

Mäntsälän kunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2026–2030



Sisällys

Lyhyesti	3
Johdanto	4
1 Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman toimintaa ohjaavat läpileikkaavat periaatteet	6
2 Nykytilan kuvaus	7
3 Lasten ja nuorten hyvinvointia edistävät ja ongelmia ehkäisevät palvelut sekä yhteistyö	24
Varhaiskasvatuspalvelut	24
Opetuspalvelut	25
Vapaa-aikapalvelut (nuoriso- ja liikuntapalvelut)	26
Kirjasto	27
Kansalaisopisto	27
Työllisyys- ja maahanmuuttopalvelut	28
Vaikuttamistoimielimet	28
Lasten ja nuorten liikuntaa lisäävä hanketoiminta	28
Ehkäisevä päihdetyö	29
UNICEFin Lapsiystävällinen kunta	29
Kansallinen lapsistrategia	29
Seurakunta	30
Keusoten lapsi- ja perhepalvelut	30
4 Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman toimenpiteiden seuranta ja raportointi	32
5 Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman tavoitteet ja toimenpiteet	33
6 Liitteet	35
7 Lähteet	35

Lyhyesti

Kunta luo toiminnallaan perustan lasten ja nuorten hyvälle elämälle. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmassa asetetaan valtuustokausittaiset lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopisteet, tavoitteet ja määritellään toimenpiteet, joilla lasten ja nuorten hyvinvointia edistetään. Painopisteet ohjaavat kunnan eri palvelualueiden toimintaa sekä yhteistyötä eri viranomaisten, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa.

Mäntsälän kunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma täydentää kunnan hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelmaa 2026–2030. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaa alettiin valmistelemaan syksyllä 2025. Suunnitelman pohjana käytettiin hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman valmistelussa kerättyjä aineistoja, kuten lasten ja nuorten osallistavan työpajan tietoja ja tutkimustietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja terveydestä. Suunnitelmaa jatkotyöstettiin ja viimeisteltiin hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman hyväksymisen jälkeen yhteistyössä lasten ja nuorten palveluista vastaavien tulosalueiden kanssa kesällä 2026.

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman painopisteet vastaavat hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman painopisteitä, mutta tavoitteet ja toimenpiteet on päivitetty vastaamaan lasten ja nuorten tarpeita.

Painopisteet ovat:

- 1. Hyvinvointia ja terveyttä arjen rutiineista**
- 2. Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta arjen ympäristöissä**
- 3. Turvallisuutta ja pystyvyyttä arjen pyörteissä**

Valitut painopisteet, tavoitteet ja toimenpiteet perustuvat uusimpaan tutkimustietoon, kansallisiin suosituksiin ja ohjelmiin, kunnassa ja hyvinvointialueella työskentelevien asiantuntemukseen sekä kunnan asukailta nousseisiin tarpeisiin. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma on linjassa Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen (Keusote) lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman kanssa, mikä vahvistaa lasten ja nuorten hyvinvoinnin kokonaisvaltaista edistämistä yhteisen suunnan mukaisesti.

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman tarkemmat vuosittaiset toimenpiteet ja mittarit määritellään osana jokaisen palvelualueen talousarviovalmistelua, mikä varmistaa hyte-kertoimen kuntajohdon indikaattorin toteutumisen. Toimenpiteiden toteutumista seurataan osana kunnan osavuosi- ja tilinpäätösraportointia sekä kokoavasti vuosittaisessa hyvinvointiraportissa ja valtuustokausittaisessa laajassa hyvinvointikertomuksessa, joissa tarkastellaan asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden tilaa sekä niihin vaikuttavia tekijöitä Kuntamaiseman indikaattoritiedon pohjalta. Tarkastuslautakunta arvioi tavoitteiden toteutumista valtuustokausittain.

Johdanto

Kuntalain¹ mukaan kunnan tulee edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueen elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestävällä tavalla. Laissa sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä² (sote-järjestämislaki) säädetään tarkemmin kunnan velvoitteesta edistää asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä. Sen lisäksi, että kunnassa on yleinen hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelma, lastensuojelulaki³ velvoittaa kunnan laatimaan myös lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman, jonka tarkoituksena on edistää 0–22-vuotiaiden lasten ja nuorten hyvinvointia kunnassa. Suunnitelman tulee sisältää kuvassa 1 esitetyt kohdat. Opiskeluhooltolain (1287/2013) mukaisesti hyvinvointisuunnitelman liitteisiin on lisätty linkit kunnan alueella toimivien koulutuksen järjestäjien opiskeluhooltosuunnitelmiin sekä alueelliseen opiskeluhooltosuunnitelmaan.

1. Lasten ja nuorten kasvuolot ja hyvinvoinnin tila.
2. Hyvinvointia edistävät sekä ongelmia ehkäisevät toimet palveluissa.
3. Yhteistyön järjestäminen eri viranomaisten välillä sekä lapsille ja nuorille palveluja tuottavien yhteisöjen ja laitosten välillä.
4. Suunnitelman toteuttaminen ja seuranta.

Kuva 1. Lastensuojelulain mukainen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman tietosisältö.

Kunnan hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman 2026–2030 osasuunnitelmana myös lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman tavoitteet ja toimenpiteet konkretisoivat kuntastrategian (kuva 2) tavoitteita lasten ja nuorten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi. Valtuuston hyväksymänä suunnitelmana se ohjaa päätöksentekoa, palveluiden kehittämistä sekä yhteistyötä viranomaisten, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa.

Kuva 2. Mäntsälän kunnan kuntastrategia vuosille 2026–2030

Kunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma kytkeytyy tiiviisti Keusoten alueelliseen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaan⁴, joka toimii vuosina 2026–2030 alueellisen yhteistyön keskeisenä strategisen johtamisen välineenä. Kunnan tavoitteet tukevat



¹ Kuntalaki 410/2015 | Lainsäädäntö | Finlex.

² Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä annettu laki 612/2021 | Lainsäädäntö | Finlex.

³ Lastensuojelulaki 417/2007 | Lainsäädäntö | Finlex.

⁴ Keusoten alueellinen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2026–2030.

alueellisen suunnitelman tavoitteita, ja niiden saavuttaminen edellyttää tiivistä yhteistyötä hyvinvointialueen sekä muiden keskeisten toimijoiden kanssa.

Taulukko 1. Keusoten alueellisen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman 2026–2030 ja Mäntsälän kunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman painopisteet ja tavoitteet

Keusoten alueellinen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2026–2030	Mäntsälän kunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2026–2030
1. Asukkaille hyvät arjen rutiinit a. Lasten ja nuorten elintapaohjauksen kehittäminen b. Lasten ja nuorten osallisuuden sekä osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen c. Lasten ja nuorten kulttuurihyvinvoinnin vahvistaminen 2. Asukkaille turvallinen arki a. Väkivallan ehkäisy b. Koetun turvallisuuden vahvistaminen c. Päihteiden käytön vähentäminen 3. Asukkaiden mielen hyvinvoinnin ja työ- ja toimintakyvyn vahvistaminen a. Lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin vahvistaminen ennaltaehkäisevästi ja varhaisen tuen palveluin b. Lasten ja nuorten oppimisen tukeminen	Hyvinvointia ja terveyttä hyvän arjen rutiineista • Lasten ja nuorten oppimisen sekä työ- ja toimintakyvyn tukeminen • Lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin edistäminen • Lasten ja nuorten liikkumisen ja terveellisten elintapojen edistäminen • Lasten ja nuorten kulttuurihyvinvoinnin edistäminen Osallisuutta ja yhteisöllisyyttä arjen ympäristöissä • Lasten ja nuorten osallisuuden vahvistaminen • Lasten ja nuorten yhteisöllisten kohtaamisten lisääminen • Lasten ja nuorten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen Turvallisuutta ja pystyvyyttä arjen pyöртеissä • Lasten ja nuorten turvallisuuden kokemuksen ja pystyvyyden vahvistaminen

Tässä hyvinvointisuunnitelmassa lapsilla ja nuorilla, ala- ja yläkoululaisilla, lukiolaisilla, ammatillisen oppilaitosten opiskelijoilla sekä toisen asteen opiskelijoilla tarkoitetaan kouluterveyskyselyyn⁵ vastanneiden tai Move!⁶:en osallistuneiden lasten ja nuorten ikäluokkaa tai vastaavasti alle kouluikäisten osalta FinLapset-kyselytutkimukseen osallistuneiden lasten ikäluokkaa. Lasten vanhemmilla tarkoitetaan FinLapset-kyselytutkimukseen osallistuneiden vauvaperheiden ja esikoululaisten lasten vanhempia⁷.

⁵ [Kouluterveyskysely 2025. Kouluterveyskyselyn tulospalvelu. THL.](#)

⁶ [Move! 2025. OPH.](#)

⁷ [FinLapset-kyselytutkimus esikouluikäisten lasten perheille 2024: Vanhemmat \(Mäntsälä\); FinLapset-kyselytutkimus esikouluikäisten lasten perheille 2024: Lapset \(Mäntsälä\); FinLapset-kyselytutkimus vauvaperheille 2024: Vanhemmat \(Keusote\).](#)

1 Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman toimintaa ohjaavat läpileikkaavat periaatteet

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman toimintaa ohjaavat läpileikkaavat periaatteet (kuvio 1) linkittyvät kaikkiin painopisteisiin ohjaten toimintaa ja tukien lasten ja nuorten hyvinvointia arjen toimintaympäristöissä – kodeissa, varhaiskasvatuksessa, kouluissa, vapaa-ajalla ja yhteisöissä.

Kuvio 1. Toimintaa ohjaavat läpileikkaavat periaatteet



Tiedolla johtaminen

Tiedolla johtamisen avulla tunnistetaan lasten ja nuorten toimintaympäristöihin liittyvät hyvinvoinnin riskit ja vahvuudet oikea-aikaisesti. Palvelujen kehittäminen, resurssien kohdentaminen ja ennaltaehkäisevien toimien vahvistaminen perustuu ajantasaiseen ja luotettavaan seurantatietoon, kuten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen indikaattoreihin sekä lapsi- ja nuorinäkökulmaa huomioiviin ennakkovaikutusten arviointeihin. Tietoon perustuvalla päätöksenteolla edistetään lasten ja nuorten hyvinvointia.

Viestintä ja tiedottaminen

Selkeä, ennakoiva ja monikanavainen viestintä tukee lasten ja nuorten sekä perheiden osallisuutta, turvallisuuden tunnetta ja palvelujen saavutettavuutta. Lapsille ja nuorille ymmärrettävällä viestinnällä ja perheiden sujuvalla tiedonsaannilla tehdään näkyväksi lasten ja nuorten arkea tukevat palvelut,

harrastusmahdollisuudet ja osallistumisen paikat. Toimiva sisäinen viestintä vahvistaa moniammatillista yhteistyötä ja tukee katkeamattomia palvelupolkuja.

Toimivat polut ja yhteistyö

Lasten ja nuorten hyvinvointi rakentuu sujuvista ja yhdenvertaisista kasvun ja oppimisen poluista, joissa korostuu erityisesti nivelvaiheiden siirtymät. Lasten ja nuorten toimintaympäristössä keskeisiä toimijoita ovat esimerkiksi varhaiskasvatuspalvelut, opetuspalvelut, nuorisopalvelut, kirjasto, kansalaisopisto, Ohjaamo, työllisyys- ja maahanmuuttopalvelut, Keusote sekä järjestöt ja seurakunnat. Yhteistyö perustuu selkeisiin rakenteisiin, yhteisiin tavoitteisiin ja vastuunjakoon, jotta lapsi ja nuori saa oikea-aikaista tukea omassa arkiympäristössään.

Osaamisen kehittäminen

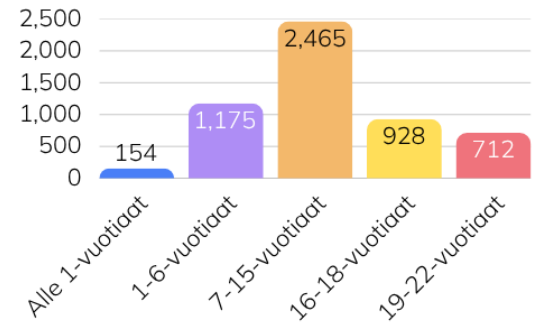
Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen edellyttää ajantasaista ja ennakoivaa osaamista. Osaamisen kehittäminen perustuu lasten ja nuorten toimintaympäristössä tapahtuviin muutoksiin, hyvinvointitiedon analyysiin sekä yhteiskunnallisiin ja lainsäädännöllisiin muutoksiin. Se nähdään pitkäjänteisenä investointina, joka tukee laadukkaita palveluja, työntekijöiden työhyvinvointia ja lasten ja nuorten tasapainoista kasvua.



5824 perhettä
40,5 % lapsiperheitä
8 kunnallista päiväkotia
5 yksityistä päiväkotia
5 perhepäivähoitajaa
12 koulua

Mäntsälän väkiluku 2025

20 861 asukasta, joista 26 % 0-22-vuotiaita (5434 henkilöä)



2 Nykytilan kuvaus

Terveyttä edistäviä elintapoja %

32 % 4. ja 5.-luokkalaisista

11 % 8. ja 9. -luokkalaisista

Liikkuu vähintään tunnin päivässä

78,4 % esikoululaisista,

46 % 4. ja 5. luokkalaisista,

28 % 8. ja 9.-luokkalaisista,

17-20 % toisen asteen opisk.

Käyttää päivittäin tupakkaa, sähkötupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja

7-10 % 8 ja 9.-luokkalaisista ja lukiolaisista

29 % amm. opp. opisk.



Nukkuu arkena alle 8h

37-51 % 8. ja 9.-

luokkalaisista ja toisen

asteen opisk.

Ei syö aamupalaa joka arkiamu

31 % 4. ja 5.-luokkalaisista

41-57 % 8. ja 9.-luokkalaisista ja toisen asteen opisk.

Ei syö koululounasta päivittäin

39 % 8. ja 9.-luokkalaisista

Humalassa kuukausittain

8-11 % 8. ja 9.-

luokkalaisista ja toisen asteen opisk.



Tyytyväinen elämäänsä

85 % 4. ja 5.-luokkalaisista

69 % 8 ja 9.-luokkalaisista

70 % lukiolaisista

72 % amm. opp. opisk.

93,6 % vauvaperh. vanh.

78,6 % esikoululaisten vanh.

Kokee kouluinnostusta

50 % 4. ja 5.-luokkalaisista

13 % 8. ja 9.-luokkalaisista

28 % lukiolaisista

42 % amm. opp. opisk.

Vaikeuksia oppimistaidoissa

3 % 4. ja 5.-luokkalaisista

49 % 8. ja 9.-luokkalaisista

50 % lukiolaisista

33 % amm. opp. opisk.



Heikko fyysinen toimintakyky

33,9 % 5.-luokkalaisista

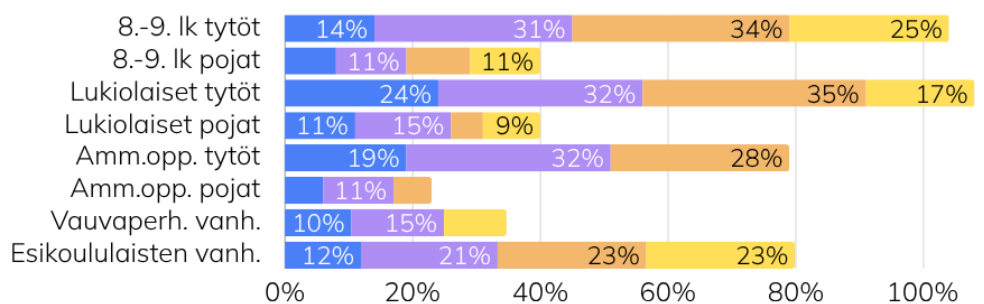
45,2 % 8.-luokkalaisista

Yksinäisyyttä

Masennusoireilua

Ahdistusta

● Erittäin heikko (KTK2023) / heikko (Finlapset 2024) osallisuuden kokemus



Väsynyt ja uupunut päivittäin

43 % 8. ja 9.-luokkalaisista ja lukiolaisista

33 % amm. opp. opisk.

37,3 % vauvaperh. vanh. ja uup. oireita

48,8 % esikoulul. vanh. uup. oireita



Kokee terveydentilansa keskimääräiseksi tai huonoksi

7 % 4. ja 5.-luokkalaisista

23 % 8. ja 9.-luokkalaisista ja lukiolaisista

22 % amm. opp. opisk.

17,3 % vauvaperheiden vanhemmista

20,9 % esikoululaisten vanhemmista

Kokenut seksuaalista häirintää tai seksuaaliväkivaltaa

10 % 4. ja 5.-luokkalaisista (kommentointi, ehdottelu, viestittely, kuvamateriaali)

16-20 % 8. ja 9.-luokkalaisista ja toisen asteen opisk. (häirintä)

11 % 8 ja 9.-luokkalaisista (väkivalta)

5-8 % toisen asteen opisk. (väkivalta)

Kokenut vanhempien fyys. väkivaltaa

14 % 4. ja 5.-luokkalaisista

6-9 % yläkoululaisista ja toisen asteen opisk.



Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa

6-7 % 4. ja 5. sekä 8. ja 9.-luokkalaisista

1-2 % toisen asteen opiskelijoista

Lähteet: Kouluterveyskysely 2025 (Mäntsälä), FinLapset-kyselytutkimus 2024 esikouluikäisten vanhemmat (Mäntsälä), vauvaperheiden vanhemmat (Keusote)

Oppiminen, toiminta- ja työkyky

Lähteet:

Mitä toimintakyky on? - THL,
Toimintakyvyn arviointi selkokielellä – THL,
THL, Sotkanet.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet
2022. OPH.

Esiopetuksen opetussuunnitelman
perusteet 2014. OPH.

Perusopetuksen opetussuunnitelman
perusteet 2014. OPH.

Elinikäisen oppimisen avaintaidot. OPH.

Osaamisen johtaminen on osa strategista
henkilöstöjohtamista. Kunta- ja
hyvinvointialueuudantajat KT.

Kansallinen lukutaitostrategia 2030.

Varhaiskasvatuksen sekä esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelmien oppimiskäsityksen mukaan lapset kasvavat, kehittyvät ja oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja lähiympäristön kanssa. Oppiminen on erottamaton osa ihmisenä kasvua ja yhteisön hyvän elämän rakentamista. Jotta voimme täysipainoisesti osallistua yhteiskunnan toimintaan, tarvitsemme elinikäisen oppimisen taitoja. Perusta niille luodaan lapsuudessa ja osaamisen kehittäminen jatkuu läpi elämänsäkaaren.

Toimintakyky muodostaa perustan hyvinvoinnille ja sillä tarkoitetaan ihmisen edellytyksiä selviytyä arjestaan: koulusta, työstä, vapaa-ajasta sekä itsestä ja toisista huolehtimisesta. Toimintakykyyn liittyy monia osa-alueita, kuten liikkuminen, ajattelu ja ymmärtäminen, ihmissuhteet sekä mielen hyvinvointi. Hyvä toimintakyky ja sitä tukeva ympäristö auttaa ihmistä voimaan hyvin, löytämään paikkansa yhteiskunnassa, jaksamaan koulussa, opinnoissa ja työelämässä sekä selviytymään arjesta.

Kansallisen lukutaitostrategian 2030 mukaan lukutaito ja sen eri muodot – kuten peruslukutaito sekä media-, visuaalinen ja datalukutaito – ovat oppimisen, demokratian ja yhteiskunnan turvallisuuden perusta. Monilukutaito, digilukutaito mukaan lukien, tukee asukasosallisuutta ja lähidemokratiaa, ja sitä tarvitaan monissa arjen tilanteissa. Kriittinen medialukutaito auttaa tunnistamaan virheellistä ja manipuloivaa tietoa sekä vahvistaa digitaalista turvallisuutta. Lukutaitoon vaikuttavat esimerkiksi kotien resurssit, lukemisen arvostus, lukurutiinit, motivaatio sekä oppimisvaikeudet.

Move! -mittausten⁸ mukaan merkittäväällä osalla ala- (33,9 %) ja yläkoululaisista (45,2 %) fyysinen toimintakyky on tasolla, joka voi heikentää terveyttä ja hyvinvointia vaikeuttaen arjesta selviytymistä. Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan erilaisina kipuina ilmenevää fyysistä oireilua koetaan kaikissa ikäryhmissä: 4. ja 5.-luokkalaisista reilu neljännes kokee kipua kolmessa kehonosassa viikoittain. Yläkouluikäisistä ja lukiolaisista kipuja kokee reilu kolmannes, kun taas ammatillisten opiskelijoiden vastaava osuus on alle kolmannes⁹. Tyttöillä oireilu on selvästi yleisempää. Päivittäistä väsymystä ja uupumusta raportoi hieman alle puolet yläkoululaisista ja lukiolaisista, ja kolmasosa ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista.

Koulu-uupumus on yleisintä yläkoululaisilla ja lukiolaisilla. Yläkoululaisten koulu-uupumus on lisääntynyt, ja sitä kokee jo reilu neljännes oppilaista. Samalla kouluinnostus yläkoululaisten keskuudessa on jatkanut laskuaan ja sitä kokee enää 13 %. Sen sijaan alakoululaisilla ja toisen asteen opiskelijoilla kouluinnostus on lisääntynyt. Lukiolaisten ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden välillä on kuitenkin selviä eroja: lukiolaisista 28 % kokee kouluinnostusta, kun taas ammatillisissa oppilaitoksissa vastaava osuus on 42 %.

Kansallisen lukutaitostrategian 2030 mukaan lukutaito eriytyy jo perusopetuksessa, ja heikosti lukevien määrä kasvaa. Noin puolet yläkoululaisista ja lukiolaisista ja noin kolmannes ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista kokee vaikeuksia oppimistaidoissaan, kuten opetuksen seuraamisessa, kirjoittamisesta, lukemista tai laskemista vaativien tehtävien tekemisessä sekä opiskelussa käytettävien laitteiden käytössä (Kouluterveyskysely 2025). Alakoululaisista vaikeuksia lukemisessa, kirjoittamisessa tai laskemisessa kokee vain noin 3 %.

Yhteishaun ja oppivelvollisuuden seurannan¹⁰ mukaan kevään 2025 9. luokkalaisista noin 93 % aloitti opiskelun lukiossa tai ammatillisessa koulutuksessa ja noin 4 % tutkintokoulutukseen valmentavassa koulutuksessa (TUVA), vaativaa erityistä tukea tarvitsevien ammatillisessa koulutuksessa, työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutuksessa (TELMA) tai vaativan erityisen tuen TUVA-koulutuksessa. Muutama oppilas jatkoi perusopetusta vuosiluokkiin sitomattomassa opiskelussa (VSOP). Valpas-ilmoituksia, joilla tiedotetaan asuinkuntaa oppivelvollisen opintojen keskeyttämisestä, eroamisesta tai siirtymisestä toiselle alalle, tehtiin lukuvuonna 2024–2025 17 kappaletta, mikä on vähemmän kuin edellisenä lukuvuonna (27 kpl). Syksyn tarkastuspäivänä peruskoulun päättäneistä ilman koulupaikkaa oli yksi nuori.

Kokonaisuutena lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen ja lisääntyvä oireilu, uupumus sekä haasteet oppimistaidoissa heikentävät oppimista, arjessa selviytymistä ja työkykyä. Jotta voidaan tukea oppimista sekä toiminta- ja työkykyä, tulee kiinnittää huomiota arjen liikkumisen ja palautumisen vahvistamiseen, oppimistaitojen tukemiseen, haasteiden varhaiseen tunnistamiseen, oikea-aikaiseen tukeen sekä sujuvien siirtymien varmistamiseen nivelvaiheissa.

⁸ [Move! 2025. OPH.](#)

⁹ [Kouluterveyskysely 2025. Kouluterveyskyselyn tulospalvelu. THL.](#)

¹⁰ [Yhteishaun ja oppivelvollisuuden seuranta 2025 tarkistuspäivän 29.8.2025 mukaan. Diaesitys. Mäntsälä.](#)

Mielen hyvinvointi

Lähteet:

Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. 2022. Terveyskirjasto.

Lasten ja nuorten ahdistuneisuus ja pelkotilat. 2026. Terveyskirjasto.

Nuorten varhaisia psykososiaalisia hoitoja tulee ottaa laajemmin käyttöön. 2020. Duodecim.

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. THL.

Mielenterveys lapsuudessa ja nuoruudessa. 2024. Mieli ry.

Mielenterveyden edistäminen kunnissa ja hyvinvointialueilla – Elämäkaaren eri vaiheet. THL.

Laaturaportti: Lasten ja nuorten mielenterveysperusteinen tutkimus ja hoito. 2026. THL.

Mielenterveys - Nuorten hoito. 2026. THL.

Asukkaiden mielen hyvinvoinnin vahvistaminen kunnissa ja hyvinvointialueilla. 2025. THL.

Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. STM.

Ajoittaiset surullisuuden ja alakulon tunteet ovat lapsilla ja nuorilla tavallisia. Myös erilaiset lievät ja ohimenevät pelot ja ahdistusoireet kuuluvat normaaliin kehitykseen.

Masennustilat sekä häiriötasoisiksi katsottavat pelkotilat ja ahdistuneisuushäiriöt yleistyvät murrosiässä. Kaikkiaan mielenterveyden häiriöstä kärsii noin 15–25 % lapsista ja nuorista.

Mielenterveyden perusta rakentuu varhaisissa ihmissuhteissa ja arjen turvallisessa ympäristössä. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi on voimavara ja olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia. Se on tärkeä yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta.

Mielen hyvinvointi lapsuus- ja nuoruusiässä tukee oppimista, sosiaalista kehitystä ja kykyä kohdata elämän muutoksia. Se on yhteydessä terveellisempiin elintapoihin, parempaan terveyskäyttämiseen ja elämänlaatuun, elämäniloon ja pidempään elinikään, luottavaisuuteen, myönteisyyteen, hallinnan tunteeseen ja pystyvyyteen, toiveikkuuteen, myönteiseen minäkuvaan, tyydyttävien sosiaalisten suhteiden olemassaoloon sekä korkeampaan koulutustasoon ja parempaan työllisyysnäkymään.

Lasten ja nuorten mielen hyvinvointia tukevat turvallinen ja säännöllinen arki, riittävä uni, ravinto ja liikunta, mielekäs tekeminen sekä lämpimät ihmissuhteet, joissa aikuinen kuuntelee ja tukee kehittyviä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Kuormittavien tilanteiden varhainen tunnistaminen ja riittävä tuki ehkäisevät oireiden vaikeutumista.

Mielen hyvinvoinnin teemat ovat nousseet vahvasti esille valtakunnallisessa keskustelussa sekä kunnan tasolla. Kouluterveyskyselyn tilastoissa näkyy, miten mielen hyvinvoinnin haasteet lisääntyivät lapsilla ja nuorilla huomattavasti vuoden 2021 mittauksiin, ja pysyivät edelleen korkealla tasolla vuonna 2023. Viimeisimmän kouluterveyskyselyn¹¹ (2025) mukaan tilanne näyttää varovaisesti kohenevan erityisesti positiivisen mielenterveyden kokemusten lisääntymisen sekä ahdistusoireilun kokonaisvähenemisen myötä. Tästä huolimatta lasten ja nuorten mielenhyvinvoinnin haasteet ovat edelleen yleisiä ja sukupuolittainen tarkastelu paljastaa osassa mittareita päinvastaisen kehityksen.

Alakouluikäisten ahdistusoireilu on hieman lisääntynyt vuosien 2023–2025 välillä ja lähes kolmannes on kokenut ahdistusta. Oireilu on kaksin verroin yleisempää tytöillä (43 %) kuin pojilla (20 %). Yläkouluikäisillä kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus sekä masennusoireilu ovat kokonaisuudessaan vähentyneet, mutta edelleen mielialahaasteet koskettavat noin viidesosaa. Sukupuolierot ovat suuria: noin kolmannes tytöistä ja kymmenesosa pojista kokee ahdistusta, ja yhtä usea raportoi vähintään kaksi viikkoa kestäneestä masennusoireilusta. Sosiaalista ahdistusta ja huolta omasta mielialastaan kokee yli puolet tytöistä ja reilu viidesosa pojista.

Lukiolaisilla ahdistus- ja masennusoireilu on kokonaisuudessaan pysynyt ennallaan, mutta tyttöjen oireilu on lisääntynyt. Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden oireilu on puolestaan vähentynyt. Mielialastaan huolissaan olleiden toisen asteen opiskelijoiden osuus on kasvanut ja vuoden aikana mielialasta on ollut huolissaan reilu puolet tytöistä ja vajaa kolmannes pojista.

Mielen hyvinvoinnin haasteiden ohella myös korkea positiivinen mielenterveys on selvästi sukupuolittunutta. Positiivisen mielenterveyden kokemus on moninkertaisesti yleisempää pojilla kuin tytöillä: esimerkiksi yläkoulussa 11 % pojista ja 3 prosenttia tytöistä sekä lukiossa 13 % pojista ja 4 prosenttia tytöistä on kokenut korkeaa positiivista mielenterveyttä.

Tarkasteltaessa pienten lasten vanhempien mielen hyvinvointia, huomataan, että enemmistö kokee elämänsä myönteisenä ja saa tukea läheisiltään, mutta samalla masennus ja ahdistusoireilu ovat yleisiä (21–23 %). Vanhempien kuormitusta lisäävät sosiaaliset ja elämäntilanteeseen liittyvät tekijät, kuten yksinäisyys, taloudellinen tilanne sekä uupumus, jota kokee vaihtelevasti noin 37–49 % vanhemmista. Vanhemmista noin 12–20 % on kokenut vahvaa positiivista mielenterveyttä¹².

Kokonaisuudessaan mielen hyvinvoinnin haasteet edellyttävät huomion kiinnittämistä varhaiseen tunnistamiseen ja oikea-aikaiseen tukeen, mielenterveyttä vahvistaviin arjen rakenteisiin sekä vanhemmuuden ja jaksamisen tukeen. Erityistä huomiota tulee kohdentaa sukupuolten välisiin eroihin sekä osallisuutta ja positiivista mielenterveyttä vahvistaviin toimintatapoihin¹³.

¹¹ [Kouluterveyskysely 2025. Kouluterveyskyselyn tulospalvelu. THL.](#)

¹² [FinLapset-kyselytutkimus esikouluikäisten lasten perheille 2024: Vanhemmat \(Mäntsälä\); FinLapset-kyselytutkimus vauvaperheille 2024: Vanhemmat \(Keusote\).](#)

¹³ [Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2025. THL.; Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma \(VANUPO\) 2024–2027. OKM; Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. STM; Terveystieteiden tutkimuskeskus – kansallinen terveys- ja hyvinvointiohjelma toimeenpanosuunnitelma. 2024. STM.](#)

Terveyttä edistävät elintavat

Riittävä liikkuminen, uni ja ravinto ovat keskeisiä hyvinvoinnin ja mielen hyvinvoinnin peruspalikoita. Lapsuus on elintapojen osalta äärimmäisen tärkeää aikaa, sillä lapsuudessa opitut terveyttä edistävät elintavat ovat hyvinvoinnin perusta läpi elämän. Lapsen elintapoihin ja ruokatottumuksiin vaikuttaa tulevan isän ja äidin oma terveys, hyvinvointi ja elintavat.

Lapsuudessa omaksutaan terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa sekä terveyttä edistävät ruokailutottumukset, mikäli arjen ympäristö tukee niiden toteutumista ja koti ja lähipiiri toimivat esimerkkinä. Lisäksi unirytm, unen rakenne ja nukkumistottumukset kehittyvät ja vakiintuvat lapsuudessa vähitellen muodostaen perustan myöhemmälle unelle ja sen laadulle.

Liikunta edistää monipuolisesti lasten ja nuorten terveyttä, hyvinvointia ja kehitystä. Se vahvistaa fyysistä kuntoa, tukee aivojen ja kehon kehitystä sekä ehkäisee sairauksia. Lisäksi liikkuminen kehittää motorisia taitoja, vuorovaikutusta ja sosiaalisia suhteita luoden pohjaa terveellisille elintavoille. Myönteiset liikuntakokemukset voivat vahvistaa lapsen minäkuvaa ja motivaatiota liikkua.

Uni ja lepo ovat lapsen ja nuoren kasvun ja kehityksen tukipilareita. Uni on tärkeää aivojen toiminnalle, sillä se tekee mahdolliseksi uuden oppimisen ja opitun muistiin painumisen. Riittävä lepo on tärkeää myös tunne-elämän, keskittymiskyvyn, mielialan ja elimistön puolustusjärjestelmän kannalta.

Lähteet:

[Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. 2025. UKK-instituutti.](#)

[Lasta odottavat ja lapsiperheet. 2025. Ruokavirasto.](#)

[Lapsen uni. 2024. Mannerheimin lastensuojeluliitto.](#)

[Lapsen uni. 2024. Duodecim. Terveyskirjasto.](#)

[Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. OPH.](#)

[Lapselle liike on ilo - Suomiliikkeelle.fi](#)

[Nuorille voimaa ja virtaa liikkeestä - Suomiliikkeelle.fi](#)

UKK-instituutin eri ikäisten terveysliikuntasuositukset: lapset ja nuoret

Alle kouluikäisten lasten päivään tulisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka koostuu kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta.

7–17-vuotiaille lapsille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla, ikä huomioiden.

Yli 18-vuotiaiden tulisi liikkua reippaasti (liikunnan aikana pystyy puhumaan hengästymisestä huolimatta) ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa TAI rasittavasti (puhuminen on hankalaa hengästymisen vuoksi) ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Lisäksi toimintakyvyn tueksi tulisi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa.

Valtaosa (78,1 %) esikouluikäisistä liikkuu vapaapäivinä vauhdikkaasti vähintään tunnin¹⁴. Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan liikkuminen vähenee merkittävästi peruskouluun ja edelleen toisen asteen opintoihin siirryttäessä. vähintään tunnin päivässä liikkuu alakouluikäisistä alle puolet, yläkouluikäisistä reilu neljännes ja toisen asteen opiskelijoista harvempi kuin joka neljäs. Vähiten liikkuvat lukiolaiset. Liikkumisen vähäisyydestä huolimatta vähintään tunnin päivässä liikkuvien yläkouluikäisten ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden määrä on noussut.

Liikkumisen ohella myös terveyttä edistävät elintavat toteutuvat melko heikosti kaikenikäisillä lapsilla ja nuorilla¹⁵. Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan esimerkiksi yläkoululaisista vain noin joka kymmenes sekä liikkuu ja nukkuu riittävästi, että syö aamupalaa joka päivä. Alakoululaisista näin tekee noin kolmasosa ja toisen asteen opiskelijoista vain 6–7 prosenttia. Yläkoululaisista noin kaksi kolmasosaa nukkuu vähintään 8 tuntia yössä ja toisen asteen opiskelijoista vain alle puolet.

Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024

Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti ja monipuolisesti täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, marjoja ja hedelmiä, palkokasveja ja kalaa sekä kohtuullisesti rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita. Lisäksi ruokavaliossa suositetaan pehmeän rasvan lähteitä ja rajoitetaan suolan käyttöä. Ruokailujen tulisi pääsääntöisesti sisältää kolme pääateriaa (aamiainen, lounas ja päivällinen). Lisäksi suositellaan tarvittavaa määrää välipaloja.

Lasten ja täysi-ikäisten lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Neljännes lautasesta varataan perunalle, riisille, pastalle tai muille viljavalmisteille, ja viimeinen neljännes kala-, liha- tai munaruoalle, jonka voi vaihtoehtoisesti korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Ateriaan kuuluu lisäksi täysjyväleipä, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvavevitettä, ja kokonaisuuden täydentävät marjat tai hedelmät jälkiruokana.

¹⁴ FinLapset-kyselytutkimus esikouluikäisten lasten perheille 2024: Lapset (Mäntsälä).

¹⁵ Kouluterveyskysely 2025. Kouluterveyskyselyn tulospalvelu. THL.

Heikosti toteutuvista terveyttä edistävästä elintavoista huolimatta yhä useampi lapsi ja nuori kokee oman terveydentilansa hyväksi¹⁶. Silti edelleen lähes neljännes yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Tytöt kokevat monilla indikaattoreilla tarkasteltuna terveytensä poikia huonommaksi, ja myös terveyttä edistävät elintavat toteutuvat heikommin tyttöillä.

Riittävä uni, Duodecim 2020.**Eri ikäisten suositellut unimäärät**

1–5 v: noin 10–14 tuntia/vrk.

6–13 v: 9–11 tuntia/vrk.

14–17 v: 8–10 tuntia/vrk.

18–64 v: 7–9 tuntia/vrk.

Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan tupakkaa, sähkötupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja vähintään kerran kokeilleiden alakouluikäisten määrä on lisääntynyt, joskin niiden käyttö on tällä ikäryhmällä edelleen harvinaista (7 %). Yläkouluikäisten ja lukiolaisten keskuudessa nikotiinipussien suosio on selvästi noussut tupakoinnin, nuuskaamisen ja sähkösavukkeiden käytön vähetessä. Ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden keskuudessa nikotiinipussien lisäksi myös sähkösavukkeiden ja tupakan käyttö on lisääntynyt. Humalajuominen on yläkouluikäisillä pysynyt ennallaan, mutta toisen asteen opiskelijoilla vähentynyt. Päihteiden hankinta tapahtuu useimmiten sosiaalisen median ja kavereiden kautta.

Viikoittaisen rahapelaamisen suosio on yläkouluikäisten keskuudessa pysynyt ennallaan noin 6 prosentissa ja lukiolaisilla lisääntynyt jyrkästi (1 % > 8 %). Rahapelaamisen lisäksi riippuvuutta voi syntyä verkkosisältöjen seuraamisesta. FinLapset-kyselytutkimuksen¹⁷ mukaan lähes 60 % esikouluikäisistä viettää vapaapäivinä digilaitteiden parissa vähintään kaksi tuntia. Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan 29–47 % lapsista ja nuorista huomaa olevansa usein netissä, vaikka ei huvittaisi. Noin kolmannes (25 %–35 %) on yrittänyt vähentää netin käyttöä siinä onnistumatta ja noin 15 % on tuntenut olonsa hermostuneeksi, kun ei ole päässyt nettiin.

Tueksi lasten ja nuorten kokemiin digihaasteisiin on vuoden 2026 alussa julkaistu vapaa-aikaa koskevat kansalliset lasten digisuositukset¹⁸. Suositusten mukaan digitaalisia sisältöjä tulisi lapsen ikä huomioiden käyttää aluksi yhdessä aikuisen kanssa ja aikuisten pitäisi tarvittaessa rajoittaa ruudulla oloa, jotta lapsen arki on toimivaa ja tasapainoista. Alle 13-vuotiaille ei suositella hankkimaan älypuhelinlaite lainkaan. Myös ruutuaika tulisi pitää mahdollisimman niukkana: alle 2-vuotiaille ei suositella ruutuaikaa lainkaan ja sitä vanhemmille iän mukaan korkeintaan tunti tai kaksi päivässä. Digisuosituksilla pyritään edistämään lasten hyvinvointia, turvallisuutta ja oppimista, tukemaan lasten tasapainoista elämää sekä torjumaan kielteisiä, hyvinvointia ja turvallisuutta heikentäviä vaikutuksia, kuten altistumista haitallisille sisällöille.

¹⁶ Kouluterveyskysely 2025. Kouluterveyskyselyn tulospalvelu. THL.

¹⁷ FinLapset-kyselytutkimus esikouluikäisten lasten perheille 2024: Lapset (Mäntsälä).

¹⁸ Digisuositukset edistävät lasten ja nuorten hyvinvointia. 2026. THL.

Digitaalisten laitteiden vapaa-ajan käytön kansalliset suositukset 0–13-vuotiaille, THL.

0–2-vuotiaat

- Alle 2-vuotiaille ei suositella lainkaan ruutuaikaa.
- Poikkeuksena esim. videopuhelut tai valokuvien katselu.
- Musiikkia, satuja ja äänikirjoja voi kuunnella ilman ruudun katselua.

2–5-vuotiaat

- Ruutuaikaa enintään 1 tunti päivässä.
- Musiikkia, satuja ja äänikirjoja voi kuunnella ilman ruudun katselua.
- Ruutujen katsominen on suositeltavaa lopettaa viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa.

6–13-vuotiaat

- Ei suositella älypuhelinta – jos hankitaan, vain puhelin, jossa on rajalliset ominaisuudet.
- 6–10-vuotiaalle ruutuaikaa enintään 1 tunti päivässä.
- 11–13-vuotiaalle ruutuaikaa enintään 2 tuntia päivässä.
- Ruutujen katsominen on suositeltavaa lopettaa viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Kokonaisuutena lasten ja nuorten liikkuminen vähenee selvästi iän myötä, ja samanaikaisesti terveyttä edistävät elintavat, kuten riittävä uni ja säännöllinen ruokailu, toteutuvat heikosti. Haasteet kasautuvat erityisesti yläkoulun ja toisen asteen aikana ja sukupuolierot ovat monin paikoin merkittäviä. Lapsuuden ja nuoruuden heikot elintavat altistavat terveysongelmille, mitkä voivat ilmetä vasta vuosien päästä.

Jotta pitkäaikaisia terveysriskejä voidaan ehkäistä ja väestön hyvinvointia vahvistaa kestävästi, tulee liikunnallista elämäntapaa tukea lisäten liikkumista päiväkotit- ja koulupäiviin ja tarjota matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia erityisesti yläkoululaisille ja toisen asteen opiskelijoille. Lasten ja nuorten elintapoja tulee tukea tarjoamalla heille ja heidän perheilleen ohjausta unesta, ravitsemuksesta ja palautumisesta. Digihyvinvoinnin tukemiseksi tarvitaan selkeät pelisäännöt ruutuajalle sekä perheiden ohjausta arjen tasapainottamiseen ja terveellisten rutiinien vahvistamiseen. Lisäksi tulee ehkäistä päihdeiden käyttöä varhaisella puuttumisella ja ajantasaisella päihdekasvatuksella sekä viestinnällä¹⁹.

¹⁹ Mm. Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2025. THL.; VANUPO 2024-2027. OKM.; Terveysteksti – kansallinen terveys- ja hyvinvointiohjelma toimeenpanosuunnitelma. 2024. STM.

Kulttuurihyvinvointi

Lapset kasvavat kulttuurisesti, kielellisesti ja katsomuksellisesti moninaisessa maailmassa. Tämä korostaa vuorovaikutustaitojen sekä kulttuurisen osaamisen merkitystä. Kulttuurihyvinvointi on taide- ja kulttuurilähtöistä toimintaa, jolla tavoitellaan yksilön tai yhteisöjen hyvinvoinnin edistämistä. Kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan kokemusta siitä, että taide ja kulttuuri vaikuttavat yksilön omaan hyvinvointiin ja että sillä on hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia myös yhteisöille.

Kulttuurin ja taiteen tiedetään lisäävän ihmisen elämänlaatua ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Taiteiden tekeminen ja kokeminen voivat johtaa parantuneeseen tunteiden säätelyyn, minäpystyvyyden vahvistumiseen ja selviytymiskeinojen kehittymiseen sekä muun muassa yksinäisyyden ja eristyneisyyden vähenemiseen sekä sosiaalisen tuen lisääntymiseen. Käyttäytymiseen liittyviä vasteita ovat muun muassa liikunnan lisääntyminen ja terveellisemmät elintavat.

Maailman terveysjärjestö WHO:n raportin (2019) mukaan taiteella voi olla monenlaista merkitystä lapsen kehitykselle eri ikävaiheissa. Musiikki edistää kielen oppimista ja kehittymistä jo hyvin varhaisessa ikävaiheessa ja laulaminen voi vahvistaa vanhemman ja vauvan välistä suhdetta. Teatteritoiminta parantaa esikouluikäisten lasten sanallista kommunikaatiota ja kouluympäristön taidetoiminta voi vähentää käyttäytymisongelmia ja kiusaamista ja parantaa lasten keskittymiskykyä oppimista tukien.

Lähteet:

Mäntsälän varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen kulttuurikasvatussuunnitelma kevät 2024.

Kulttuuripoliittinen selonteko 2024. OKM.

What is the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. 2019. WHO.

Lastenkulttuurin hyvinvointivaikutukset - Suomen lastenkulttuuriliitto.

Taiteen edistämiskeskus. Mitä on kulttuurihyvinvointi?

Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan 75 % alakoululaisista harrastaa taidetta ja kulttuuria vähintään kerran viikossa. Yläkoululaisista taidetta ja kulttuuria viikoittain harrastaa hieman alle puolet, lukiolaisista hieman yli puolet ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista vain 25 %. Tytöt harrastavat kaikissa ikäryhmissä poikia enemmän taidetta ja kulttuuria. Kouluterveyskyselyssä kulttuurin harrastamiseen laskettiin muun muassa piirtäminen, kirjoittaminen ja koodaaminen sekä teatterissa, festareilla, sirkuksessa tai museossa käyminen, musiikin kuuntelu, kirjojen lukeminen, valokuvaaminen ja videointi sekä elokuvien katselu.

Kunnan kulttuuripalvelut²⁰ tukee järjestöjen ja yhdistysten järjestämiä kulttuuritilaisuuksia ja harrastustoimintaa. Kulttuuripalvelut tekee yhteistyötä muun muassa kansalaisopiston, kirjaston sekä vapaa-aikapalvelujen kanssa tuottaen lapsille ja nuorille maksuttomia vapaa-ajan avoimia kulttuuri- ja taidetapahtumia sekä erilaisia maksullisia tapahtumia. Myös paikallisen elokuvateatterin kanssa tehdään yhteistyötä tarjoten kahdesti kuussa edullisempi elokuvalippu osana Cinematineaa. Kulttuurihyvinvointia lisätään myös kirjastopalveluilla, jotka edistävät lasten ja nuorten yhdenvertaisia mahdollisuuksia tietoon, lukukokemuksiin sekä muihin mielikuvitusta, leikkiä, oppimista sekä osallisuuden ja toimijuuden harjoittelua tukeviin kokemuksiin. Lisäksi kulttuurihyvinvointia edistetään kansalaisopiston maksuttomilla tapahtumilla, esityksillä ja konserteilla, joko lasten itsensä esittäminä tai lapsille sopiviksi räätälöitynä.

Mäntsäläläiset lapset ja nuoret tutustuvat kulttuuriin varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa toteutettavan kulttuurikasvatussuunnitelman²¹ kautta. Varhaiskasvatuksessa kulttuurikasvatussuunnitelmaa toteutetaan edistämällä lasten kulttuurista osaamista sekä heidän vuorovaikutus- ja ilmaisutaitojaan. Esimerkiksi leikit, ruokailuhetket ja juhlat tarjoavat tilaisuuksia jakaa ja tutustua erilaisiin perinteisiin ja tapoihin sekä edistävät kulttuurisen moninaisuuden, yhdenvertaisuuden ja osallisuuden ymmärtämistä.

Perusopetuksessa kulttuurikasvatussuunnitelma toteutuu vuosiluokittain etenevänä kokonaisuutena. Alakoulussa tutustutaan erityisesti kirjastopalveluihin, kirjallisuuteen ja eri taidemuotoihin. Lisäksi vahvistetaan kulttuurista ymmärrystä juhlapäivien, kuten itsenäisyyspäivän, sekä lähialueelle suuntautuvan kulttuuripolun kautta. Yläkoulussa painopiste siirtyy laajempaan kulttuuriseen ymmärrykseen ja osallisuuteen, kuten kirjaston käytön syventämiseen, kädentaitojen työpajoihin, kulttuurin ja ympäristön tarkasteluun sekä valtakunnallisiin ohjelmiin, kuten Taidetestaajiin, jota opetuspalveluissa toteutetaan osana perustoimintaa. Perusopetuksen lopussa oppilaille tarjotaan kulttuurielämyksiä, kuten konsertti.

Kokonaisuutena kulttuuri- ja taideharrastaminen on yleistä alakouluikäisillä, mutta vähenee iän myötä ja on yleisempää tytöillä kuin pojilla. Kulttuurihyvinvoinnin edistämiseksi on tärkeää tukea lasten ja nuorten yhdenvertaisia oikeuksia ja kiinnostusta kulttuuritarjontaan ja taiteisiin, lisätä kulttuurin kokemisen ja tekemisen mahdollisuuksia, parantaa taide- ja kulttuuriharrastusten saavutettavuutta sekä kaventaa sukupuolieroja.

²⁰ Kulttuuri - Mäntsälän kunta.

²¹ Kulttuurikasvatus ja kulttuuriprojektit - Mäntsälän kunta; Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen kulttuurikasvatussuunnitelma 2024; Kulttuurikasvatussuunnitelma kevään toteutus lukuvuosi 2025–2026.

Osallisuus ja yhteisöllisyys

Osallisuus on kuulluksi, arvostetuksi ja ymmärretyksi tulemista. Se on mahdollisuutta päättää ja vaikuttaa omaan elämään ja itselle tärkeisiin ja yhteisiin asioihin. Osallisuuteen sisältyy läheisesti myös yhteisöllisyys, joka on yhteydessä kokemukseen yhteenkuuluvuudesta ja merkityksellisyydestä osana laajempaa ryhmää.

Lapsen osallisuudessa on kyse ennen kaikkea siitä, miten hän voi olla mukana omaan elämäänsä vaikuttavissa asioissa, kokea kuuluvansa joukkoon ja pääsevänsä osallistumaan. Lapsen osallisuus mahdollistuu usein aikuisten myötävaikutuksella. Aikuisten vastuu tarjota tapoja lasten mukanaoloon liittyy myös lapsuuteen elämänvaiheena. Lapsuudessa opitaan, miten yhteisöjen jäsenenä eletään ja saaduilla kokemuksilla luodaan pohjaa sille, millaisina omat vaikutusmahdollisuudet tunnistetaan aikuisina. Lapsen osallisuus on sekä lapsen perus- ja ihmisoikeus että osa jokaisen lapsen ja nuoren arkielämää.

Kokemus osallisuudesta lisää hyvinvointia, turvallisuutta, uskoa tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin. Heikko osallisuuden kokemus lisää riskiä erilaisten ongelmien kasaantumiselle, pitkittymiselle ja kärjistymiselle. Osattomuuden kokemuksella on suora yhteys yksinäisyyteen, kuormittuneisuuteen, huonoksi koettuun työkykyyn, syrjäytymiseen sekä niistä aiheutuviin mielenterveyden ja turvallisuuden haasteisiin.

Lähteet:

Osallisuuden edistäjän opas. 2023. THL.

THL, Sotkanet. Erittäin heikko osallisuuden kokemus (%). Tulkinta: THL.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehtävät kunnissa 2024. Kuntaliitto.

Nuorten osallisuus ja osallistuminen. OKM..

Osallisuuden edistäminen vahvistaa yhteiskunnallista yhteenkuuluvuutta. STM.

Osallisuutta ja osallistumista. Osa 1: Osallisuuden lähtökohdat kansallisessa lapsistrategiassa. 2020. STM.

Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan yläkoululaisten ja lukiolaisten erittäin heikon osallisuuden osuus (14–19 %) on kasvanut selvästi viime vuosien aikana ja on suurempaa kuin kehyskunnissa. FinLapset-kyselytutkimuksen mukaan Mäntsälässä lähes neljännes esikouluikäisten lasten vanhemmista kokee heikkoa osallisuutta, minkä voidaan olettaa heijastuvan myös perheeseen.

Yksinäiseksi itsensä kokevien osuus on vähentynyt peruskoululaisten keskuudessa. Myös toisen asteen opiskelijoilla suunta on samanlainen, joskaan muutos ei ole yhtä suuri. Erityisesti lukioikäisten tyttöjen yksinäisyyden kokemus on kasvussa, kun taas poikien yksinäisyys on vähentynyt. Pieni osa (6–12 %) yläkouluikäisistä sekä toisen asteen opiskelijoista kokee, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää. Yksinäisyyden tunteet ovat tytöillä yleisempiä.

Syrjäytymisriskissä olevien 18–24-vuotiaiden osuus on kääntynyt pienoiseen laskuun, mutta pysyy edelleen korkeana (v. 2023 18,2 %, v. 2024 17,5 %). Lukumäärällisesti tämä tarkoittaa, että vuonna 2024 223 nuorta vastaavan ikäisistä oli opintojen, työelämän tai varusmiespalveluksen ulkopuolella (NEET). Miesten osuus tästä on lähes kaksinkertainen naisiin verrattuna²².

Syrjäytyneiden ja syrjäytymisriskissä olevien nuorten todellista määrää on kuitenkin vaikea arvioida, sillä tilastot kuvaavat, keiden kohdalle on kasaantunut riskitekijöitä tai ei-toivottuja elämäntapahtumia²³. Työn ja koulutuksen ulkopuolella oleminen voi myös olla vapaaehtoista. Pitkittyessään NEET-status kuitenkin yhdistyy monenlaisiin hyvinvointiongelmiiin ja lyhytkestoinenkin tilanne lisää niiden riskiä, sitä enemmän, mitä nuoremmista on kyse²⁴.

Nuorisotyöttömien (15–24-vuotiaiden) määrä on jatkanut kasvuaan²⁵ ja noin joka seitsemäs on työtön. Työttömyys on nuorilla miehillä yli kaksinkertaisesti naisia yleisempää. Myös vaikeasti työllistyvien (rakennetyöttömyys) yli 15-vuotiaiden osuus väestöstä on kääntynyt pienoiseen nousuun. Vaikeasti työllistyvät ovat työikäisiä, jotka liikkuvat työttömyyden, työvoimapolitiittisten palveluiden ja lyhyiden työsuhteiden välillä ja heillä on vaikeuksia työllistyä avoimilla työmarkkinoilla²⁶. Työttömyyden tiedetään lisäävän riskiä muun muassa syrjäytymiselle.

Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan lasten ja nuorten tyytyväisyys elämään on yleistynyt ja suurin osa on tyytyväisiä omaan elämäänsä (69–85 %). Ikäryhmittäin tarkasteltuna alakoululaisista tyytyväisiä on 85 %, yläkoululaisista 69 % ja toisen asteen opiskelijoista 70–72 %. Poikien tyytyväisyys elämäänsä on säilynyt keskimäärin ennallaan vuosina 2023 ja 2025, mutta tyttöjen tyytyväisyys on kasvanut. Vaikka suunta on jälleen myönteinen, on tilanne edelleen peruskoululaisten ja lukiolaisten osalta heikompi kuin vuonna 2019. FinLapset-kyselytutkimuksen (2024) mukaan myös vanhemmista suurin osa on tyytyväisiä elämäänsä (79–92 %) ja kokee perheen tulevaisuuden hyväksi (88–94 %).

²² Syrjäytymisriskissä (ei työssä, ei opiskele, ei ole varusmiespalvelussa) olevat 18–24-vuotiaat, % vastaavan ikäisistä. Tulostaulukko - Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki.

²³ Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. THL.

²⁴ Kunnan hyvinvointikertomus vähimmäistietosisältö asetusluonnos. THL.

²⁵ Nuorisotyöttömät, % 18–24-vuotiaasta työvoimasta Sotkanet.fi. Työssäkäyntitilasto (Tilastokeskus). Työnvälitystilasto (TEM).

²⁶ Kunnan hyvinvointikertomus vähimmäistietosisältö asetusluonnos. THL.

Kouluterveyskyselyn tuloksista poiketen, Nuorisobarometrin (2025) mukaan nuorten tyytyväisyys elämäänsä on laskenut ja vuonna 2025 vain 30 % nuorista antoi elämäntyytyväisyydelleen arvosanaksi 9 tai 10. Nuorisobarometriin vastanneet 15–19-vuotiaat olivat elämäänsä vähemmän tyytyväisiä vuonna 2025 kuin vuonna 2023.

Nuorisobarometrin (2025) mukaan laskeneesta elämäntyytyväisyydestä huolimatta nuorten usko omaan tulevaisuuteensa on kohentunut ja 62 % nuorista suhtautuu omaan tulevaisuuteensa optimistisesti tai erittäin optimistisesti. 15–19-vuotiaista optimistisesti tai erittäin optimistisesti omaan tulevaisuuteensa suhtautuu 56 % ja 20–24-vuotiaista 65 %. Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan valtaosa (74–78 %) yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista kokee voivansa vaikuttaa siihen, millainen omasta tulevaisuudesta tulee. Myös nuorisobarometrin (2025) mukaan noin 69 % nuorista oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että heidän elämänsä on hyvin heidän hallinnassaan.

Vaikka valtaosa nuorista kokee pystyvänsä vaikuttamaan omaan arkeensa ja tulevaisuuteensa, on tulevaisuususkko edelleen verrattain matalalla tasolla. Nuorisobarometrin (2025) mukaan oma tulevaisuus aiheuttaa 40 %:lle nuorista epävarmuutta ja turvattomuutta. Suomen tulevaisuus nähdään aiempaa heikompana ja pessimistisesti maailman tulevaisuuteen suhtautuu jopa puolet nuorista, joka on lähes kaksin verroin enemmän kuin vuonna 2021, jolloin asiasta kysyttiin viimeksi. Barometrin mukaan iän myötä tapahtuva oman tulevaisuususkon vahvistuminen ja maailman tulevaisuususkon heikentyminen liittyvät aikuiseksi kasvamiseen. Oma tulevaisuutta koskevaan tulevaisuususkoon ovat merkitsevästi yhteydessä toimeentulo, poliittinen suuntautuminen, yhteiskuntaan kuuluminen ja ympäristöarvojen merkitys. Maailmaa koskevaan tulevaisuususkoon ovat yhteydessä ikä ja koulutustaso²⁷.

Kokonaisuutena lasten, nuorten ja perheiden osallisuudessa ja yhteisöllisyydessä on nähtävissä ristiriitainen kehitys: vaikka yksinäisyys on osin vähentynyt ja valtaosa kokee olevansa tyytyväinen elämäänsä ja uskoo omaan tulevaisuuteensa, osattomuuden ja yksinäisyyden kokemukset sekä nuorten syrjäytymis- ja työttömyysriskit ovat edelleen merkittäviä. Osa nuorista jää koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle, ja perheiden heikko osallisuuden kokemus voi heijastua laajemmin lasten ja nuorten hyvinvointiin.

Lasten ja nuorten osallisuuden vahvistamiseksi ja yhteisöllisyyden lisäämiseksi tulee edistää yhdenvertaista, turvallista ja osallistavaa toimintakulttuuria, jossa jokainen kokee kuuluvansa yhteisöön ja tulevansa hyväksytyksi omana itsenään. Yhteisöllisyyttä voidaan vahvistaa esimerkiksi taiteen, kulttuurin ja liikunnan keinoin. Yhteisölliset toimintaympäristöt, turvallinen ilmapiiri sekä vaikutusmahdollisuudet tukevat yhteisöihin kiinnittymistä ja ehkäisevät yksinäisyyttä. Syrjäytymisriskissä olevat lapset ja nuoret tulee tunnistaa varhain ja heitä sekä heidän perheitään tukea kokonaisvaltaisesti huomioiden sukupuolierot ja erilaiset elämäntilanteet. Myös nuorten kiinnittymistä koulutukseen ja työelämään tulee vahvistaa tukemalla koulutuksesta työelämään siirtymistä ja työelämätaitojen kehittymistä. Nuorten osallisuudelle tulee avata ovia ja saada nuorten ääni kuuluviin päätöksenteossa²⁸.

²⁷ Ihän paineissa. Nuorisobarometri 2025.

²⁸ Mm. Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2025. THL; VANUPO 2024-2027. OKM; Terveysteksti – kansallinen terveys- ja hyvinvointiohjelma toimeenpanosuunnitelma. 2024. STM.

Turvallisuus

Muutosten, arjen haasteiden ja stressin keskellä on tärkeää, että ihminen uskoo omaan pärjäämiseensä ja pystyy säilyttämään toimintakykynsä vaikeuksista huolimatta. Resilienssi on kykyä selvitä vastoinkäymisistä ja vastustuskykyä stressin haitallisille vaikutuksille.

Lapsuuden kokemuksilla on oma osansa resilienssin muovautumisessa, sillä se kasvaa kohdattujen haasteiden myötä lapsuudesta lähtien. Resilienssiin vaikuttavat yksilölliset piirteet, kyvyt ja taidot. Sen lisäksi esimerkiksi perhe ja ystävät sekä asuinpaikkamme ja kulttuurimme, vaikuttavat sen kehittymiseen. Myös elämäntavoilla, kuten sillä, miten liikumme, nukumme ja syömme tai vietämme aikaamme, on merkitystä. Resilienssi ei poista sitä, etteikö asiat voisi sattua ja lamauttaa. Voimavarat on kuitenkin mahdollista löytää uudelleen.

Lapsen resilienssiä voidaan tukea vahvistamalla ihmissuhde- ja tunnetaitoja, tarjoamalla ikätasoisia tekemisen ja osallistumisen mahdollisuuksia sekä rakentamalla turvallisaa arjen rutiineja. Lisäksi on tärkeää tukea lapsen itsestä huolehtimisen taitoja, vahvistaa myönteistä minäkuvaa ja ylläpitää toivoa sekä luottamusta tulevaan. Nuoruudessa resilienssiä voidaan vahvistaa tunnistamalla omat vahvuudet, tarkastelemalla omaa asennetta sekä harjoittelemalla itsetuntemusta, itsemyötätuntoa ja muutosten hyväksymistä. Resilienssiä vahvistavat myös arjen hyvinvointiin ja sujuvuuteen panostaminen, tukevat ihmissuhteet sekä rohkeus kokeilla, epäonnistua ja yrittää uudelleen. Menneet onnistumiset lisäävät luottamusta siihen, että tästäkin haasteesta voidaan selviytyä.

Lähteet:

Resilienssi ja onnellisuus. 2026. Terveyskirjasto.

Miten tukea lapsen stressinsäätelyä? | Mielenterveystalo.fi.

Resilienssi auttaa selviytymään.2026. MIELI ry.

Resilienssi on taito sopeutua muutoksiin – näin kehität sitä itse. 2021. Lasten ja nuorten säätiö.

Mäntsälässä lasten ja nuorten työpajaan (9/2025) osallistuneiden mukaan turvallisuuden tunnetta vahvistaa perhe, ystävät, turvalliset aikuiset, tutut paikat, selkeät liikennesäännöt ja rauhallinen ympäristö. Vastaavasti Valtioneuvoston lasten ja nuorten osallisuuspilotissa²⁹ nousi esiin, että lasten ja nuorten turvallisuuden tunne rakentuu ennen kaikkea läheisten ihmisten, luotettavien aikuisten ja ennakoitavan arjen varaan. Koti, perhe, kaverit ja tutut aikuiset muodostavat nuorten arjen tärkeimmän turvaverkon. Osallisuuspilotissa moni kuvasi, että koulussa tai vapaa-ajalla voi tuntea olonsa turvallisiksi, kun ympärillä on kavereita tai tuttuja aikuisia, joihin luottaa. Turvallinen aikuinen kuvattiin sellaiseksi, joka kuuntelee ja ottaa tosissaan, ja jolla ei ole kiire. Nuoret korostivat myös, että turvallisuus ei ole vain yksilön tai yksittäisen viranomaisen vastuulla, vaan se syntyy yhteisestä toiminnasta, hyvistä käytöstavoista ja toisten huomioon ottamisesta.

Nuorisobarometrin (2025) mukaan nuorten turvattomuuden kokemus on lisääntynyt seitsemässä vuodessa merkittävästi (43 % > 60 %) ja samalla niiden osuus, jotka eivät koe turvattomuutta on laskenut (25 % > 18 %). Eniten turvattomuutta ja epävarmuutta nuorille aiheutuu maailmanpoliittisesta tilanteesta, toiseksi eniten yhteiskunnassa vallitsevista arvoista ja asenteista. Kolmanneksi eniten epävarmuutta ja turvattomuutta aiheutuu työn saamisesta. Osallisuuspilotin mukaan turvattomuutta lasten ja nuorten elämässä lisäävät erityisesti kiusaaminen, yksinäisyys, päihteitä käyttävät aikuiset sekä pimeät ja autiot ympäristöt. Erityisesti kiusaaminen on nuorten mukaan koulun suurin ja konkreettisin turvattomuuden aiheuttaja, ja sen koetaan vaikuttavan turvallisuuden kokemukseen jopa enemmän kuin rikollisuuden. Mäntsälässä lasten ja nuorten työpajassa turvattomuutta ja huolta aiheuttaviksi tekijöiksi mainittiin liikenneturvallisuus, kiusaamisen pelko, sosiaalisten tilanteiden paine ja päihteet.

Vuoden 2025 kouluterveyskyselyn mukaan pieni osa lapsista ja nuorista kokee pitkittynyttä koulukiusaamista, turvattomuutta koulussa sekä yksinäisyyttä. Koulukiusaamiseen puuttumisesta on myönteistä näyttöä: Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan yli puolessa ala- ja yläkoulun kiusaamistapauksista kiusaaminen loppui tai väheni siitä kertomisen jälkeen. Vuoden 2025 kyselyn mukaan kiusaaminen loppui tai väheni jopa 83 prosentissa alakoulujen kiusaamistapauksista, kun koulun työntekijä sai siitä tiedon.

Fyysistä uhkaa vuoden aikana kokeneiden osuus on pienentynyt, mutta edelleen noin 10–13 % yläkoululaisista ja toisen asteen opiskelijoista on kokenut fyysistä uhkaa vuoden aikana. Pojat kokevat fyysistä uhkaa lähes kaksin verroin tyttöihin nähden. Fyysistä väkivaltaa vanhempien tai muun huoltapitävän aikuisen taholta kokee kouluterveyskyselyn (2025) mukaan eniten 4. ja 5. luokkalaiset (14 %). Väkivallan kokemukset vähenevät iän myötä: yläkouluikäisistä fyysistä väkivaltaa kokee 7–10 % ja toisen asteen opiskelijoista 5–6 %.

Yli kymmenesosa esikouluikäisten ja vauvaikäisten lasten vanhemmista kertoo kokeneensa parisuhdeväkivaltaa kuluneen vuoden aikana³⁰. Terve Suomi 2024 tulosten mukaan yhä useampi Keski-Uudellamaalla asuva mies ja nainen on kokenut henkistä tai fyysistä lähisuhdeväkivaltaa. Alueen tilastot osoittavat, että lähisuhdeväkivaltaan liittyvät kokemukset ovat lisääntyneet kaikissa

²⁹ Lasten ja nuorten ääni tulevaisuuden Suomessa: Valtioneuvoston lasten ja nuorten osallisuuspilotti. 2026.

³⁰ FinLapset-kyselytutkimus esikouluikäisten lasten perheille 2024: Vanhemmat (Mäntsälä); FinLapset-kyselytutkimus vauvaperheille 2024: Vanhemmat (Keusote).

aikuisväestön ryhmissä. Alueellisten koontien mukaan erityisesti 20–64-vuotiaiden naisten kokema lähisuhdeväkivalta on kasvanut vuodesta 2022 vuoteen 2024.

Kouluterveyskyselyn (2025) mukaan yhä harvempi lapsi tai nuori kohtaa häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua, mutta verkossa tapahtuva häirintä on edelleen merkittävä ongelma. Noin 10–12 prosenttia nuorista kokee seksuaalista häirintää puhelimesta tai internetissä. Huolestuttavasti seksuaalinen häirintä alkaa jo lapsuudessa: noin joka kymmenes 4.–5.-luokkalainen on altistunut vuoden aikana häiritsevältä tai pelottavalta tuntuvalle kehon kommentoinnille, seksuaaliselle ehdottelulle, viestittelylle tai kuvien ja videoiden näyttämislle, mikä korostaa varhaisen ehkäisyn tarvetta.

Seksuaaliväkivaltaa (pakottamista riisuuntumaan, vastentahtoista koskettelua, seksiin painostamista tai pakottamista tai rahan, tavarain tai päihteen tarjoamista vastineeksi seksistä) kokeneiden osuus 8.–9.-luokkalaisista (11 %) on yhä korkea. Eniten seksuaaliväkivaltaa kokevat ammatillisen oppilaitosten tytöt (14 %). Vastoin seksuaalisen häirinnän yleistä kehitystä ammatillisissa oppilaitoksissa seksuaalista häirintää kokeneiden osuus on noussut 10 prosentista 16 prosenttiin. Poikien kokema seksuaaliväkivalta on lisääntynyt kaikilla luokka-asteilla, kun taas tytöillä se on vähentynyt tai pysynyt ennallaan verrattuna vuosiin 2021 ja 2023.

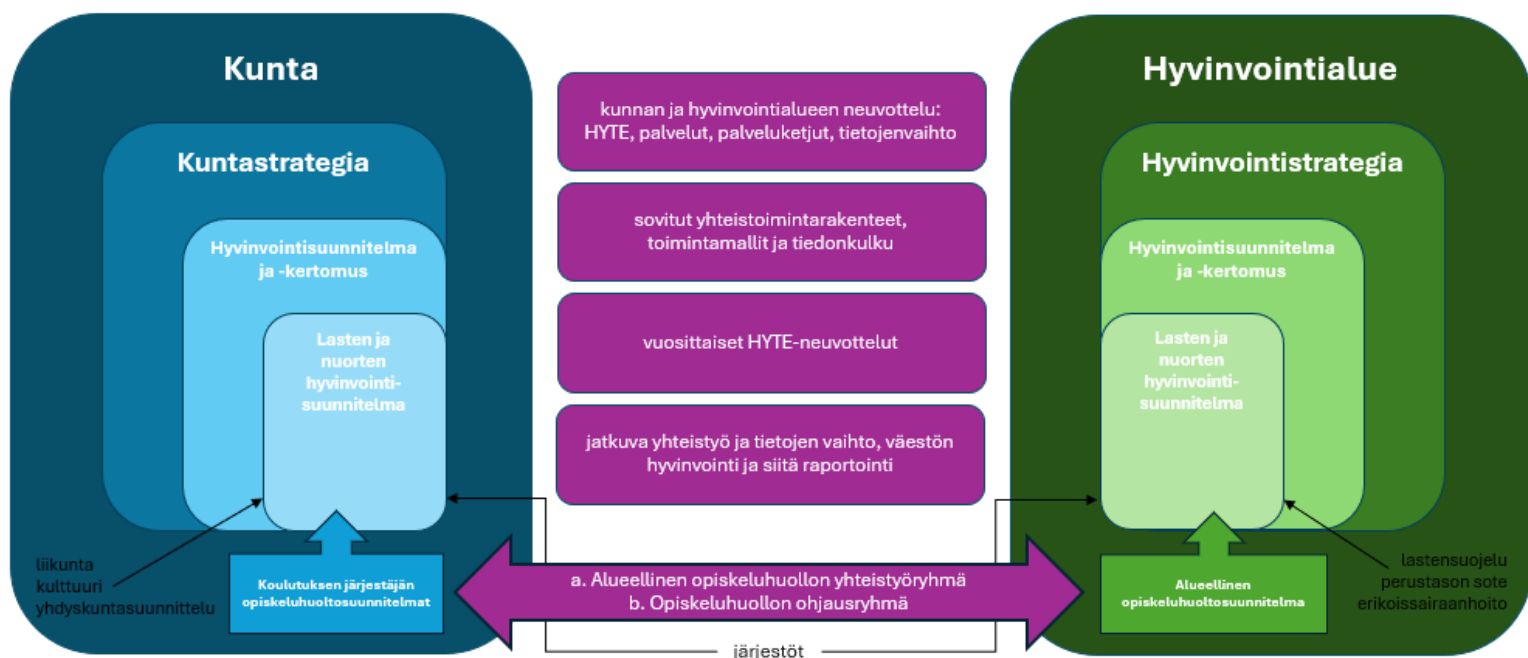
Kokonaisuutena kiusaaminen, yksinäisyys, väkivallan kokemukset sekä verkossa tapahtuva häirintä heikentävät turvallisuuden tunnetta, ja nuorten kokemuksissa näkyvät myös laajemmat yhteiskunnalliset epävarmuudet. Erityisesti fyysisen uhan, lähisuhdeväkivallan ja seksuaalisen häirinnän tilastot osoittavat, että osa lapsista ja nuorista kohtaa merkittäviä turvallisuutta heikentäviä tekijöitä arjessaan.

Turvallisuuden vahvistamiseksi tulee kiinnittää huomiota turvallisten aikuissuhteiden ja yhteisöllisen toimintakulttuurin vahvistamiseen, kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän varhaiseen tunnistamiseen ja ehkäisyyn, turvallisuuden lukutaidon (syrjinnän, kiusaamisen ja yksinäisyyden vähentämisen taidot), turvataitojen sekä matalan kynnyksen tuen saatavuuteen. Keskeistä on turvallisen arkiympäristön varmistaminen, digiturvallisuuden vahvistaminen sekä lasten, nuorten ja perheiden tukeminen siten, että jokaisella on kokemus kuulluksi tulemisesta, turvasta ja arjen osallisuudesta³¹.

³¹ Mm. Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2025. THL.; VANUPO 2024-2027. OKM.; Terveysteksti – kansallinen terveys- ja hyvinvointiohjelma toimeenpanosuunnitelma. 2024. STM; Turvataidot - Väestöliitto.fi.

3 Lasten ja nuorten hyvinvointia edistävät ja ongelmia ehkäisevät palvelut sekä yhteistyö

Lasten ja nuorten hyvinvointia edistetään ja ongelmia ehkäistään nuorisolain (1285/2016) mukaisesti monenlaisten yhteistyörakenteiden kautta Keusoten (kuvio 2) ja muiden yhteistyötahojen kanssa. Tavoitteellista yhteistyötä ohjaavat alueelliset suunnitelmat. Näitä ovat esimerkiksi Keusoten alueellinen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma (taulukko 1), [perhekeskuksen toimintasuunnitelma](#) ja alueellinen opiskeluhoitosuunnitelma (liite 5). Yhteistyö toteutuu arjessa ammattilaisten tekemän yhteistyön lisäksi yhteisissä verkostoissa, kuten esimerkiksi opiskeluhoollon yhteistyö- ja ohjausryhmässä. Yhteistyörakenteet mahdollistavat laadukkaan ja vastavuoroisen yhteistyön, jonka avulla tuetaan lapsen ja nuoren hyvinvointia, kehitystä ja oppimista.



Kuvio 2. Kunnan ja hyvinvointialueen strategisen yhteistyön rakenteet

Varhaiskasvatuspalvelut

Mäntsälän kunnassa varhaiskasvatuksesta vastaa varhaiskasvatuspalvelut³². Varhaiskasvatuksen tehtävänä on edistää lapsen kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia turvallisessa, terveellisessä ja pedagogisesti laadukkaassa ympäristössä. Varhaiskasvatus edistää lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta ja siellä opitut tiedot ja taidot vahvistavat lasten osallisuutta sekä aktiivista toimijuutta yhteiskunnassa.

³² [Varhaiskasvatus ja esiopetus - Mäntsälän kunta.](#)

Mäntsälän kunta järjestää alueellaan asuville perheille osa- ja kokoaikaista varhaiskasvatusta palvelua perheen tarpeiden mukaisesti. Perheet voivat valita joko kunnallisen tai yksityisen varhaiskasvatuksen lapsensa varhaiskasvatuksen toteuttamiseen. Varhaiskasvatusta järjestetään päiväkodissa tai perhepäivähoidossa.

Mäntsälässä avoimeen varhaiskasvatukseen lukeutuu Metsätontun perhetupa (avoin päiväkotitoiminta) ja avoin kerhotoiminta. Metsätontun perhetupa on nimetty Keusoten alueen yhdeksi perheiden kohtaamispaikaksi ja se on osa verkostoituneen perhekeskustoimintamallin kehittämistä. Perhekeskuksen kohtaamispaikat ovat matalan kynnyksen paikkoja, joihin kaikki lapset, nuoret ja perheet ovat tervetulleita. Kohtaamispaikkojen toiminnalla vahvistetaan lasten ja vanhempien osallisuutta, vertaistukea ja voimavaroja sekä tuetaan perheiden hyvää arkea, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Työtä tehdään yhteistyössä kuntien, seurakuntien, järjestöjen kanssa.

Varhaiskasvatukseen kuuluva esiopetus on lapsen oppimista, osallisuutta, kehitystä ja kasvua tukevaa toimintaa. Esiopetuksen tarkoituksena on vahvistaa lapsen itsetuntoa, tarjota myönteisiä oppimiskokemuksia sekä mahdollisuuksia monipuoliseen vuorovaikutukseen muiden samanikäisten lasten kanssa. Tavoitteena on, että lapsi oppii ja saa vahvistusta minäkuvaansa leikin ja mielikuvituksen kautta niistä tukevassa oppimisympäristössä³³.

Varhaiskasvatuksessa yhteistyötä tehdään muun muassa perusopetuksen, neuvolan, psykologin, lastensuojelun, perhesosiaalityön, terapeuttien, seurakunnan, järjestöjen, kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelujen, palokunnan ja poliisin kanssa. Yhteistyö on lakisääteistä ja perustuu varhaiskasvatustalakiin, terveydenhuoltolakiin sekä neuvolatoiminnan valtioneuvoston asetukseen. Lapsen hyvinvoinnista, turvallisuudesta ja kestävään elämäntapaan kannustamisesta huolehditaan yhdessä myös esimerkiksi ruoka- ja tilapalvelujen kanssa.

Opetuspalvelut

Mäntsälän kunnassa perusopetuksen ja lukiokoulutuksen toteutuksesta vastaa opetuspalvelut³⁴. Ammatillista peruskoulutusta järjestetään Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymän (Keuda) kahdessa eri toimipisteessä. Keudan omistajakunnat ovat Järvenpää, Kerava, Mäntsälä, Nurmijärvi, Pornainen, Sipoo ja Tuusula.

Perusopetuksen tehtävänä on mahdollistaa laajan yleissivistyksen perustan muodostaminen ja oppivelvollisuuden suorittaminen. Perusopetuksen suorittaminen antaa valmiudet ja kelpoisuuden toisen asteen opintoihin sekä ohjaa oppilaita löytämään omat vahvuutensa ja rakentamaan tulevaisuutta oppimisen keinoin. Peruskoulun voidaan nähdä olevan Suomen tärkein tulevaisuusinstituutio. Sen tehtävä ei ole vain valmistaa lapsia ja nuoria tulevaisuuden muutoksiin, vaan antaa heille valmiudet muuttaa maailmaa ja uudistaa yhteiskuntaa³⁵.

Perusopetuksessa kiusaamisen vastaiseen työhön panostaminen, suunnitelmallinen oppimisen tuki sekä poissaoloihin puuttuminen, kouluvalmentajien ja -mentorien työ sekä opiskeluhoitopalvelut ovat osa oppijoiden hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämisen

³³ Esiopetuksen tavoitteet. OPH.

³⁴ Opetuspalvelut - Mäntsälän kunta.

³⁵ Peruskoulu 2045: Elämää varten: Visio suomalaiselle peruskoululle. OKM.

kokonaisuutta. Suunnitelmallinen lukutaitotyö ja pyrkimys kielitietoiseen toimintakulttuuriin sekä kaikki oppiaineet läpäisevään kielitietoiseen opetukseen vahvistavat lasten ja nuorten osallisuutta, hyvinvointia ja turvallisuutta tukemalla heidän identiteettiään, kykyään ymmärtää tietoa, erottaa väärä tieto oikeasta ja toimia moninaisissa arjen ja digitaalisen ympäristön tilanteissa ja kohtaamisissa.

Lukiokoulutuksen tehtävänä on laaja-alaisen yleissivistyksen vahvistaminen, jonka avulla opiskelijat osaavat toimia vastuullisesti, myötätuntoisesti, yhteisöllisesti ja itseään kehittäen. Oppimisen edellytyksiä edistävät opetusjärjestelyt, oppimisen tuen rakenteet sekä yksilökohtainen ja yhteisöllinen opiskeluhoito, jotka tukevat opiskelijoiden hyvinvointia, turvallisuutta ja oppimista. Ammatillisen peruskoulutuksen tehtävänä on peruskoulun ja lukion kasvatustehtävää jatkaen tai työkokemukseen perustuen antaa yhteiskunnan ja työelämän sekä niiden kehittymisen edellyttämiä valmiuksia ammattitaidon saavuttamiseen, ylläpitämiseen sekä jatko-opintoihin.

Opetuspalvelujen keskeisiä yhteistyökumppaneita ovat esimerkiksi opiskeluhoitopalvelut (kuraattori, psykologi, terveydenhoitaja), seurakunta, järjestöt, kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut, palokunta ja poliisi.

Vapaa-aikapalvelut (nuoris- ja liikuntapalvelut)

Nuorisopalvelut³⁶ tarjoaa monipuolista toimintaa, tukea ja palveluohjausta 9–29-vuotiaille nuorille. Nuorisotyöllä pyritään vahvistamaan nuorten osallisuutta, vaikuttamismahdollisuuksia ja valmiuksia toimia yhteiskunnassa, sekä tukemaan heidän kasvuaan, itsenäistymistään ja yhteisöllisyyttään. Nuorisotyöllä edistetään lisäksi harrastamista ja aktiivista toimijuutta kansalaisyhteiskunnassa, tuetaan yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja nuorten oikeuksien toteutumista, sekä pyritään parantamaan nuorten kasvu- ja elinoloja. Nuorisotyössä osallisuus ja vaikuttaminen lähtevät aina nuoresta itsestään. Osallistuminen on vapaaehtoista ja rakentuu nuoren omiin valintoihin, toiveisiin ja tavoitteisiin, joita työntekijät tukevat tarjoamalla turvallista ohjausta ja monipuolisia vaihtoehtoja³⁷.

Mäntsälän nuorisopalveluihin kuuluu perusnuorisotyö (nuorisotilatyö, koulunuorisotyö, alueellinen nuorisotyö), erityisnuorisotyö, etsivä nuorisotyö sekä starttivalmennus. Perusnuorisotyö sisältää nuorisotiloilla ja kouluissa tehtävää työtä sekä erilaisten tapahtumien järjestämistä ja niihin osallistumista. Erityisnuorisotyössä tuetaan 9–17-vuotiaita nuoria haastavissa tilanteissa yksilötapaamisten ja pienryhmätoiminnan avulla yhteistyössä huoltajien ja muiden toimijoiden kanssa. Erityisnuorisotyö sisältää Ankkuri-toiminnan, jolla pyritään edistämään nuorten hyvinvointia ja ehkäisemään rikoksia jo varhaisessa vaiheessa. Erityisnuorisotyöhön sisältyy myös K-0 toiminnan koordinointi (valtakunnallisesti kasvava toimintamuoto pitkittyneiden haastavien kiusaamistilanteiden ratkaisemiseksi).

³⁶ Nuorille - Mäntsälän kunta.

³⁷ Nuorisolaki | 1285/2016 | Lainsäädäntö | Finlex.

Etsivä nuorisotyö tarjoaa 18–29-vuotiaille turvallisen ja luottamuksellisen aikuiskontaktin sekä auttaa erityisesti koulutuksen ja työmarkkinoiden ulkopuolella olevia nuoria löytämään tarvitsemansa palvelut ja tuen. Starttivalmennus on suunnattu alle 25-vuotiaille, jotka kaipaavat tukea jatkosuunnitelmiinsa ja elämänhallintaan. Nuorisopalvelujen yhteistyökumppaneita ovat esimerkiksi perusopetus, opiskeluhoitopalvelut, sosiaali- ja päihdepalvelut, järjestöt, Ohjaamo ja muut työllisyyspalvelut sekä poliisi.

Liikuntapalvelut³⁸ edistävät kouluikäisten liikkumista tarjoamalla lapsille ja nuorille liikunnallista toimintaa koulujen lomaviikkoina. Nuorille ja nuorille aikuisille järjestetään myös liikuntaryhmiä.

Kirjasto

Kirjastopalveluilla³⁹ pääkirjastossa, kirjastoautossa ja verkossa edistetään perheiden, lasten ja nuorten yhdenvertaisia mahdollisuuksia tietoon, lukukokemuksiin sekä muihin mielikuvitusta, leikkiä, oppimista sekä osallisuuden ja toimijuuden harjoittelua tukeviin kokemuksiin. Kirjasto on usein ensimmäinen paikka, jonne lapsi saa asiointioikeuden (kirjastokortti) ja jossa lapsi asioi ja tekee valintoja itsenäisesti. Kirjasto on kaikille avoin turvallinen tila, jossa on aikuisia paikalla. Monitoimitalolla työskentelevät vahtimestarit ovat tärkeä turvallisuuden lisääjä.

Ensikosketus kirjaston palveluihin voi syntyä jo neuvolassa, jonka odotustiloissa on kirjaston aineistoa ja esitteitä. Varhaiskasvatusryhmät eri puolilla Mäntsälää tavoitetaan kirjastoauton, kulttuurikasvatussuunnitelman, satuhetkien ja kohdennettujen tapahtumien avulla. Eskari- ja koululaisryhmille on lisäksi tarjolla opastettuja ryhmäkäyntejä, aineistovinkkauksia ja mahdollisuus lukea lukukoiralle. Myös toisen asteen opiskelijoille ja nuorisotyön ryhmille järjestetään opastuksia. Kirjasto osallistuu erilaisiin kunnassa järjestettäviin tapahtumiin, kerhoihin ja kokoontumisiin kirjastoauton avulla ja vierailukäyntien merkeissä. Kirjasto tarjoaa vuosittain nuorille tet-harjoittelupaikkoja, yhden kesätyöpaikan ja mahdollisuuksien mukaan myös työkokeilu- tai harjoittelupaikkoja.

Kansalaisopisto

Mäntsälän kansalaisopisto⁴⁰ tarjoaa lapsille, nuorille ja perheille monipuolisia harrastus- ja oppimismahdollisuuksia, kuten taideaineita (kuvataide, musiikki, teatteri-ilmaisu), kädentaitoja, liikuntaa sekä kotitaloutta. Lisäksi järjestetään kursseja, tapahtumia ja työpajoja, joissa lapset ja nuoret voivat kokeilla ja oppia uusia tietoja ja taitoja. Mäntsälän kansalaisopisto järjestää lapsille kuvataiteessa taiteen perusopetusta Mäntsälässä ja Pukkilassa. Taiteen perusopetukseen kuuluvat musiikki, tanssi, sanataide sekä esittävät ja visuaaliset taiteet.

Kansalaisopiston toiminta tukee lasten ja nuorten hyvinvointia, osallisuutta ja oppimista. Harrastuskurssit lisäävät mahdollisuuksia mielekkääseen vapaa-aikaan, vahvistavat sosiaalisia suhteita ja ehkäisevät yksinäisyyttä. Ne edistävät lasten ja nuorten liikunnallisuutta,

³⁸ Liikunta - Mäntsälän kunta.

³⁹ Kirjasto - Mäntsälän kunta.

⁴⁰ Mäntsälän kansalaisopisto - Mäntsälän kunta.

ryhmätyöskentelytaitoja ja itsenäistä työskentelyä tietyn aiheen parissa. Samalla ne tukevat taitojen kehittymistä ja itsensä ilmaisua sekä vahvistavat myönteistä identiteettiä ja sosiaalista kestävyyttä.

Työllisyys- ja maahanmuuttopalvelut

Työllisyyspalveluissa⁴¹ autetaan sekä työnhakijoita että työnantajia työllisyyteen liittyvissä kysymyksissä. Työllisyyspalvelujen Ohjaamo on alle 30-vuotiaille nuorille tarkoitettu matalan kynnyksen monialainen palvelupiste, jossa eri alojen ammattilaiset ja Ohjaamoverkoston jäsenet auttavat nuorta esimerkiksi työhön, koulutukseen, hyvinvointiin, itsenäistymiseen tai muihin arkeen liittyvissä asioissa. Ohjaamosta saa maksuttomasti tietoa, neuvontaa ja ohjausta elämän eri tilanteissa. Työllisyyspalvelujen toiminnan keskeisimpiä tavoitteita on vahvistaa työnhakijoiden työllistymis- ja/tai kouluttautumisvalmiuksia, edistää työnhakijoiden ja työnantajien oikea-aikaista kohtaamista sekä tukea paikallisten yritysten kasvutavoitteita.

Maahanmuuttopalveluissa⁴² tuetaan kuntaan muuttavia ihmisiä arjen alkuvaiheissa ja kotoutumisessa. Palveluissa autetaan löytämään oikeat palvelut, ymmärtämään suomalaisen yhteiskunnan toimintaa ja rakentamaan turvallinen alku uudelle elämälle Mäntsälässä. Palvelut tarjoaa neuvontaa, ohjausta ja käytännön tukea, jotta maahanmuuttajataustainen voi asettua paikkakunnalle sujuvasti ja löytää oman paikkansa yhteisöstä.

Vaikuttamistoimielimet

Kunnassa toimii kuntalain⁴³ mukainen nuorisovaltuusto⁴⁴, jolla varmistetaan nuorten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuus kunnan eri toimialojen toiminnan suunnittelussa, valmistelussa, toteuttamisessa ja seurannassa. Nuorisovaltuusto edustaa kunnan nuoria kunnallisessa päätöksenteossa. Demokraattisesti valitun nuorisovaltuuston tehtävänä on tuoda nuorten ääni kuuluviin, ottaa kantaa ajankohtaisiin asioihin sekä tehdä aloitteita ja kannanottoja⁴⁵.

Nuorisovaltuuston lisäksi kunnassa toimii lapsi- ja perheasiainneuvosto⁴⁶, jonka tavoitteena on edistää lasten ja perheiden osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä vahvistaa lasten ja perheiden parissa toimivien järjestöjen, vanhempainyhdistysten, seurakunnan ja kunnan välistä yhteistyötä. Neuvostossa on edustajia muun muassa varhaiskasvatuksen ja koulujen vanhempainyhdistyksistä, Mannerheimin lastensuojeluliiton Mäntsälän paikallisyhdistyksestä ja paikallisesta harrastusjärjestöstä.

Lasten ja nuorten liikuntaa lisäävä hanketoiminta

Mäntsälässä alle kouluikäisten liikkumista on lisätty päiväkoteihin suunnatun vuonna 2025 päättyneen Mäntsälä liikkuu 2025-hanketoiminnan avulla. Hankkeen aikana varhaiskasvatukseen tuotetut materiaalit ja vinkit ovat edelleen aktiivisessa käytössä ja muotoutuvat arjen toiminnan mukana. Myös hankkeen aikana tehty kaikille kuntalaisille suunnattu ulkoliikunnan kartta sekä

⁴¹ [Työllisyyspalvelut - Mäntsälän kunta.](#)

⁴² [Maahanmuuttaneille - Information for Immigrants - Mäntsälän kunta.](#)

⁴³ [Kuntalaki | 410/2015 | Lainsäädäntö | Finlex.](#)

⁴⁴ [Nuorisovaltuusto - Mäntsälän kunta.](#)

⁴⁵ [Mikä on nuorisovaltuusto? - Suomen Nuorisovaltuustojen Liitto ry.](#)

⁴⁶ [Lapsi- ja perheasiainneuvosto - Mäntsälän kunta.](#)

liikuntabingo ovat laajasti käytössä. Vuonna 2026 käynnistyneen Liikuttavan hyvä arki Mäntsälässä-hankkeen⁴⁷ yhtenä keskeisenä painopisteenä on lapsiperheiden liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Vaikka hanke kohdistuu erityisesti alle kouluikäisten lasten perheisiin, järjestetyt tapahtumat ja tuotetut materiaalit palvelevat kaikenikäisiä.

Peruskouluikäisille kunnassa toimii pysyvä toimintamalli, Harrastamisen Mäntsälän malli-hanke⁴⁸. Sen tavoitteena on tarjota jokaiselle lapselle ja nuorelle vähintään yksi maksuton harrastus koulupäivän yhteyteen. Alkamassa on myös hanke koulupäivän liikunnallistamisesta, jonka tavoitteena on edistää liikunnallista elämäntapaa perusopetuslain⁴⁹ muutoksen mukaisesti.

Ehkäisevä päihdetyö

Kunnassa tehtävä ehkäisevä päihdetyö perustuu lakiin ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015), joka velvoittaa kuntaa ehkäisemään päihteiden ja rahapelaamisen aiheuttamia haittoja osana asukkaiden hyvinvoinnin edistämistä. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on ehkäistä ja vähentää alkoholin, nikotiini- ja tupakkatuotteiden, huumausaineiden sekä rahapelaamisen aiheuttamia haittoja jo varhaisessa vaiheessa sekä vahvistaa lasten ja nuorten hyvinvointia suojaavia tekijöitä. Ehkäisevä päihdetyö on keskeinen osa lasten ja nuorten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisen kasvun tukemista kunnassa. Sitä toteutetaan ikä- ja kehitysvaihe huomioiden suunnitelmallisesti ja poikkihallinnollisesti osana varhaiskasvatuksen, koulujen sekä vapaa-aikapalvelujen perustyötä ja toimintakulttuuria sekä osana perheiden kanssa tehtävää yhteistyötä.

UNICEFin Lapsiystävällinen kunta

Mäntsälä aloittaa UNICEFin Lapsiystävällinen kunta -mallissa vuoden 2027 alussa. Malli tukee kuntaa lasten oikeuksien⁵⁰ järjestelmällisessä edistämisessä, päätöksenteossa, palveluissa ja arjen käytännöissä. Sen avulla varmistetaan, että lapsen oikeudet toteutuvat mahdollisimman hyvin kaikkien lasten arjessa. Lapsen oikeuksien edistämiseksi mallissa laaditaan toimintasuunnitelma, joka sisältää tavoitteet ja toimenpiteet.

Mäntsälässä lasten äänen kuulumista on lisäksi vahvistettu laatimalla henkilöstön käyttöön lasten ja nuorten osallisuussuunnitelma. Kunnan henkilöstö tutustutetaan lapsen oikeuksiin myös koulutusten avulla. Kunnan päätöksenteossa toteutetaan ja seurataan lapsiin kohdistuvia vaikutuksia lapsivaikutusten arvioinnin avulla.

Kansallinen lapsistrategia

Kansallinen lapsistrategia on pitkän aikavälin suunnitelma, jonka päätavoitteet ovat lapsi- ja perhemyönteisyys, lapsen oikeuksien vakiinnuttaminen ja haavoittuvassa asemassa olevien lasten tukeminen⁵¹. Strategialla kehitetään lapsia ja perheitä koskevaa päätöksentekoa, yhteistyötä ja

⁴⁷ [Liikuttavan hyvä arki Mäntsälässä - Mäntsälän kunta.](#)

⁴⁸ [Harrastaminen ja kerhotoiminta koulussa - Mäntsälän kunta.](#)

⁴⁹ [Perusopetuslaki | 628/1998 | Lainsäädäntö | Finlex.](#)

⁵⁰ [Lapsen oikeuksien sopimus | UNICEF.](#)

⁵¹ [Valtioneuvoston periaatepäätös kansallisen lapsistrategian toimeenpanosuunnitelmasta. 2024. STM.](#)

toimintatapoja niin, että perus- ja ihmisoikeusvelvoitteet huomioidaan kaikilla hallinnonaloilla ja tasoilla kattavasti ja systemaattisesti. Kansallinen lapsistrategia luo yhteisen suuntaviivan sille, miten lasten hyvinvointi ja oikeudet huomioidaan koko Suomessa. Käytännön tasolla strategiaa toteutetaan kunnissa, joissa Lapsiystävällinen kunta -toimintamalli auttaa päättäjiä tekemään lapsen edun mukaisia ratkaisuja arjessa.

Seurakunta

Seurakunnan⁵² lasten, nuorten ja perheiden toiminnan keskeisenä ajatuksena on, että lapsuudessa omaksutut arvot tukevat hyvinvointia ja kannattelevat ihmistä koko elämän ajan. Toiminnassa korostuu hyvinvointinäkökulma, joka tukee arkea, kasvua ja osallisuutta. Toimintaa toteutetaan yhdessä lasten, nuorten ja perheiden kanssa kristillisten arvojen pohjalta.

Seurakunnan varhaiskasvatus ja perhetoiminta tukee vanhemmuutta järjestäen monenlaista kerho- ja ryhmätoimintaa, perhekirkkoja, tapahtumia sekä retkiä ja leirejä lapsille ja heidän perheilleen. Kouluikäisille (7–14-vuotiaille) ja nuorille järjestetään seurakunnassa kerhoja, leirejä ja retkiä sekä erilaisia tapahtumia. Lisäksi kahdesti viikossa järjestetään avointa iltapäivätoimintaa. Toiminnan tavoitteena on tarjota monipuolista tekemistä ja tukea lapsen kristillistä kasvua.

Seurakunnan työntekijät ovat mukana päiväkotien ja koulujen arjessa. Kouluilla pidetään päivänavauksia, koulukinkereitä ja kouluvierailutunteja sekä järjestään koululuokille suunnattuja ohjelmakokonaisuuksia. Seurakunta järjestää myös musiikkiryhmiä, kuten muskaria sekä peruskouluikäisille suunnattua kuoroharrastusta. Lasten ja nuorten vanhemmille järjestetään vertaisryhmiä, vanhempainiltoja, parisuhteen tukea sekä isä-lapsi-, äiti-lapsi- ja isovanhempi-lapsi-toimintaa.

Keusoten lapsi- ja perhepalvelut

Mäntsälässä sosiaali- ja terveystyöpalvelut lapsille, nuorille ja perheille tuottaa Keusote. Keusotessa lapsi- ja perhepalvelut muodostavat moniammatillisen perhekeskuksen palvelukokonaisuuden, jonka tavoitteena on tukea lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia, terveyttä, kasvua, kehitystä ja arjen sujuvuutta. Palveluihin sisältyvät neuvola- sekä opiskeluhuoltopalvelut, neuvonta ja ohjaus, perheneuvolapalvelut, nuorisoasemapalvelut, lapsiperheiden sosiaalipalvelut, perheoikeudelliset palvelut sekä lastensuojelu. Palveluissa arvioidaan tuen tarve, ohjataan perheitä tarkoituksenmukaisesti palveluihin ja tarjotaan tukea arjen haasteisiin, vanhemmuuteen ja lasten kehitykseen liittyen. Lisätietoa Keusoten palveluista on kerrottu tiivistetysti seuraavissa kappaleissa sekä kattavammin Keusoten verkkosivuilla⁵³.

Äitiysneuvola tukee odottavan äidin sekä koko perheen terveyttä ja hyvinvointia. Lastenneuvola toimii perheen tukena pikkulapsiperhevaiheessa. Lastenneuvolassa seurataan lapsen terveyttä, kasvua ja kehitystä ja tuetaan huoltajia kasvatustyössä ja lapsen hyvinvoinnista huolehtimisessa. Jos lapsi tai perhe tarvitsee erityistä tukea, neuvola tekee yhteistyötä esimerkiksi varhaiskasvatuksen, sosiaali- ja päihdepalvelujen sekä lastensuojelun kanssa. Lastenneuvolan

⁵² Etusivu - Mäntsälän seurakunta.

⁵³ Lapset, nuoret ja perheet - Keski-Uudenmaan hyvinvointialue.

asiakkaita ovat alle kouluikäisten lasten perheet. Kun lapsi aloittaa koulun, hän siirtyy opiskeluhuollon asiakkaaksi.

Opiskeluhuollolla tarkoitetaan oppilaan ja opiskelijan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa oppilaitosyhteisössä. Opiskeluhuoltoon sisältyy yhteisöllinen opiskeluhuolto sekä yksilöllisen opiskeluhuollon palvelut, joita ovat psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut. Opiskeluhuoltoa toteutetaan opetuspalvelujen ja hyvinvointialueen monialaisena suunnitelmallisena yhteistyönä opiskelijoiden ja heidän huoltajiensa sekä tarvittaessa muiden yhteistyötahojen kanssa⁵⁴.

Lapsiperheiden neuvonta ja ohjaus auttaa perheitä huolta herättävissä tilanteissa ja ohjaa tarvittaviin palveluihin hakeutumisessa. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi lapsen tai nuoren kasvatukseen tai käyttäytymiseen liittyvät haasteet, perheen sisäiset ristiriidat ja vuorovaikutusongelmat, uupumus, koulunkäynnin ongelmat, päihteiden käyttö, liiallinen pelaaminen, rahahuolet, asumisen haasteet tai lähisuhde- ja perheväkivalta.

Perheneuvola tarjoaa apua alle 13-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen tilanteissa, joissa tarvitaan tukea lapsen mielenterveyteen, päihteisiin tai perheen arkeen liittyvissä haasteissa. Palvelu yhdistää sosiaalihuoltolain mukaisen kasvatus- ja perheneuvonnan sekä terveydenhuoltolain mukaiset lasten mielenterveys- ja päihdepalvelut. Perheneuvolassa työskentelee moniammatillinen tiimi. Perheneuvolan jatkona nuorisoasema tarjoaa mielenterveys- ja päihdehoitoa 13–17-vuotiaille nuorille sekä tukea heidän vanhemmilleen ja perheilleen, kun kyseessä ovat keskivaikkeat mielenterveyden häiriöt tai päihteiden käyttö. Hoitoon hakeutuminen perustuu hoidon tarpeen arvioon. Nuorisoasema tarjoaa tukea myös kasvatuskysymyksissä ja perheensisäisissä vuorovaikutushaasteissa.

Keusoten lapsiperheiden sosiaalipalvelut ovat palveluja, joilla tuetaan lapsiperheitä arjessa selviytymisessä ja voimavarojen vahvistamisessa. Palvelujen tavoitteena on yhdessä perheen kanssa vahvistaa perheen omia voimavaroja ja toimintaedellytyksiä, turvallisuutta ja osallisuutta sekä lieventää elämäntilanteen vaikeuksia. Palveluihin kuuluvat lapsiperheiden kotipalvelu, perhesosiaalityö, tukihenkilö- ja tukiperhetoiminta sekä varhaisen tuen perheohjaus, joka tarjoaa lapsiperheille lyhytaikaista tukea ja neuvontaa arjen tilanteisiin ja vanhemmuuden kysymyksiin.

Lastensuojelu turvaa lapsen etua ja tukee perhettä tilanteissa, joissa omin voimin on vaikea selvitä. Lastensuojelun avulla pyritään varmistamaan, että lapsella on turvallinen kasvuympäristö ja mahdollisuus tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen.

⁵⁴ Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki | 1287/2013 | Lainsäädäntö | Finlex.

4 Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman toimenpiteiden seuranta ja raportointi

Mäntsälän kunnan hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman osasuunnitelmana lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman tavoitteet ja toimenpiteet kytkeytyvät kunnan vuotuisen talousarvion, palveluiden vuositavoitteisiin ja käyttösuunnitelmien laadintaan. Hyvinvointisuunnitelman luvussa 5 Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman tavoitteet ja toimenpiteet on lisätty esimerkkejä vastuiden kohdentamisesta toimintaan. Tarkemmat vuosittaiset toimenpiteet sekä mittarit määritellään osana jokaisen palvelualueen talousarviovalmistelua. Tällä varmistetaan, että lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen on osa kunnan arjen toimintaa, päätöksentekoa ja resurssien kohdentamista. Toimintatapa varmistaa myös hyte-kertoimen kuntajohdon indikaattorin toteutumisen, minkä mukaan kunnan talousarviossa ja taloussuunnitelmassa määritellään talousarviovuodelle mittarit, joilla seurataan väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteiden toteutumista.

Toimenpiteiden toteutumista seurataan osana kunnan osavuosi- ja tilinpäätösraportointia sekä kokoavasti vuosittaisessa hyvinvointiraportissa, jossa tarkastellaan lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden tilaa sekä niihin vaikuttavia tekijöitä laajemmin. Vuosittaisten raporttien lisäksi kerran valtuustokaudessa koostetaan laaja hyvinvointikertomus, joka toimii strategisen johtamisen, suunnittelun, seurannan ja arvioinnin työvälineenä. Hyvinvointiraportissa sekä laajassa hyvinvointikertomuksessa lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä tarkastellaan palvelualueilta ja hyvinvointialueelta saatavan tiedon lisäksi valtakunnallisten indikaattorien, kuten kouluterveyskyselyn, Move!-mittausten ja FinLapset-kyselytutkimuksen sekä Kuntamaiseman indikaattoritiedon kautta. Parin vuoden välein päivittyvä trenditieto kuvaa hyvinvoinnin kehitystä ja tukee pitkäjänteistä suunnittelua. Hyvien ja vaikuttavien toimenpiteiden tulokset näkyvät usein indikaattoreissa vasta viiveellä.

Hyvinvointisuunnitelman tavoitteiden toteutumista seurataan edellä mainittujen raportointien lisäksi säännöllisesti kunnan johtoryhmässä, moniammatillisessa lasten, nuorten ja perheiden työryhmässä (Lanupe), nuorten ohjaus- ja palveluverkostossa sekä palvelualueilla, mikä tukee tavoitteellista toimeenpanoa ja ajoissa tehtäviä tarkennuksia. Hyvinvointilautakunnalle raportoidaan tavoitteiden toteutumisesta ja toimenpiteiden etenemisestä osavuosikatsauksien yhteydessä. Tarkastuslautakunta arvioi tavoitteiden toteutumista valtuustokausittain.

Tavoitteiden saavuttaminen edellyttää tiivistä ja tasavertaista yhteistyötä yhdistysten, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa sekä yhdyspintojen selkiyttämistä erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen suuntaan. Hyvinvointisuunnitelman tavoitteita ja toimenpiteitä tehdään näkyviksi lapsille, nuorille ja perheille esimerkiksi kouluissa ja osana muita palveluja. Erityistä huomiota kiinnitetään siihen, että saavutetaan toimenpiteiden kohderyhmät.

5 Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman tavoitteet ja toimenpiteet

Hyvinvointia ja terveyttä hyvän arjen rutiineista	
TAVOITE: Lasten ja nuorten oppimisen sekä työ- ja toimintakyvyn tukeminen	
Toimenpiteet	Koordinointi ja vastuutaho, esimerkkejä
Edistämme lasten ja nuorten ohjattua ja omatoimista oppimista ja tuemme oppimistaitoja.	Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. kirjastoyhteistyö, kodin ja koulun yhteistyö, moniammatillisen yhteistyön vahvistaminen [varhaiskasvatuspalvelut, neuvola, perusopetus, opiskeluhuolto, perhe, kirjasto, kansalaisopisto], kirjaston ja kansalaisopiston pedagogisen toiminnan ja tapahtumien kohdentaminen lapsille ja nuorille)
Vahvistamme lasten ja nuorten monilukutaitoa ja lukivalmiuksia sekä kunnan lukutaitotyötä.	Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. kirjastoyhteistyö, suunnitelmallinen lukutaitotyö, kirjaston ja kansalaisopiston pedagogisen toiminnan ja tapahtumien kohdentaminen lapsille ja nuorille, koulutukset henkilökunnalle, monialainen yhteistyö, perheiden osallistaminen arjen mediakasvatukseen ja lukemisen tukemiseen)
Vaalimme nuorten työkykyisyyttä ja vahvistamme yksilöllisiä työllistymis- ja kouluttautumisvalmiuksia.	- Hallintopalvelut (mm. Ohjaamo, työhönvalmennuspalvelut, kotoutumisen edistäminen, yksilöllinen neuvonta ja palveluohjaus, verkostoyhteistyö) - Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. yksilöllinen ohjaus ja tuki, oppimisen tuki, koulutuksesta työelämään siirtymisen tuki, työelämätaitojen vahvistaminen)
Huolehdimme sujuvista ja yhdenvertaisista kasvun ja oppimisen poluista.	- Hallintopalvelut (mm. verkostoyhteistyö, kotoutumisen edistäminen) - Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. vanhemmuuden tuki, oppimisen tuki, riittävät palvelut ja henkilökohtainen kohtaaminen, nivelvaiheiden tiedonsiirron ja yhteistyön kehittäminen erityisesti toiselle asteelle siirryttäessä ja sen aikana)
TAVOITE: Lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin edistäminen	
Tarjoamme lapsille, nuorille ja perheille mahdollisuuksia ohjattuun ja omaehtoiseen mielen hyvinvoinnin edistämiseen.	Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. mielenterveys-, vuorovaikutus- ja tunnetaitojen vahvistaminen osana palveluja, eri ammattiryhmien mielenterveysosaamisen ja -taitojen lisääminen, osallistumis-, toimimis- ja vaikuttamismahdollisuuksien tarjoaminen, arjen palautumista tukevat rakenteet, vaikuttavien toimintamallien käyttöönotto, matalan kynnyksen tuki, yhteistyö sotepalvelujen, seurakunnan ja järjestöjen kanssa, vanhemmuuden tuki, avoimet luennot, viestintä, kohdennettu nuorisotyö, kunnioitava kohtaaminen, tuen lisääminen parisuhteen ylläpitämiseen, harrastamismahdollisuuksien tarjoaminen, tukeminen elämän nivelkohdissa)
TAVOITE: Lasten ja nuorten liikkumisen ja terveellisten elintapojen edistäminen	
Lisäämme lapsille, nuorille ja perheille tarjontaa ja mahdollisuuksia ohjattuun ja omatoimiseen hyöty- ja vapaa-ajan liikkumiseen.	Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. matalan kynnyksen harrastusten ja kurssien tarjoaminen, liikunnallisen elämäntavan edistäminen arjessa, liikunta- ja elintapaneuvonnan vahvistaminen, perheiden kanssa tehtävä yhteistyö, viestintä, aktiivinen ohjaus harrastustoimintoihin, kouluruokailun kehittäminen yhteistyössä tekninen ja elinvoimapalvelujen kanssa, lähiluonnossa liikkumisen edistäminen)
Tuemme lapsia, nuoria ja perheitä terveellisten elintapojen muodostamisessa.	Tekninen ja elinvoimapalvelut (mm. kouluruokailun kehittäminen yhteistyössä sivistys- ja hyvinvointipalvelujen kanssa)
Vahvistamme ehkäisevää päihdetyötä.	Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. päihdetoimintamallin kehittäminen ja käyttöönotto, verkostoyhteistyö, ehkäisevän päihdetyön vahvistaminen kouluissa ja nuorisopalveluissa, tiedon jakaminen nuorille ja vanhemmille, varhainen tuki ja huolen puheeksi otto)
Huolehdimme lasten ja nuorten hyvinvointia tukevasta ympäristöstä.	- Tekninen ja elinvoimapalvelut (mm. liikkumista ja hyvinvointia tukevat rakenteet esim. kouluissa) - Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. digisuositusten huomioiminen palveluissa, digihyvinvoinnista viestiminen)
TAVOITE: Lasten ja nuorten kulttuurihyvinvoinnin edistäminen	
Edistämme lasten ja nuorten kulttuuriosallisuutta.	- Hallintopalvelut (mm. kulttuurikasvatussuunnitelma, kulttuuriin osallistumisen mahdollistaminen, kotoutumisen edistäminen, kulttuuriharrastuksista viestiminen) - Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. kulttuurikasvatussuunnitelman toteuttaminen yhteistyössä kulttuuripalvelujen kanssa, kulttuuriin osallistumisen mahdollistaminen [lapsille ja nuorille suunnatut kulttuuritapahtumat], lapset ja nuoret kulttuurinluojina)

Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta arjen ympäristöissä

TAVOITE: Lasten ja nuorten osallisuuden vahvistaminen	
Toimenpiteet	Koordinointi ja vastuutaho, esimerkkejä
Edistämme lasten ja nuorten osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia palveluissa, päätöksenteossa ja kunnan kehittämisessä.	- Kaikki palvelualueet (mm. lasten ja nuorten mukaan otto palvelujen suunnitteluun, lapsille ja nuorille soveltuvan asukasviestinnän lisääminen) - Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. lapsiparlamentin perustaminen, lasten ja nuorten kyselytunti, lasten ja nuorten osallisuuden tukeminen ja kehittäminen, nuorisovaltuuston toiminnan vahvistaminen)
Teemme lapsivaikutusten arviointia päätösten vaikutuksista	Kaikki palvelualueet (mm. arvioinnin toteuttaminen)
Panostamme äänestysaktiivisuuden ja erityisesti nuorten aikuisten äänestysaktiivisuuden edistämiseen.	- Hallintopalvelut (mm. äänestämisen ja äänestyspaikkojen saavutettavuus ja esteettömyys, kotouttaminen, infot ja työpajat) - Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. demokratiakasvatus)
TAVOITE: Lasten ja nuorten yhteisöllisten kohtaamisten lisääminen	
Lisäämme yhteisöllisiä ja ylisukupolvisia kohtaamisia	Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. ylisukupolvisen kohtaamispaikkatoiminnan kehittäminen, yhteisöllisen ja laaja-alaisen toiminnan vahvistaminen kouluissa ja vapaa-ajalla, kouluissa tehtävän nuorisotyön roolin vahvistaminen, lasten ja nuorten yksinäisyyden helpottaminen, nuorten oman toimijuuden tukeminen, matalan kynnyksen perhetoiminta)
TAVOITE: Lasten ja nuorten tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen	
Vahvistamme turvallista toimintakulttuuria lasten ja nuorten elinympäristössä.	- Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. varhaiskasvatuksen ja koulujen tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmasta viestiminen) - Kaikki palvelualueet (mm. tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman sekä eettisten pelisääntöjen toteuttaminen, toivon luominen puheissa, segregaatoin ja polarisoitumisen ennaltaehkäisy)
Turvallisuutta ja pystyvyyttä arjen pyörteissä	
TAVOITE: Lasten ja nuorten turvallisuuden kokemuksen ja pystyvyyden vahvistaminen	
Toimenpiteet	Koordinointi ja vastuutaho, esimerkkejä
Vahvistamme kiusaamisen, väkivallan ja syrjinnän vastaista toimintamallia, ml. turvataitojen edistäminen	Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. tunteiden tunnistamisen ja itsensä ilmaisemisen harjoittelu, syrjinnän, kiusaamisen ja yksinäisyyden vähentämisen taitojen edistäminen, koulutukset stressinhallintataidoista ja mielen hyvinvoinnin ylläpitämisestä, koulutukset kiusaamisen, väkivallan ja syrjinnän tunnistamisesta ja siihen puuttumisesta, toimintamallien jalkauttaminen käytäntöön, digiturvallisuustaitojen kehittäminen, väkivaltaan liittyvien ilmiöiden varhainen tunnistaminen ja puheeksi otto)
Vahvistamme lasten ja nuorten tunnetaitoja, arjen hallintaa ja pystyvyyden kokemuksia	
Kehitämme ympäristön turvallisuutta ja edellytyksiä turvalliseen liikkumiselle.	Tekninen ja elinvoimapalvelut (mm. turvallisuusnäkökulman varmistaminen uusia yleisiä alueita rakentaessa, liikenneturvallisuuden toimenpiteet)
Vahvistamme lasten, nuorten ja kansalaisyhteiskunnan valmiuksia arjen turvallisuuden ja omatoimisen varautumisen vahvistamisessa.	- Sivistys- ja hyvinvointipalvelut (mm. lasten ja nuorten arjen turvallisten ja pysyvien aikuisten varmistaminen) - Hallintopalvelut yhteistyössä sivistys- ja hyvinvointipalvelujen kanssa (mm. viestintä ja koulutukset, yksilö- ja ryhmäohjaukset ja työpajat arjen turvallisuuden parantamiseksi)

6 Liitteet

Liite 1. Paikallisia, alueellisia ja valtakunnallisia havaintoja, tutkimustuloksia ja suosituksia ikäryhmittäin jaoteltuna hyvinvointi- ja turvallisuussuunnitelman laadinnan tueksi, syksy 2025 (hyvinvointi ja yhteisökoordinaattori Jasmin Airinen, Mäntsälä).

Liite 2. Mäntsälän perusopetuksen opiskeluhooltosuunnitelma 2026.

Liite 3. Mäntsälän lukion opiskeluhooltosuunnitelma 2026.

Liite 4. Opiskeluhooltosuunnitelma: Suunnitelma Keudan opiskelijoiden ja opiskeluyhteisön hyvinvoinnin tukemiseksi 2025.

Liite 5. Keski-Uudenmaan alueellinen opiskeluhooltosuunnitelma kaudelle 2023–2025.

7 Lähteet

Asukkaiden mielen hyvinvoinnin vahvistaminen kunnissa ja hyvinvointialueilla. 2025. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Digisuositukset edistävät lasten ja nuorten hyvinvointia. 2026. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Elinikäisen oppimisen avaintaidot. Opetushallitus.

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus.

Esiopetuksen tavoitteet. Opetushallitus.

Etusivu - Mäntsälän seurakunta.

Finlapset- kyselytutkimus esikouluikäisten lasten perheille 2024: Lapset (Mäntsälä).

FinLapset-kyselytutkimus esikouluikäisten lasten perheille 2024: Vanhemmat (Mäntsälä).

FinLapset-kyselytutkimus vauvaperheille 2024: Vanhemmat (Keusote).

Harrastaminen ja kerhotoiminta koulussa - Mäntsälän kunta.

Ihan paineissa. Nuorisobarometri 2025.

Kansallinen lukutaitostrategia 2030. Opetushallitus.

Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriö.

Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen alueellinen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2026–2030.

Kirjasto - Mäntsälän kunta.

Kouluterveyskysely 2023. Kouluterveyskyselyn tulospalvelu. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Kouluterveyskysely 2025. Kouluterveyskyselyn tulospalvelu. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Kulttuuri - Mäntsälän kunta.

Kulttuuripoliittinen selonteko 2024. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Kunnan hyvinvointikertomus vähimmäistietosisältö asetuseronnos. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Kuntalaki | 410/2015 | Lainsäädäntö | Finlex

Laaturaportti: Lasten ja nuorten mielenterveysperusteinen tutkimus ja hoito. 2026. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä | 612/2021 | Lainsäädäntö | Finlex
Lastensuojelulaki 417/2007 | Lainsäädäntö | Finlex

Lakin ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä | 523/2015 | Lainsäädäntö | Finlex.

Lapselle liike on ilo - Suomiliikkeelle.fi

Lapsen oikeuksien sopimus. UNICEF.

Lapsen uni. 2024. Duodecim. Terveyskirjasto.

Lapsen uni. 2024. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Lapset, nuoret ja perheet - Keski-Uudenmaan hyvinvointialue.

Lapsi- ja perheasiainneuvosto - Mäntsälän kunta.

Lasta odottavat ja lapsiperheet. 2025. Ruokavirasto.

Lasten ja nuorten ahdistuneisuus ja pelkotilat. 2026. Terveyskirjasto.

Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. 2022. Terveyskirjasto.

Lasten ja nuorten ääni tulevaisuuden Suomessa: Valtioneuvoston lasten ja nuorten osallisuuspilotti. 2026.

Lastenkulttuurin hyvinvointivaikutukset - Suomen lastenkulttuuriliitto.

[Liikkumisen suositukset. 2025. UKK-instituutti.](#)

Liikunta - Mäntsälän kunta.

Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. 2025. UKK-instituutti.

Liikuttavan hyvä arki Mäntsälässä - Mäntsälän kunta.

Maahanmuuttaneille - Information for Immigrants - Mäntsälän kunta.

Mielenterveyden edistäminen kunnissa ja hyvinvointialueilla – Elämäkaaren eri vaiheet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Mielenterveys - Nuorten hoito. 2026. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Mielenterveys lapsuudessa ja nuoruudessa. 2024. Mieli ry.

Mikä on nuorisovaltuusto? - Suomen Nuorisovaltuustojen Liitto ry.

Miten tukea lapsen stressinsäätelyä? | Mielenterveystalo.fi.

Mitä toimintakyky on? - THL, Toimintakyvyn arviointi selkokielellä. THL, Sotkanet.

Move! 2025. Opetushallitus.

Mäntsälän kansalaisopisto - Mäntsälän kunta.

Mäntsälän varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen kulttuurikasvatussuunnitelma 2024.

Nuorille - Mäntsälän kunta.

Nuorille voimaa ja virtaa liikkeestä - Suomiliikkeelle.fi.

Nuorisolaki | 1285/2016 | Lainsäädäntö | Finlex.

Nuorisotyöttömät, % 18–24-vuotiaasta työvoimasta Sotkanet.fi. Työssäkäyntitilasto (Tilastokeskus). Työnvälitystilasto (TEM).

Nuorisovaltuusto - Mäntsälän kunta.

Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Nuorten varhaisia psykososiaalisia hoitoja tulee ottaa laajemmin käyttöön. 2020. Duodecim.

Opetuspalvelut - Mäntsälän kunta.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki | 1287/2013 | Lainsäädäntö | Finlex

Osaamisen johtaminen on osa strategista henkilöstöjohtamista. Kunta- ja hyvinvointialueyönantajat KT.

Peruskoulu 2045: Elämää varten: Visio suomalaiselle peruskoululle. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014.

Perusopetuslaki | 628/1998 | Lainsäädäntö | Finlex.

Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Ratkaisuja kestävästä yhteiskunnan rakentamisesta: Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2025, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

[Ravitsemus- ja ruokasuositukset. 2026. Ruokavirasto.](#)

Resilienssi auttaa selviytymään - MIELI ry.

Resilienssi ja onnellisuus. 2026. Terveyskirjasto.

Resilienssi on taito sopeutua muutoksiin – näin kehität sitä itse. 2021. Lasten ja nuorten säätiö.

[Riittävä uni. 2020. Duodecim - Käypä hoito.](#)

Suomiliikkeelle.fi | Lisää liikettä arkeen.

Syrjäytymisriskissä (ei työssä, ei opiskele, ei ole varusmiespalveluksessa) olevat 18–24-vuotiaat, % vastaavan ikäisistä. Tulostaulukko - Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki.

Taiteen edistämiskeskus. Mitä on kulttuurihyvinvointi?

Terve Suomi 2024. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Terveysteksti – kansallinen terveys- ja hyvinvointiohjelma toimeenpanosuunnitelma. 2024. Sosiaali- ja terveysministeriö.

Tulevaisuusbarometri 2025, Sitra.

Turvataidot. Väestöliitto.fi.

Työllisyyspalvelut - Mäntsälän kunta.

Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma (VANUPO) 2024–2027. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Valtioneuvoston periaatepäätös kansallisen lapsistrategian toimeenpanosuunnitelmasta. 2024. Sosiaali- ja terveysministeriö.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Mäntsälä.

What is the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. 2019. WHO.

Yhteishaun ja oppivelvollisuuden seuranta 2025 tarkistuspäivän 29.8.2025 mukaan. Diaesitys. Mäntsälä.