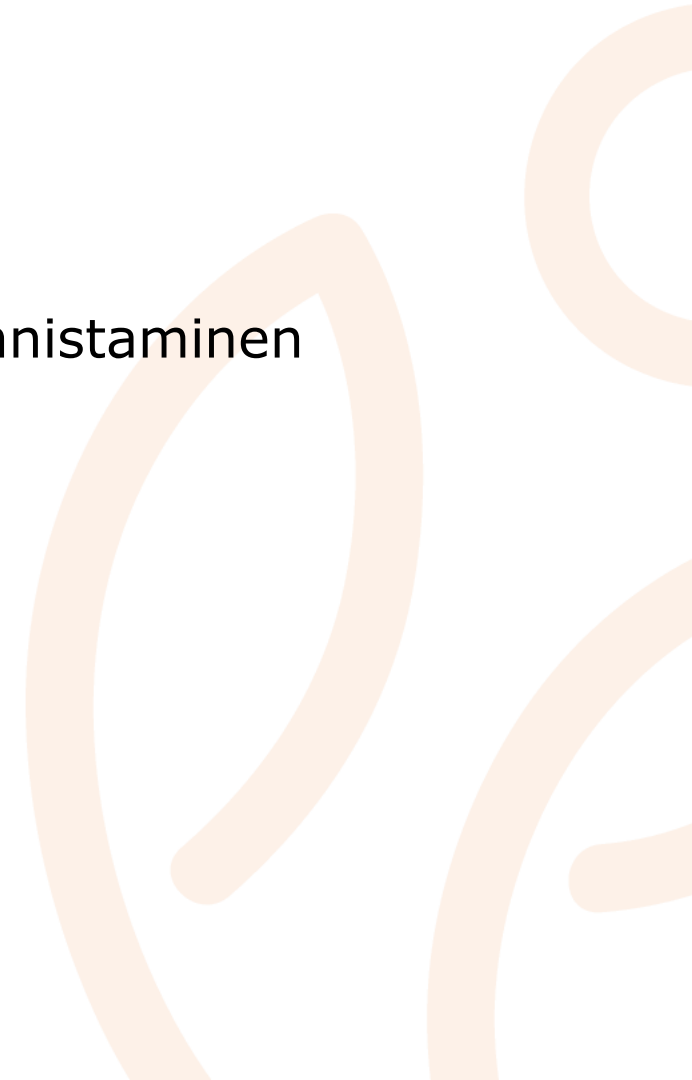


Yhdessä oppilaan tueksi - Monialainen yhteistyö Move!- tulosten hyödyntämisessä

Malli Move!-mittaustulosten käsittelyyn ja liikkumisen tukemiseen osana 5. Ja 8.-lk laajoja terveystarkastuksia

Sisällys

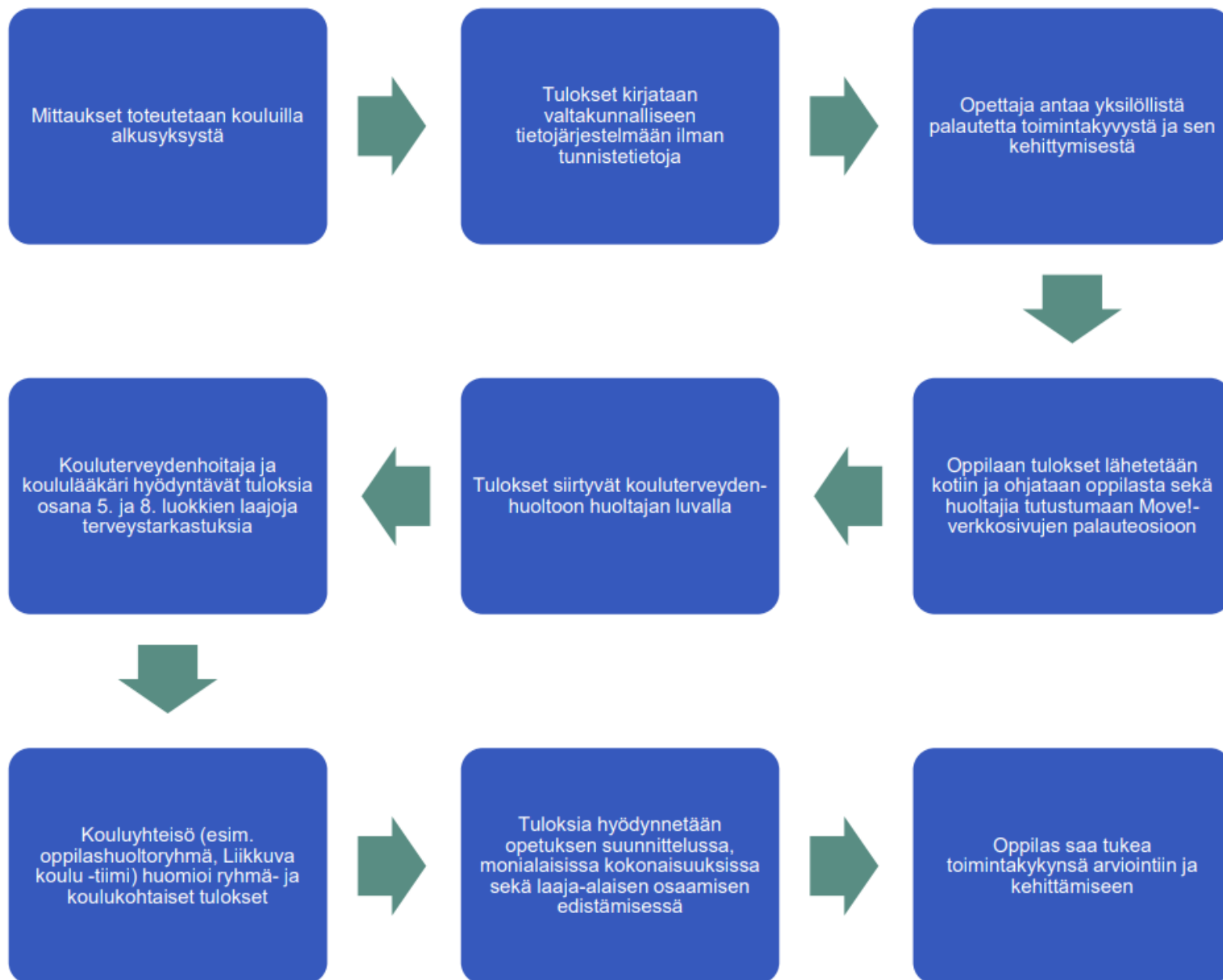
1. Move!-mittaus ja sen tarkoitus
 2. Move!-prosessi lyhyesti
 - a) monialaisen yhteistyön kehittäminen
 3. Move!-tulosten tulkinta
 4. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvan oppilaan tunnistaminen
 5. Ohjaus liikkumista tukevaan toimintaan
 - a) Liikkumista tukevia malleja
 6. Kirjaaminen potilastietojärjestelmään (LifeCare)
- 

1. Move!-mittaus ja sen tarkoitus



- Koulun liikuntatunnilla tehdyt Move!-mittaukset antavat tietoa oppilaan fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueista.
- Move!-järjestelmän tavoitteena on auttaa oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun.
- Huoltajan luvalla mittaustiedot siirretään kouluterveydenhuoltoon, jossa niitä käytetään taustatietona oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin selvittelyssä ja liikunnallisen elämäntavan tukemisessa.
- Move!-tuloksia voidaan hyödyntää päätöksenteon tukena kunnissa, kouluissa ja hyvinvointialueella (ml. 3.sektori) lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Monialainen yhteistyö ja yhdessä sovitut toimintatavat ovat edellytys Move!-tulosten vaikuttavalle hyödyntämiselle.

2. MOVE! PROSESSI LYHYESTI



2. MOVE! PROSESSI LYHYESTI



3. Move! -tulosten tulkinta 1/2

8. LUOKAN OPPILAAN TULOSLOMAKE

Nimi: _____ Luokka: _____



Move! on fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa oppilasta omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Mittaustuloksia hyödynnetään osana liikuntakasvatusta sekä huoltajan suostumuksella osana 5. ja 8. luokan laajoja terveystarkastuksia.

- 1 Kirjaa mittaustulokset tyhjille viivoille 2 Ympyröi tulosta vastaava kategorioita tai sovellettu mittaus 3 Kirjaa mahdolliset huomiot alareunaan 4 Tutustu palautteeseen verkkosivuilla

Mittaussosio	Tulos	😊 1p	😊 2p	😊 3p	Sovellettu
20 M VIIVAJUOKSU kestävyys ja liikkumistaidot	_____ viivaa	tytöt: ≤ 24 viivaa pojat: ≤ 37 viivaa	tytöt: 25–40 viivaa pojat: 38–59 viivaa	tytöt: ≥ 41 viivaa pojat: ≥ 60 viivaa	S
VAUHDITON 5-LOIKKA alaraajojen voima, tasapaino- ja liikkumistaidot	_____ m	tytöt: ≤ 7,89 m pojat: ≤ 9,09 m	tytöt: 7,90–8,79 m pojat: 9,10–10,09 m	tytöt: ≥ 8,80 m pojat: ≥ 10,10 m	S
HEITTO-KIINNIOITTO ylävartalon voima, liikkumis- ja käsittelytaidot	_____ krt	tytöt: ≤ 11 krt pojat: ≤ 11 krt	tytöt: 12–15 krt pojat: 12–15 krt	tytöt: ≥ 16 krt pojat: ≥ 16 krt	S
YLÄVARTALON KOHOTUS keskivartalon voima ja kestävyys	_____ krt	tytöt: ≤ 24 krt pojat: ≤ 31 krt	tytöt: 25–41 krt pojat: 32–56 krt	tytöt: ≥ 42 krt pojat: ≥ 57 krt	S
ETUNOJAPUNNERRUS ylävartalon voima ja kestävyys	_____ krt	tytöt: ≤ 19 krt pojat: ≤ 13 krt	tytöt: 20–30 krt pojat: 14–26 krt	tytöt: ≥ 31 krt pojat: ≥ 27 krt	S
Kehon liikkuvuus		😊 0p	😊 1p		Sovellettu
KYYKISTYS lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA alaselän ja lonkan alueen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, OIKEA KÄSI YLHÄÄLLÄ yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, VASEN KÄSI YLHÄÄLLÄ yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus		Ei	Kyllä		S
Laske itsellesi fyysisistä toimintakykyä kuvaava yhteispistemäärä:		Yhteensä: _____ / 19 pist.			
Huomioita:					
Lisätietoja mittauksista ja tuloksista sekä vinkkejä toimintakyvyn kehittämiseksi: www.oph.fi/move					

- [Move! oppilaslomake 5lk.pdf](#)
- [Move! oppilaslomake 8lk.pdf](#)
- Yhteispistemäärä on poistumassa käytöstä, koska niille ei ole muodostettu raja-arvoja, eivätkä ne painota toimintakyvyn osa-alueita tasaisesti

3. Move! -tulosten tulkinta 2/2

	Fyysinen toimintakyky on hyvällä tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat helposti. Jatka samaan malliin!
	Fyysinen toimintakyky on kohtalaisella tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat. Pienellä lisäharjoittelulla jaksaminen ja hyvinvointi edistyvät.
	Fyysinen toimintakyky tarvitsee harjoitusta. Pyri lisäämään liikuntaa arkisiin toimiin, esimerkiksi koulumatkoilla tai välitunneilla. Kokeile myös uusia aktiivisia vapaa-ajanviettotapoja tai liikuntamuotoja.

Tämä tulos on heikko, joka tulee ottaa puheeksi



Kun kehon liikelaajuus on normaali, tulos on kyllä. Onnistuneesta suorituksesta saa yhden pisteen.

-KYYKISTYS



kyllä



ei

-ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA



kyllä



ei

-OIKEAN OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS



kyllä



ei

-VASEMMAN OLKAPÄÄN LIIKKUVUUS



kyllä



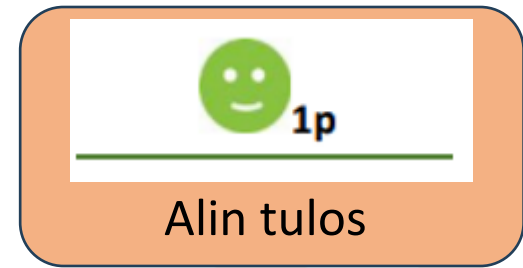
ei



Tämä tulos kertoo, että liikelaajuus ei ole riittävä. Asia tulee ottaa puheeksi muiden osa-alueiden lisäksi.

4. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvan oppilaan tunnistaminen

- Move!-tulokset
 - Heikko tulos 20-metrin viivajuoksussa
TAI
 - Oppilas jää useassa osiossa alimpaan tulosluokkaan
- Muut kriteerit
 - Oma halu ja motivaatio toimintakyvyn kehittämiseen ja liikunnan lisäämiseen
 - Ei harrastuksia
 - Ylipaino



5. Ohjaus liikkumista tukevaan toimintaan

- Kun **tunnistetaan** terveytensä kannalta liian vähän liikkuva oppilas, jolla on halua parantaa tilannetta
 - **Otetaan** asia **puheeksi** motivoivan haastattelun ja arvo- ja hyväksyntäpohjaisen (HOT) lähestymistavan keinoin
- **Ohjaus** liikkumista tukevaan toimintaan kuntaan/3.sektorin toimintaan
 - Ohjaus kunnan järjestämään yksilölliseen liikuntaneuvontaan tai koulu PT-toimintaan, jos palvelua on tarjolla
TAI
 - ohjataan ottamaan yhteyttä kunnan liikuntapalveluihin (esim. puhelinneuvonta)
TAI
 - Ohjataan käyttämään [Tarmoa](#) palvelua liikunnallisen toiminnan/harrastuksien löytämiseksi

5a) Liikkumista tukevia malleja

- Kuntien kehittämät Move!-malli (kts. Lapuan malli, dia 12)
 - Prosessimainen liikuntaneuvonta
 - KouluPT-toiminta
- Suomen harrastamisen mallit
- Tarmoa.fi
 - Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelutarjotin, josta voi löytää itselle sopivia harrastuksia ja toimintaa

Yksilöllistä liikuntaneuvontaa 5.lk ja 8.lk oppilaalle Move!-tulosten perusteella

- Sovitut käytännöt kouluterveydenhuollon, koulun ja kunnan liikuntapalveluiden kesken



Tunnistaminen ja puheeksi ottaminen

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvan oppilaan **tunnistaminen**

- Keskustelu Move!-tuloksista
 - Kannusta ja tue
- Riskitekijöiden tunnistaminen
 - Move!-tulokset
 - Heikko tulos 20-metrin viivajuoksussa
 - Oppilas jää useassa osiossa alimpaan tulosluokkaan
- Muut kriteerit
 - Oma halu ja motivaatio toimintakyvyn kehittämiseen ja liikunnan lisäämiseen
 - Ei harrastuksia
 - Ylipaino
- Elintapojen ja liikkumisen **puheeksiotto**, liikuntaneuvontaan **motivointi**

Ohjaus liikuntaneuvontaan

Oppilaan ohjaaminen liikkumista edistävään toimintaan

- Sovitut lähetekäytännöt
 - Prosessimaiseen liikuntaneuvontaan,
 - KouluPT-toimintaan tai
 - Etsi omaehtoisia liikuntapalveluita Tarmoa.fi -palvelusta
- Th + liikuntaneuvoja vastinpari
- Lähetekäytännöt: sovittava (esim. salattu sähköposti)
- Yhteistyö opettajan, th. ja kunnan kanssa

Liikuntaneuvontaprosessi

Yksilöllinen maksuton liikuntaneuvonta kunnan toteuttamana koko perhe huomioiden (ml. liikunta, ravitsemus, uni, ruutuaika)

- Ohjauksen kesto on yksilöllinen (mahdollisuus jopa 9-12 kk neuvontaan)
- Prosessissa käytössä
 - Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa (Hotmenetelmä)

Omatoiminen/ohjattu liikkuminen

Liikunnallisempi elämäntapa ja sen **ylläpitäminen**

- Ohjaus harrastusten ja toiminnan pariin
- Työkaluna tarmoa.fi
 - Kunnan/järjestön, urheiluseuran, srk toiminta
 - Matalan kynnyksen liikunta, -luonto ja kulttuuripalvelut
 - Osallisuutta edistävät palvelut esim. vertaistukitoiminta



Euroopan unionin rahoittama –
NextGenerationEU

Hyvinvoiva Etelä-Pohjanmaa –hanke 2025
Maaria Nortunen

Lapuan Move!-malli



KouluPT prosessi

Esimerkkejä ohjautumiskriteereistä:

- Liikunnan lisääminen
- Harrastuksen löytyminen
- Vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun
- Erilaiset hyvinvointiin liittyvät tavoitteet
- Heikko tulos 20-metrin viivajuoksussa
- Oppilaan Move-tulokset jäävät useassa osiossa alimpaan tulosluokkaan

Alkukartoitus ja suunnitelma

1. Liikkumisen edistämisen mini-interventio
2. Tavoitteet ja keinot: What is your next move? -lomake
3. Motivaatio-mittari 🟢🟡🔴

Ohjautuminen KouluPT:lle

- Ajanvaraus kouluterveydenhoitajan käynnillä
TAI
- Liikunnanopettaja ottaa puheeksi KouluPT mahdollisuuden, ja ajanvaraus liikunnanopettajan kautta

Mahdollisuus osallistua myös kaverin kanssa

Prosessi 2kk-6kk

- n. 5x 60min tapaamiset sovitulla aikavälillä koulupäivän aikana tai koulupäivän yhteydessä
- Ohjaus ja neuvonta
- Liikuntakokeilut
- Oma harjoittelu ja treenipäiväkirja

Alakouluilla toteutus liikuntatuntien puitteissa

Jatkosuunnitelma

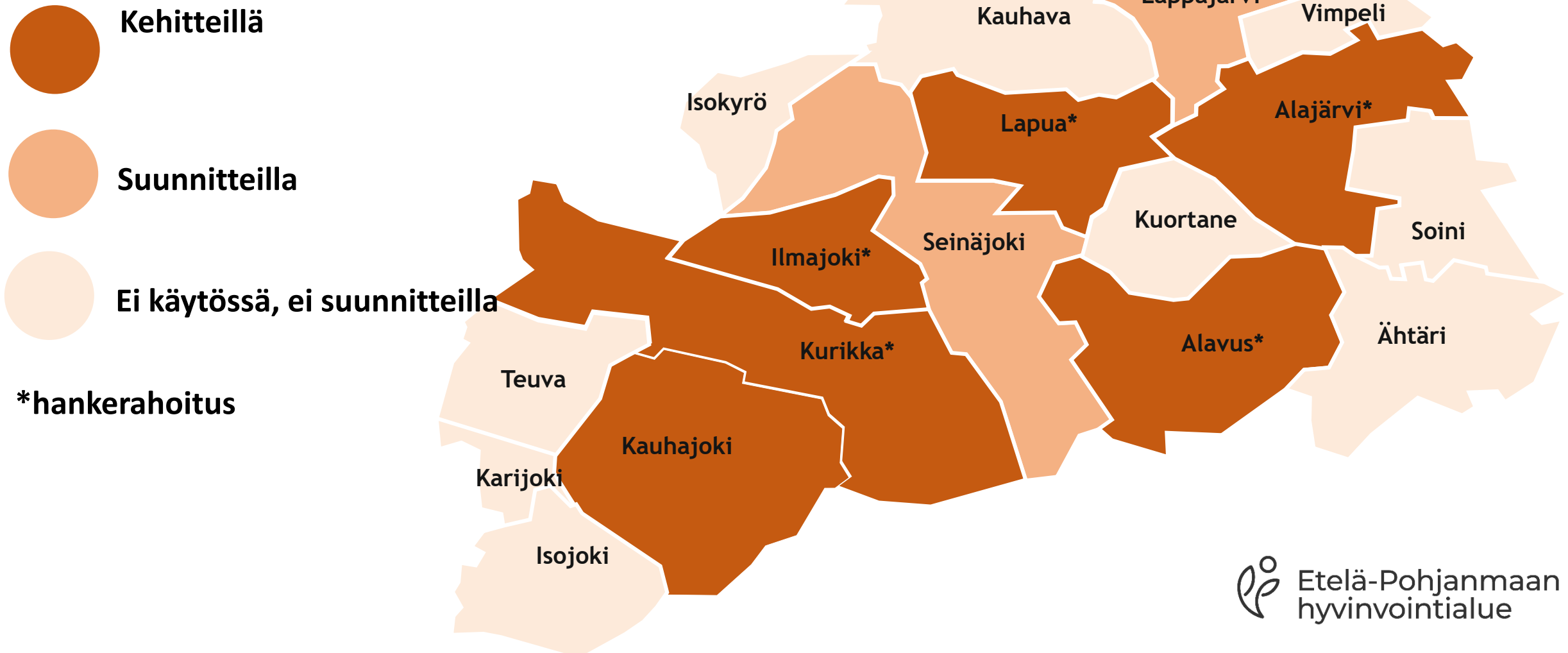
1. Loppukeskustelu liikkumisen edistämisen mini-interventiomallin pohjalta
2. Arvio tavoitteiden toteutumisesta,
3. Suunnitelma jatkoon
4. Palaute-kysely

Seuranta ja tilastointi

- Terveystietojärjestelmä kirjaa lyhyen kuvauksen Move-tuloksista sekä oppilaan oman hyvinvointiin liittyvän tavoitteen Lifecare-potilastietojärjestelmään
- KouluPT tilastoi ohjautumisreitit, käyntimäärät ja tapaamisten teemat
- KouluPT-toiminnasta kerätään palautetta

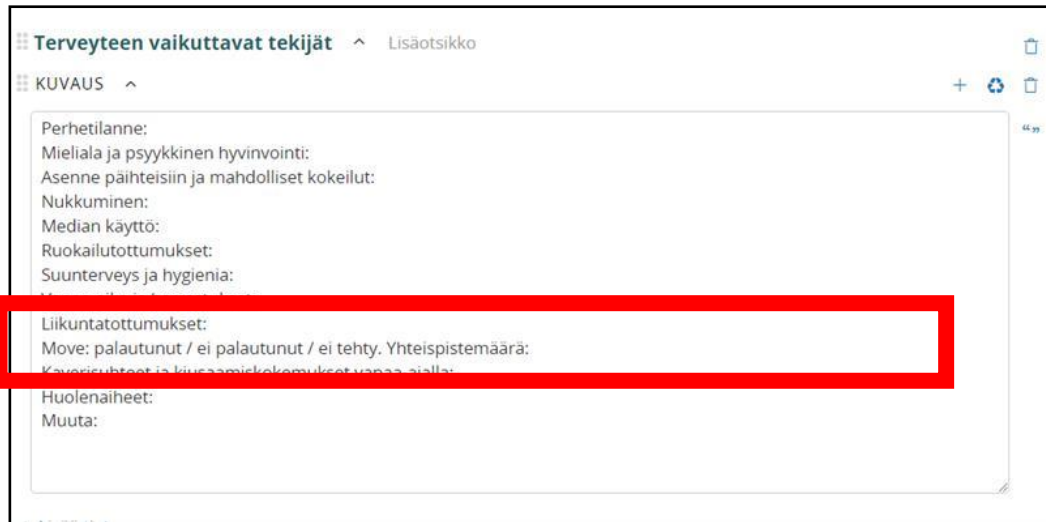
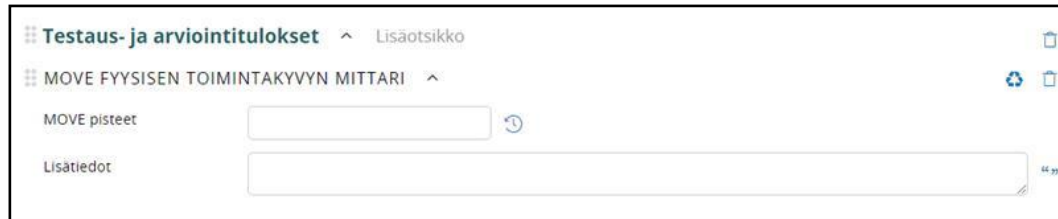
LAPUA

Yksilöllistä liikuntaneuvontaa Move!-tulosten perusteella



6. Kirjaaminen potilastietojärjestelmään (LifeCare)

Nykyinen näkymä, joka muokattavissa:



Mitä tulisi kirjata?

- ”Suosittelemme, että oppilaan tasolla yhteispistemäärää ei käytetä, koska kokonaispisteille ei ole muodostettu raja-arvoja, eivätkä ne painota toimintakyvyn osa-alueita tasaisesti.” JYU/Mikko Huhtiniemi
- Kirjaamisessa olisi syytä kiinnittää huomiota toimintakyvyn eri osa-alueisiin
 - **Lapuan malli:** vapaamuotoisesti huomioida toimintakyvyn osa-alueista: kestävyys, liikkuvuus, keskivartalon/ylävartalon voima, liikkumistaidot (merkittävästi kehitettävää, jonkin verran kehitettävää, hyvällä tasolla)
 - Ei valmiita fraaseja
 - > Palvelee jatkuvuutta ja jatkoseurantaa
- Kirjataanko onko lappu palautunut?

Lääkärin rooli

- Lääkärin rooli
 - Tähän osioon tulee kuulla koululääkäriä



Työkaluja liikkumisen puheeksi ottoon

- [Työkaluja lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseen - UKK-instituutti](#)
 - [Lasten ja nuorten liikkumiskysely - UKK-instituutti](#)
 - [Päiväkirja liikkumisen ja unen seurantaan - UKK-instituutti](#)
 - [Suunnitelma liikkumisen tai unen lisäämiseksi - UKK-instituutti](#)
- [Liikkumisen puheeksi ottaminen perheiden kanssa - \[www.liikkuvaperhe.fi\]\(http://www.liikkuvaperhe.fi\)](#)
- [Tehtäviä liikkumisen kannustamiseen lapsiperheille - Neuvokasperhe](#)
- Liikkumisen puheeksiotto elintapaohjauksen käsikirja: [Kartoitus ja keskustelu - Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen hoito- ja palveluketjut](#)

Lähteitä

- [Move!-mittaustuloksia | Opetushallitus](#)
- [Lisäaineisto: Move!-mittaukset osana liikuntaneuvontaa](#), OKM
- Suunnitelma on tehty yhteistyössä:
 - Kuntien liikuntapalveluiden ja
 - Hyvinvointialueen kanssa