

Bæjarstjóri, bæjarfulltrúar og aðrir gestir, ég heiti Sóley og ég kem hingað í dag sem fulltrúi ungmenna innan Íþróttabandalagsins/ÍA. Það er gaman að bæta því við að þetta er í fyrsta sinn sem ÍA fær fulltrúa inn í ungmennaráð Akraness.

Eitt af því sem rætt var um á málþinginu 1.nóvember síðastliðinn var hvað bærinn getur gert varðandi heilsueflingu ungs fólks. Margt merkilegt koma þar fram og margar góðar hugmyndir. Til dæmis var nefnt betra aðgengi að sáfræðiþjónustu, auka íþróttaval í skólum, hafa andlega heilsutíma betri hjólaleiðir og upphitaða hjólastíga hafa yoga í skólunum, hafa ávexti og grænmeti í „brauðsölunni“ fleiri vatnstanka og margt fleira.

Eins og þið sjáið hefur ungt fólk miklar skoðanir og margar hugmyndir. Núna er Akranes orðið heilsueflandi samfélag. Sem er mjög jákvæð þróun og verkefni sem við erum verulega ánægð með. Þegar samningurinn um innleiðingu heilsueflandi samfélags var undirritaður kom út frétt á vef Akraneskaupstaðar þar sem sagt var frá því að starfshópur hafi nú þegar tekið til starfa. Í þessari frétt var ein setning sem var svohljóðandi: „Í starfshópnum sitja að auki fulltrúar þeirra hópa í samfélaginu sem hafa mikinn snertiflöt við þjónustu sveitarfélagsins“. Þarna eru verið að tala um fulltrúa eldri borgara og frístundastarfs. Í þessum starfshóp sitja samt sem áður enginn ungmenni og ætla hver að segja mér það að ungmenni hafi ekki mikinn snertiflöt við þjónustu sveitarfélagsins? Mín tillaga er því sú að fulltrúa ungmenna verði bætt við í þennan starfshóp, þar sem ungmenni hafa að mínu mati mjög mikinn snertiflöt við þjónustu sveitarfélagsins. Við unga fólk erum nefnilega framtíðin og ef einhvern vegin á að halda Akranesi sem heilsueflandi samfélagi þá tel ég bestu leiðina að fá okkur með í ráðin. Sérstaklega þar sem Fjölbrautaskólinn og grunnskólarnir eru nú þegar heilsueflandi skólar.

Næst langar mig að ræða stuttlega um svefntíma unglunga. Unglingar almennt þurfa að sofa í um það bil tíu klukkustundir á nóttu og í það allra minnsta átta. Sorglega staðreyndin er samt sú að unglingar hér á Akranesi, og á Íslandi almennt, eru oftast ekki að fá þennan svefn... mjög margir eða um 34 % eru ekki að sofa nema í sex tíma eða minna á hverri nóttu. Og sá litli tími er alltaf að stytast. Margar rannsóknir hafa sýnt að það að sofa of lítið hefur neikvæð áhrif á líkamlega og andlega heilsu. Á vef landlæknisembættis kemur einnig fram að þeir unglingar sem hafa góðar svefnvenjur og sofa nóg eru hamingjusamari, taka frekar ábyrgð á heilsunni, borða hollari mat, eru hæfari að takast á við streitu og ástunda frekar reglulega hreyfingu en þeir unglingar sem sofa ekki nóg. Er þetta ekki nákvæmlega það sem við viljum unglungunum okkar?

Jú, ég vona það alla vega. Þess vegna legg ég til að það verði eitthvað gert til þess að lengja svefntíma ungmenna hér á Akranesi. Sérstaklega í ljósi þess að við erum heilsueflandi samfélag. Það er margt sem er hægt að gera í þessum málum. Það væri til dæmis hægt að fræða bæði unglíngana okkar og foreldra um þessi mál. Við getum hvatt foreldra til þess að fræða börnin sín og segja þeim mikilvægi þess að setja börnin sín snemma að sofa því ég held að fólk almennt geri sér ekki grein fyrir því hversu mikilvægur svefninn er.

Það sem bærinn getur einnig gert er að passa að íþróttæfingar unglíngna séu ekki seint á kvöldin. Því krakkar sem eru búnir á æfingu klukkan 10 á kvöldin eiga eftir að koma sér heim, fara í sturtu, borða og gera allt nauðsynlegt fyrir svefninn sem tekur sinn tíma við getum vel gefið okkur það að unglíngar geti ekki sofnað fyrr en í fyrsta lagi tveimur tímum eftir æfingu. Síðan þurfa þessir krakkar að vakna klukkan sjö daginn eftir til þess að fara í skólann klukkan átta. Þessir krakkar fá þá í mesta lagi sjö tíma svefn. Sem er ekki nóg.

Takk fyrir mig