

Til bæjarstjórnar

Efni: Tillaga um að senda öllum ungmennum í Garðabæ sem fædd eru árin 2001, 2002 og 2003 árskort í sund

Bæjarstjórn Garðabæjar samþykkir að senda öllum ungmennum sem fædd eru árin 2001, 2002 og 2003 árskort í sund. Ásamt því að senda þeim árskort í sund verður þeim send hvatning um að stunda hreyfingu ásamt boði um fræðslu og kennslu í hinum ýmsu leiðum sem hægt er að nýta sér innan Garðabæjar til að stunda líkams- og heilsurækt.

Greinagerð

Heilsueflandi samfélag er samfélag þar sem heilsa og líðan íbúa er í fyrirrúmi í stefnumótun og aðgerðum á öllum sviðum.

Þegar nýting hvatapeninga er skoðuð sést að nýting þeirra lækkar eftir því sem að börnin verða eldri. Með því að senda ungmennum árskort í sund ásamt hvatningu og boð um kennslu erum við að reyna að fá ungmenni til að hreyfa sig meira og nota þá aðstöðu sem til er í bænum. Nauðsynlegt er að fá fagfólk með í lið til að fræðsla og kennsla í hinum ýmsu leiðum til að stunda líkams- og heilsurækt verði sem best og henti sem flestum.

Kyrrseta og brottfall úr íþróttum er eitthvað sem þarf að skoða í samfélaginu og nauðsynlegt að leita leiða til að auka hreyfingu ungmenna.

Þegar börn fara að eldast minnkar oft hreyfingin. Ofþyngd barna og unglinga er hratt vaxandi vandamál í vestrænum löndum, sem við Íslendingar höfum ekki farið varhluta af, en ofþyngdinni fylgja oftár en ekki heilsufarsleg, sálræn og félagsleg vandamál. Nauðsynlegt er að beina sjónum sínum meira að ofneyslu og hreyfingaleysi og hættunni sem þessu fylgir. Árangursríkasta leiðin til að snúa þessari þróun við eru markvissar forvarnir og heilsuefling með megináherslu á breytingu á matarvenjum og aukna hreyfingu.

Ingvar Arnarson