

## **Nuorisovaltuuston seminaarin 16.9.2023 kommentit arjen turvallisuus, liikkumisen edistäminen ja mielenterveyden edistäminen**

### **ARJEN TURVALLISUUS:**

- pitää olla ihmisiä lähellä, kenelle voi puhua
- opettajien tulee puuttua paremmin kiusaamiseen tai häiritsevään käytökseen koulussa
- ystävillä tärkeä rooli
- huonot tiet (ei katuvaloja) maaseudulla rajoittaa harrastamista ja liikkumista
- ei ole julkista liikennettä, jätävä vaan kotiin
- seksismiä ja ahdistelua koulussa ihan liikaa, kitkettävä pois
- koulun arkeen vaikka nuorisotyöntekijöitä, joille voi puhua
- kuulumisten kysely
- tieto siitä, mistä saan apua kun tarvitsen
- kouluyhteisön turvallisuus, nyt ahdistelua myös somessa
- koulu ja läksyt kuormittaa liikaa

### **MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN:**

- yksinäisyyden poisto
- syrjäytymisen ehkäisy
- koulupaineiden vähentäminen, nyt ihan liikaa paineita koulun, perheen ja oman itsen taholta
- koulun ja arjen pitäisi olla yhteisöllisempää
- kouluun enemmän joustavuutta ja erilaisuuden huomioimista
- minut pitäisi nähdä yksilönä ja hyväksyä millainen olen
- kuraattorilla käyminen pitäisi olla ihan normaalia
- koulu-uupumukseen pitäisi voida puuttua ja sanoa se ääneen
- pitäisi kannustaa, tukea ja nostaa positiivisia asioita esille
- rahoitusta siihen, että saadaan vaikka kaveriaikuisia kouluun. Olisi kenelle puhua

### **LIKKUMISEN EDISTÄMINEN:**

- höntsävuoroja
- yhdessä liikkumista
- haastekampanjoita ”kuntien välinen kilpailu”
- enemmän tietoa ja viestintää liikuntamahdollisuuksista
- koululiikuntaan enemmän lajien kokeilua kilpailun ja testaamisen sijaan
- liikuntaa enemmän koulupäivään
- nostopöytiä kouluun, nyt vaan istutaan
- digin hyödyntäminen, tarjoaisi ideoita motivointia yms
- välitunti liikuntaa
- nuoria pitäisi kuulla enemmän miten he haluavat liikkua, kukaan ei enää halua hiihtää pellolla
- enemmän mahdollisuutta kokeilla kaikkea ja etsiä omaa tapaa liikkua

## Nuorisovaltuuston seminaarin 16.9.2023 kommentit opiskeluhooltoon:

- kouluissa on kylmä, vaikuttaa viihtyvyyteen ja opiskeluun
- pitää olla palveluita, minne voi vaan kävellä sisään. Sama ihminen pitäisi olla kenet aina tapaa. Ei halua kertoa asioita aina uudelle ihmiselle
- **Kuraattorien pitää käydä esittäytymässä kouluilla ja kertoa mistä tavoittaa (nuoret nostivat tämän tärkeimmäksi viestiksi!)**
- mielenterveysasioissa edelleen stigmaa, se pitäisi poistaa
- ehkäisevää päihdetyötä. Huumeet lisääntyneet
- palvelut pitää saada sieltä missä nuoret on! ei kaukaa
- oppituntien väliin pitää saada taukoja. Nyt on liian tiukkoja vaihtoja
- kouluilla voisi olla muitakin aikuisia nuorille, esimerkiksi nuoriso-ohjaajia
- **Mielenterveystarkastukset kouluille, näitä on toivottu jo aikaisemminkin. Missä ovat (tämä on toinen tärkein nosto nuorille)**
- enemmän kuulumisten kyselyä (liittyy mielenterveystarkastukseen tai kyselyyn)
- työntekijät vaihtuvat liian usein
- kuraattori ja psykologipalveluita ei saa toteuttaa diginä!
- samanlaiset palvelut kouluille kunnasta riippumatta!
- mielenterveyspalvelua nopeasti vaikka chatin kautta.