnan aloittaminen	Urheiluseurat, liikuntatoimi, Hyrrä-hanke	joukkueiden määrät, osallistujamäärät
Harrasteryhmät	Urheiluseurat	ryhmien määrä, osallistujamäärät
Nuoria apuohjaajiksi ja aktiivisiksi seuratoimijoiksi	Urheiluseurat	nuorten ohjaajien ja seuratoimijoiden määrä

Tavoite 3:

Nuori tietää mahdollisuuksista harrastaa liikuntaa Haukiputaalla sekä ymmärtää liikunnan merkityksen osana hyvinvointia.

toimenpide	toteutus	arviointi
Kesäleiri esite pilotointi 2010	tukeva-hanke	tukeva
Äksön-toiminnan ja harraste-liikunnanviestintä yläkoulut ja toinenaste	liikuntatutorit, liikuntatoimi, nuorisotoimi, urheiluseurat	
Sosiaalinen media	nuorisotoimi	fani määrä, käyntien määrä
Terveysviestintä	koulut, liikuntatutorit	määrä, palaute

Tavoite 4:

Nuorten kanssa toimivat ymmärtävät liikunnan merkityksen nuoren hyvinvoinnissa ja omaavat liikuntamyönteisen asenteen sekä riittävät tiedot ja taidot nuorten kanssa toimiseen.

toimenpide	toteutus	arviointi
Hyrrä-toimijaryhmän säännöllinen kokoontuminen	Hyrrä-hanke	määrät, osallistujat
Koulutukset, seminaarit	Hyrrä-hanke	määrät, osallistujat, palaute

6 ARVIOINTI

Nuorten terveystoimintaohjelman toimeenpanoa ja käytettävyyttä arvioidaan vuosittain Hyrrä- hankkeen toimesta. Suunnitelma viedään käytäntöön keväällä 2010. Ensimmäinen arviointipiste on joulukuu 2010 ja seuraava syyskuu 2011. Ohjelma päivitetään 2012.

Arviointi toteutetaan toimijaryhmälle ja nuorille. Toimijaryhmän arviointi toteutetaan itsearviointina sekä nuorten osalta arviointi toteutetaan ryhmätyönä. Arvioinnin teemoja ovat: suunnittelun monialaisuus, päätöksenteko, terveystoimintasuunnitelman käytettävyys, tavoitteiden ja toimenpiteiden sisältö ja sisällön laatu sekä toimenpideohjelman toteutus ja parantaminen.

Lähteet

Fogelholm M, Paronen O, Miettinen M. Liikunta, hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisten terveystiliikunnan tila ja kehittyminen 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö ja UKK- instituutti. Sosiaali ja terveysministeriön selvityksiä 2007 (3)

Kansallinen liikuntatutkimus. Lasten ja nuorten liikunta. Helsinki: SLU:n julkaisusarja 4/06. Hakuaika 30.11.2009.

http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/3eaadcbaee05f0afd781eda4ad665298/1270623881/application/pdf/119514/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf (2)

Kansanterveyslaki 2005/928. Hakuaika 30.11.2009

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2005/20050928> (6)

Koivusilta L. Liikunnan ja terveystiedon symbiosium. Nuorten liikuntaan yhteydessä olevia tekijöitä. Luentolyhennelmä 17–18.5.2006 Rauma. Hakuaika 12.3.2009.

<http://vanha.edu.utu.fi/rokl/liiter/symposium/Workshopit/Koivusilta%20Leena,%20workshop%20II.pdf> (4)

Koivusilta L. Terveys ry:n seminaari. Mitä nuorisotutkimus kertoo yläkoululaisten ja toisen asteen opiskelijoiden terveyseroista. Luentolyhennelmä 12.3.2008 Helsinki. Hakuaika 2009. www.terveysry.fi/easydata/customers/.../Koivusilta-alustus.ppt (5)

Kuntalaki 1 luku 1§. Hakuaika 29.11.2009

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1995/19950365> (7)

Liikuntalaki 1054/1998. Hakuaika 29.11. 2009.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19981054#a20.11.2009-902> (8)

Luopa P, Harju H, Puusniekka R, Jokela J, Kinnunen T, Vilkki S, Pietikäinen M. Kouluterveyskysely. Haukiputaan kuntaraportit 2009. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL).(3)

Luopa P, Harju H, Puusniekka R, Jokela J, Kinnunen T, Vilkki S, Pietikäinen M. Kouluterveyskysely. Pohjois-Pohjanmaan raportti 2009. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). Hakuaika 1.3.2010. <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/19A7049C-96F6-42BC-8F38-10797E9C0EA9/0/ppohjanmaa2009raportti.pdf> (1)

Nuori Suomi. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18- vuotiaille. Helsinki: Nuoren Suomen ja opetusministeriön julkaisuja 2008. (12)

Sosiaali ja terveysministeriö. Terveys 2015. Helsinki: sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001;1. Hakuaika 11.11.2009. http://www.terveys2015.fi/esite_fin.pdf (10)

Terveyden edistämisen politiikkaohjelma. Hakuaika 11.11.2009.

<http://www.vn.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/terveys/ohjelman-sisaeltoe/fi.pdf> (9)