



LUPA LIKKUA MOVE! -OPAS

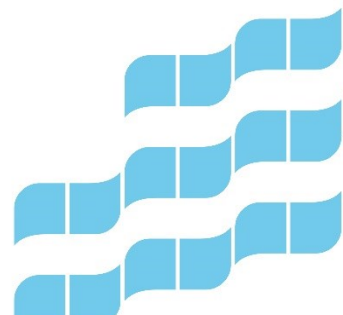
Tampereen kaupunki

TAMPEREEN MOVE!-OPAS

Tässä oppaassa kuvataan Tampereen kaupungin Lupa liikkua Move! -malli osana terveystarkastuksia sekä liikuntaneuvontaa.

Urvikko Annika

Sisällys	
Johdanto	2
1. Ennen mittauksia	3
1.1. Move! fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja seurantajärjestelmä	3
1.2. Move! -mittausosiot.....	4
1.3. Move! -mittaukset osa opiskeluhuoltoa	5
1.4. Koulun ja terveydenhuollon yhteistyö	5
1.5. Mittauksiin tutustuminen ja harjoittelu	6
1.6. Mittauksien tiedottaminen.....	7
2. Mittauksien aikana.....	8
2.1. Mittauksien järjestäminen.....	8
2.2. Mittauksien aikataulu ja valmistelut	10
3. Mittauksien jälkeen.....	12
3.1. Tuloksien syöttäminen	12
3.2. Huoltajien tiedottaminen tuloksien tulkinnasta ja tiedonsiirrosta.....	12
3.3. Tuloksien siirtäminen terveydenhuoltoon	13
3.4. Tuloksien tulkinta	13
3.5. Tuloksien analysointi terveystarkastuksessa	14
3.6. Kun huoli herää?	16
3.7. Liikuntaneuvonta.....	17
3.8. Tampereen kaupungin liikkumis- ja harrastamisen mahdollisuudet.....	17
3.9. Kuntakohtaiset tilastot ja analyysit	19

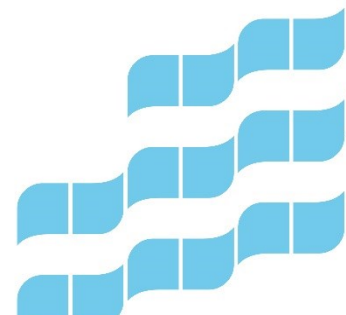


Johdanto

Tampereen mallin Lupa liikkua Move! -opas on toteutettu yhteistyössä Tampereen perusopetuksen, liikunta- ja nuorisopalveluiden sekä Pirkanmaan hyvinvointialueen kanssa. Move!-oppaassa kuvataan Move!-mittaukset osana kouluterveydenhuoltoa sekä liikuntaneuvontaa. Oppaassa kerrotaan lyhyesti Move!-järjestelmän taustaa ja yhteyttä kouluterveydenhuollon laajoihin terveystarkastuksiin sekä kouluterveydenhuollon palveluista osana yksilökohtaista ja yhteisöllistä opiskeluhoitoa. Lupa liikkua Move! -polku etenee mittausten perehdytyksestä suunnittelun ja toteutuksen kautta aina oppilaan ja koko kouluyhteisön hyvinvoinnin tukemiseen.

Laajat terveystarkastukset ja Move!-mittaukset toteutetaan kaikille oppilaille 5. ja 8. luokalla. Kouluterveydenhuoltoa ohjaavan asetuksen (338/2011) mukaan terveysneuvonnan (15§) on tuettava ja edistettävä oppilaan ja opiskelijan itsenäistymistä, terveellisiä elämäntapoja sekä hyvää fyysistä toimintakykyä ja mielenterveyttä sekä ehkäistävä koulukiusaamista. Asetuksen mukaiseen laajaan terveystarkastukseen sisältyy muun muassa lapsen ja nuoren fyysisen toimintakyvyn arvio.

Opetushallinto on kehittänyt valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän 5.- ja 8.-luokkalaisille tukemaan ja määrittelemään terveystarkastuksien sisältöä. Move! on pedagoginen työkalu, jolla edistetään lasten ja nuorten terveyttä, hyvinvointia ja selviämistä arkipäivän fyysisistä haasteista. Move!-mittaus on osa liikunnan opetussuunnitelmaa. Lisäksi se on linjattu 3.-6. luokkien että 7.-9. luokkien liikunnan oppiaineen perusteisiin. Liikunnan ja terveystiedon oppiaineilla, kouluterveydenhuollolla sekä Move!-mittauksilla on yhteinen päämäärä: kannustaa ja motivoida lapsia, nuoria ja perheitä terveyttä ja hyvinvointia edistävään aktiiviseen elämäntapaan.



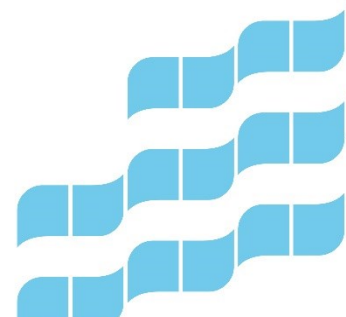
1. Ennen mittauksia

1.1. Move! – fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja seurantajärjestelmä

Move! tarkoittaa peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmää, joka kartoittaa oppilaiden fyysistä toimintakykyä, antaa siitä palautetta ja kannustaa oppilaita huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Move!-seurantajärjestelmän avulla oppilasta ja hänen huoltajiaan ohjataan tiedostamaan hyvinvoinnin taustalla olevia fyysisiä tekijöitä. Move!-mittaustuloksia hyödynnetään esimerkiksi koulujen liikunnanopetuksessa, kouluterveydenhuollon järjestämissä terveystarkastuksissa sekä valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa. (Opetusministeriö; Mikä on Move? | Opetushallitus)

1.1.1. Fyysinen toimintakyky

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Se ilmenee kykynä liikkua omin voimin, harrastaa ja huolehtia päivittäisistä tehtävistä. Hyvän fyysisen toimintakyvyn lisäksi terveellinen ruokavalio ja riittävä yöuni auttavat jaksamaan arkipäivän rasitukset ja nauttimaan myös vapaa-ajan harrastuksista. Fyysinen toimintakyky vaikuttaa ratkaisevasti oppilaan päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen kulkee käsi kädessä oppilaan yksilöllisen kasvun ja kehityksen kanssa. Kestävyys, liikkuvuus, nopeus, voima ja motoriset perustaidot ovat fyysisen toimintakyvyn osa-alueita, joita jokainen pystyy kehittämään. (Opetusministeriö; Mikä on Move? | Opetushallitus)



1.2. Move!-mittausosiot

Move!-mittauksissa oppilaan fyysistä toimintakykyä mitataan kuudella eri mittausosioilla:

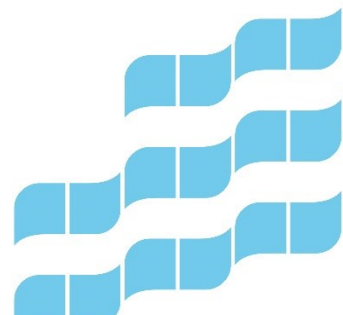
Mittausosio	Ominaisuudet ja taidot
20 metrin viivajuoksu	Kestävyys ja liikkumistaito.
Vauhditon 5 -loikka	Alaraajojen voima, nopeus, dynaaminen tasapaino ja liikkumistaito.
Heitto-kiinniottoyhdistelmä	Välineen käsittelytaito, havaintomotoriset taidot ja yläraajojen voima.
Ylävartalon kohotus	Vatsalihasten, erityisesti syvien vatsalihasten lihaskestävyys.
Etunojapunnerrus	Hartian alueen ja yläraajojen lihasten dynaaminen voima ja kestävyys sekä liikettä tukevien vartalolihashen staattinen kestävyys.
Kyykky	Lonkan koukistajien, polven ojentajien, takareisien, pohjelihasten venyvyys sekä liikelaajuus.
Alaselän ojennus täysistunnassa	Alaselän, lonkan ja takareisien liikelaajuus.
Olkapäiden liikkuvuus	Olkapäiden ja hartian alueiden venyvyys ja liikelaajuus.

Opetushallituksen ylläpitämältä Move!-sivustolta, löytyy tarkemmat tiedot Move!-mittauksiin liittyen.

- [Move! | Opetushallitus](#)
- [Ohjeet ja materiaalit Move! mittauksen \(OPH\)](#)

Sovelletut Move!-mittausohjeet

- [Soveltavien Move! -mittausten opas \(OPH\)](#)
- [Videoita sovelletuista Move! -mittauksista](#)



Lisätietoa Move!-mittauksista:

- [Terve koululainen -webinaarit \(TEKO\)](#)
- [Mikä on Move!](#) (Tampere)

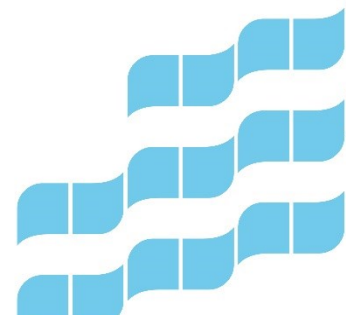
1.3. Move!-mittaukset osa opiskeluhuoltoa

Opiskeluhuollolla tarkoitetaan opiskelijan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa kouluyhteisössä. Yksilökohtainen opiskeluhuolto tarkoittaa opiskelijalle annettavia koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palveluja sekä psykologi- ja kuraattoripalveluja ja monialaista yksilökohtaista opiskeluhuoltoa. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287>)

Yksilökohtaisessa opiskeluhuollossa kaikilla koulun toimijoilla (opettaja, kuraattori, psykologi ja terveydenhoitaja) on omat tehtävänsä, joilla tuetaan oppilaiden hyvinvointia sekä tunnistetaan tuen tarpeita. Opettajat ovat avainhenkilöitä oppilaan tuen tarpeen tunnistamisessa. Lisäksi heidän näkökulmaansa tarvitaan myös oppilaan Move!-mittaukseen tai -tulokseen liittyvän tuen suunnittelussa ja järjestämisessä.

1.4. Koulun ja terveydenhuollon yhteistyö

Koulu ja terveydenhuolto tekevät yhteistyötä Move!-mittauksissa. Koulun ja terveydenhuollon yhteistyö alkaa tapaamisella, jossa sovitaan Move!-käytännöistä. Keväällä maalis-huhtikuussa koulujen seuraavana lukuvuonna mittauksia tekevät opettajat ja terveydenhoitaja pitävät yhteisen kokouksen Move!-mittauksista. Koulu kutsuu terveydenhoitajan esim. YS-ajalla pidettävään kokoukseen. Rehtori järjestää tai varmistaa, että koululla tulee kokous pidettyä kevään aikana. Tarvittaessa terveydenhoitaja tiedustelee kokouksen ajankohtaa koululta.

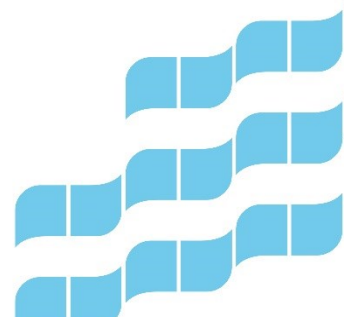


Kokouksen asialista (mallipohja):

1. Kartoittaa yhdessä terveydenhuollon ja opettajien Move!-koulutustarve. Tarvittaessa mahdollista saada koulutusta ja tietoa Lupa liikkua Lupa harrastaa -toiminnan kautta.
2. Tutustua Tampereen Move!-oppaaseen.
3. Aikatauluttaa mittaukset mahdollisuuksien mukaan niin, että kaikki oppilaat saavat mittaustulokset laajoihin terveystarkastuksiin. Osa mittauksista voidaan tehdä jo toukokuussa, mikäli terveystarkastukset ovat kesällä tai elo-syyskuussa.
4. Tiedottaa huoltajia ja oppilaita. Opettaja tiedottaa Move!-mittauksista ja terveydenhoitaja tiedottaa terveystarkastuksista.
5. Sovitaan kuka ja miten Move!-tulokset toimitetaan terveydenhoitajalle, jotta tuloksia on helpompi analysoida ja tallentaa.
6. Opettajan tulee siirtää tulokset terveydenhoitajalle viimeistään syyslomaan mennessä.
7. Syysloman jälkeen terveydenhoitaja kyselee koululta tuloksia, jos niitä ei olla vielä toimitettu hänelle.
8. Sovitaan mittaustulosten perusteella heikkoja tuloksia saavien oppilaiden tukitoimenpiteistä koululla. Otetaan rehtori ja oppilashuoltoryhmä mukaan suunnitteluun.

1.5. Mittauksiin tutustuminen ja harjoittelu

Move!-mittauksiin tutustuminen on erityisen tärkeää, jotta mittaussosioiden tekniikat tulevat tutuiksi ja jännitys mittauksia kohtaan vähenee. Viimeistään mittauksiin tulisi tutustua 4. ja 7. luokan keväällä. Move!-mittauksia voi myös harjoitella, sillä erilaiset harjoitteet, pelit ym. variaatiot kehittävät myös lasten ja nuorten motorisia/fyysisiä taitoja sekä ominaisuuksia. Harjoittelussa ja mittauksissa kannattaa korostaa, että tulokset ovat jokaisen oppilaan henkilökohtaisia, eivätkä ne vaikuta arvioinnin perusteisiin. Kannustava ja positiivinen ilmapiiri harjoittelussa edesauttaa mittauksien suorittamista.



Erilaisia harjoitteita Move!-mittauksiin löydät henkilöstön Lupa liikkua Lupa harrastaa -sivuilta: [Opettajalle - Lupa liikkua lupa harrastaa](#)

Alueilla, joilla toimii liikuntamotivaattori, on mahdollista saada liikuntamotivaattorin ohjaama Move!-tutustumistunti. Alueen koulut voivat olla tutustumistuntien osalta suoraan yhteydessä alueen liikuntamotivaattoriin: liikuntamotivaattori@tampere.fi.

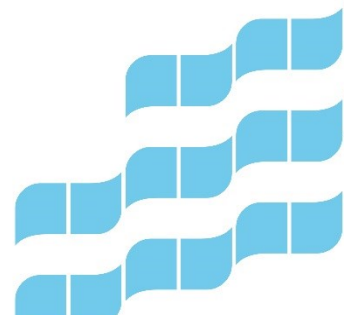
Lupa liikkua Lupa harrastaa järjestää Move!-tutustumistunteja 4. luokan oppilaille. Lisätietoja ja ilmoittautumiset [Opettajalle - Lupa liikkua lupa harrastaa](#)

1.6. Mittauksien tiedottaminen

Uusien työntekijöiden on tärkeä perehtyä Move!-mittauksiin. Kouluterveydenhoitajan ja -lääkärin on hyvä perehtyä vielä erikseen oppilaiden terveydentilaan liittyvistä rajoitteista mittausten osalta. Koulun esihenkilöiden on varmistettava, että mittauksia tekevillä opettajilla on tarvittava tieto, tilat, tarvikkeet ja taito ohjata mittaukset sekä tarvittaessa järjestää koulutusta opettajille.

Lähetä Move!-infoviesti huoltajille. Kerro miksi mittauksia tehdään ja miten mittaukset koulullanne järjestetään. Näin vanhemmat voivat tukea lapsensa Move!-mittauksiin valmistautumista ja tarvittaessa kannustaa harjoittelemaan niihin. Vanhempainillassa on hyvä kertoa sekä tutustuttaa vanhemmat mittauksiin ja samalla voi antaa vinkkejä tulosten tulkintaan. Vanhempien kanssa voi miettiä koko koulun hyvinvoinnin kehittämisen asioita ja saada heiltä arvokkaita ideoita.

Tiedota vanhemmille ja oppilaille Move!-mittauspäivien aikataulut. Kerro myös, milloin mittaukset voi suorittaa, mikäli oppilas on sairaana varsinaisten Move!-mittauspäivien aikana.



Tiedota vanhemmille millaiset vammat tai sairaudet estävät oppilasta osallistumasta mittauksiin ja kysy onko oppilailla kyseisiä esteitä.

1.6.1. Viestinnän pohjat

Koulun ja opettajan valmiita viestintäpohjia

<https://opi.tampere.fi/lupaliikkualupaharrastaa/perusopetus/move/opettajalle/>

Vanhemmille/oppilaille kotiin lähetettäviä ohjeita Move!-n omaehtoiseen harjoitteluun

<https://opi.tampere.fi/lupaliikkualupaharrastaa/perusopetus/move/oppilaalle/>

2. Mittauksien aikana

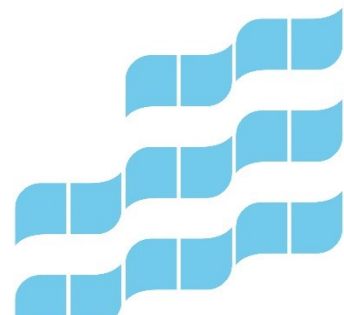
2.1. Mittauksien järjestäminen

Move!-mittaukset tulee järjestää positiivisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Varaa aikaa mittauksien perehtymiseen sekä suunnittele etukäteen osioiden toteutus ja suoritusjärjestys. Varmista tarvittavat välineet sekä lataa ääninauhat valmiiksi. Älä soita äänitettä netin kautta, ettei se katkea kesken mittauksen. Vältä kilpailua tai todella hyvien tulosten esiin nostoa. Yksittäisen oppilaan tuloksia koskevat tiedot ja palautteet annetaan aina henkilökohtaisesti. Move!-tulos ei vaikuta liikunnannumeron arviointiin, mutta oppilaan työskentelyä mittauksien aikana voidaan arvioida. Mieti missä suorituspaikassa tarvitaan aikuista ja mitkä osiot oppilaat voivat tehdä pareittain. Käy läpi huolella oikeanlainen suoritus ja tuloksien merkitseminen oppilaiden kanssa.

- [Ohjeet ja materiaalit Move! mittauksiin](#) (OPH)
- [Mittautulosten motivoiva keskustelu](#) (Let's Move it)

Move!-mittaukset voidaan suorittaa:

- Liikuntatunneilla
- Erikseen sovittuina Move!-päivinä, jolloin koulun henkilökunta yhdessä toteuttaa mittauksien järjestelyt sekä tuloksien syöttämisen valtakunnalliseen tiedonkeruujärjestelmään.



Esihenkilö järjestää koululle Move!-päivät, jolloin esim. kaikki koulun 8. luokat suorittavat mittaukset saman päivän aikana. Tällöin tarvitaan useampi opettaja järjestämään mittauksia. Yhdessä tehden saadaan mittaukset tehtyä tehokkaammin ja laadukkaammin. Päivän aikana opettajat pystyvät myös yhdessä syöttämään tulokset valtakunnalliseen tiedonkeruujärjestelmään. Yhdessä toteutetut mittaukset helpottavat opettajan työtä ja Move!-jännitettä.

c) Lupa liikkua -Move! –mittausasemilla

Ilmoittautuminen asemille:

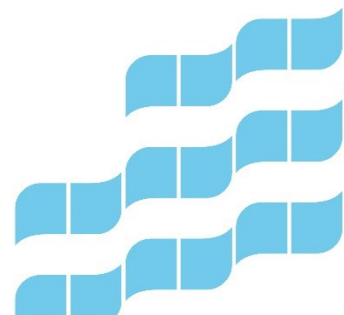
<https://opi.tampere.fi/lupaliikkualupaharrastaa/perusopetus/move/opettajalle/>

2.1.1. Oppilaan tuloslomakkeet

- Opetushallituksen viralliset lomakkeet:
[Ohjeet ja materiaalit Move!-mittauksiin | Opetushallitus](#)
- Lupa liikkua Lupa harrastaa -tuloslomake, joka on ilman raja-arvoja ja hymynaamoja. Tämä lomake ei ole virallinen lomake eikä kelpaa terveydenhoitajalle/koteihin lähetettäväksi. Tarkoitus on, että oppilas itse siirtää palautetunnilla tulokset viralliselle lomakkeelle: <https://opi.tampere.fi/uploads/sites/7/2021/08/6558d3e5-mittautulosten-kirjauslomake-oppilaalle.docx>
- Pallonheittolomake: <https://opi.tampere.fi/uploads/sites/7/2021/06/e68c2132-heittokiinniottoyhdistelman-tuloskortti-1.pdf>
- Fyysisen toimintakyvyn seurantalomake:
<https://opi.tampere.fi/uploads/sites/7/2021/06/96bbcae3-fyysisen-toimintakyvyn-seurantalomake-oppilaalle.pdf>

2.1.2. Opetusryhmäkohtainen koontilomake

Alla molemmille luokka-asteille (5. lk ja 8. lk) oma opetusryhmäkohtainen koontilomake (excel), johon voit lisätä sekä tyttöjen että poikien tulokset samaan lomakkeeseen. Muista kuitenkin valita oikea sukupuoli, sillä se vaikuttaa eri mittausosioiden raja-arvoihin. Raja-arvot on syötetty



lomakkeeseen valmiiksi ja antavat kunkin syöttämäsi tuloksen jälkeen näkyviin liikennevalon (vihreä, keltainen, punainen). Liikennevalot näyttävät heti, millä mittauksen osa-alueilla oppilas saavutti hyvät/ei huolta aiheuttavat tulokset (vihreä), treenaa näitä osa-alueita tulevaisuudessa hieman enemmän (keltainen) ja näillä osa-alueilla kaipaavat selvästi treenausta (punainen). (Turun kaupungin nettisivut; [Ohjeet ja tiedotteet – Move](#))

Excel-koontilomakkeen välilehdiltä löytyy luokan visuaalinen koontipalaute. Opettaja voi hyödyntää koontia opetuksessa sekä yksilö-, ryhmä- ja huoltajapalautteessa. (Turun kaupungin nettisivut; [Ohjeet ja tiedotteet – Move](#))

HUOM! Lataa ja tallenna koontilomake kopiona itsellesi tulosten syöttämistä varten.

> [5. luokka koontilomake](#)

> [8. luokka koontilomake](#)

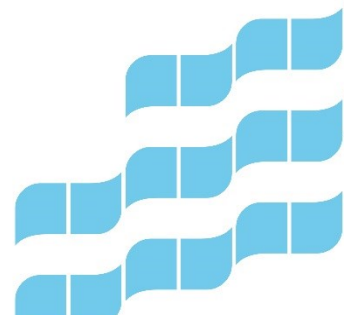
2.2. Mittauksien aikataulu ja valmistelut

2.2.1. Oppilaiden osallistuminen mittauksiin

Mittaukset tehdään osana koulun liikuntakasvatusta. Mittauksissa noudatetaan yleisiä koululiikuntaa koskevia ohjeistuksia ja toimintaperiaatteita. Mittaustulos ei vaikuta oppilaan liikunnan arviointiin, mutta oppilaita voi hyvin muistuttaa, että liikuntaa arvioidaan myös osallisuudella, jota voidaan arvioida työskentelyssä mittauksien aikana. Mittauksissa tulee myös huomioida oppilaan terveydentila, sillä suorituksissa lähestytään oppilaan maksimaalista suorituskyykyä.

Oppilas ei voi osallistua mittauksiin, jos hänellä on:

- Akuutti infektio esim. kuume
- Vakava sydänoire
- Alttius rasittavan liikunnan aikaan huimauksen tai tajuttomuuskohtaukseen
- Lääkärin tai terveydenhoitajan määräämä liikuntakielto



Oppilas voi osallistua fyysisen toimintakyvyn mittauksiin silloin kun hänellä on esimerkiksi:

- Astma: Opettaja voi tarvittaessa muistuttaa oppilasta ottamaan keuhkoputkia avaavaa lääkettä ennen mittausten alkamista.
- Diabetes: Opettaja voi varmistaa, että oppilas on syönyt välipalan, jos ruokailusta on kulunut pitkä aika.
- Lääkärin, terveydenhoitajan tai fysioterapeutin asettama liikuntarajoite, mutta ei liikkumiskieltoa (esim. nivelten tai lihasten kiputila).

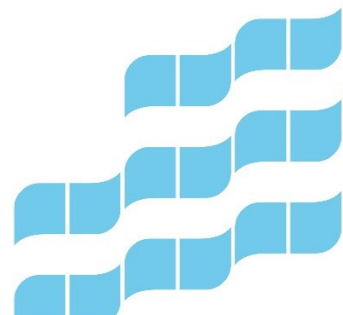
Lähde: Fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä Move! Mittauskäsikirja, OPH

2.2.2. Soveltavat Move! -mittaukset

Fyysisen toimintakyvyn arviointia ja kehittämistä tukevat Move!-mittaukset on tarkoitettu kaikille perusopetuksen oppilaille. Move!-mittaukset voidaan toteuttaa sovelletulla tavalla oppilaille, joilla on pitkäaikaisia tai pysyviä toimimista vaikeuttavia haittoja tai vammoja (esimerkiksi vaikeuksia nähdä, kuulla, liikkua, keskittyä tai ymmärtää). Mittausten soveltamista ei ole tarkoitettu oppilaille, jolla on tilapäinen toimimista vaikeuttava haitta tai vamma, kuten nilkan nyrjähdys. Mikäli oppilaan osalta on perusteltua toteuttaa yksi tai useampi mittausosio sovelletusti, kirjataan oppilaan tuloslomakkeelle tuloksen lisäksi myös soveltamistapa.

Tutustu OPH:n Soveltavaan Move! -mittaus oppaaseen:

[Opetushallituksen Soveltavien Move! -mittauksien opas](#)



3. Mittauksien jälkeen

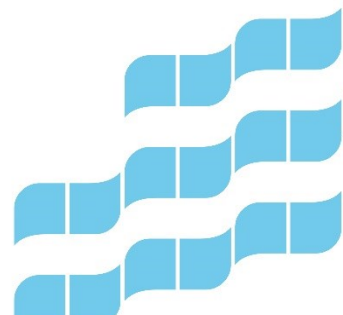
3.1. Tuloksien syöttäminen

Syötä tulokset valtakunnalliseen Harava-tiedonkeruujärjestelmään syyskuun loppuun mennessä. Opetushallitus ja Valtion Liikuntaneuvosto toimittavat elokuussa koulun ilmoittamalle vastuuhenkilölle (rehtori) Move!-mittaustulosten syöttölinkin tulosten syöttämistä varten. Move!-sähköpostin saanut henkilö tekee salasanan Move!-tulosten syöttämistä varten. Tunnuksena toimii sähköpostin saaneen henkilön sähköpostiosoite. Tunnusta ei ole mahdollista muuttaa, mikäli vastuuhenkilö koulussa on vaihtunut tai se ei ole tiedossa, ole yhteydessä: yhteisetpalvelut@opintopolku.fi.

Opetuksen järjestäjä määrittää henkilön, kuka tai ketkä koulun tai vuosiluokan tulokset järjestelmään syöttävät. Tämä henkilö voi olla esimerkiksi opettaja/opettajat, koulusihteeri, koulunkäynninohjaaja tai joku muu kouluyhteisön jäsen. Tunnus ja salasana jaetaan koulun vastuuhenkilön toimesta niille, jotka syöttävät tiedot Harava-tiedonkeruujärjestelmään. Mikäli järjestelmässä ilmenee ongelmia, voi olla yhteydessä movetuki@csc.fi.

3.2. Huoltajien tiedottaminen tuloksien tulkinnasta ja tiedonsiirrosta

Tiedota perheitä Move!-mittauksien etenemisestä sekä tuloksien tulkinnasta. Move!-palautesivulta [Move!-palaute huoltajalle | Opetushallitus](#) löytyy hyviä neuvoja huoltajille tuloksien tulkinnasta ja miten lapsen/nuoren Move!-tuloksia voisi parantaa. Muistuta vanhempia Move!-mittaustulosten tiedonsiirtoluvan täyttämisestä, joko Wilman kautta tai paperisena versiona, jotta terveydenhuolto saisi tulokset käyttöönsä laajoihin terveystarkastuksiin. Koulu on keväällä sopinut terveydenhoitajan kanssa tavasta siirtää tulokset terveydenhoitoon. Mittaustuloksista on hyvä jäädä kopio koululle, mikäli ne hukuvat matkan varrella.



3.3. Tuloksien siirtäminen terveydenhuoltoon

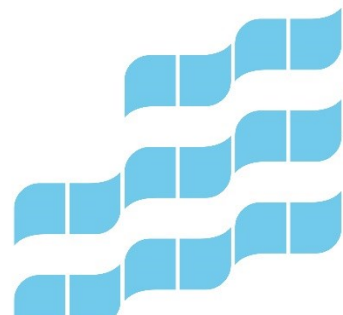
Koulu ja terveydenhuolto ovat sopineet yhteistyössä edellisenä keväänä Move!-käytänteistä ja koulukohtaisesta tavasta tuloksien siirtämisestä terveydenhuoltoon. Tarvittaessa ole yhteydessä koulusi terveydenhoitajaan.

3.4. Tuloksien tulkinta

3.4.1. Oppilaiden Move!-palautetunti

Palautetunteja varten on tehty opetuspaketit 5. ja 8. lk oppilaille, joista voi katsoa ideoita. Tunnilla pohdintaan tulosten merkitystä omalle terveydelle. Tulkitkaa oppilaiden henkilökohtaisia Move!-tuloksia palautetunnilla. Hyödyntäkää Move!-sivuston palauteosio (OPH), josta saatte apua henkilökohtaisten tulosten analysointiin. On tärkeää, että jokaiselle oppilaalle annetaan henkilökohtaista palautetta, jotta hän ymmärtää, mihin mittauksilla pyritään. Kerro oppilaalle konkreettisia vinkkejä tulosten parantamiseksi sekä mitä toiminnallisia aktiviteetteja asuinpaikkakunnaltasi löytyy. Samalla on hyvä kerrata liikkumissuositukset ja tehdä oppilaille henkilökohtaiset liikuntasuunnitelmat. Myös liikuntaläksyjen, liikuntadiplomin ja liikuntakampanjoiden aloittamiseksi tämä on erityisen hyvä ajankohta. Miettikää mitkä mittaussosioiden menivät hyvin ja mitkä vaatisivat parannusta. Hyödyntäkää ryhmäkohtaisen koontilomakkeen eri välilehdillä oleva visuaalista palautetta. (Katso kohta 2.1.2.)

- Move!-palautetunti 5.lk: <https://www.ouka.fi/documents/767647/32178145/Move%21-mittausten+j%C3%A4lkeen+5.lk.docx/d3e81d6c-df28-4b5f-93fc-a16e799bc5e5> (Vantaa +Move!-hankekunnat)
- Move!-palautetunti 8.lk: https://www.ouka.fi/documents/767647/32178145/Move%21_palautetunti_8lk.docx/c316112f-4fb1-485b-a68b-88d682844191 (Move!-hankekunnat)
- Liikkumissuositukset: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/> (UKK-instituutti)



3.4.2. Oppilaan yksilöllinen palaute

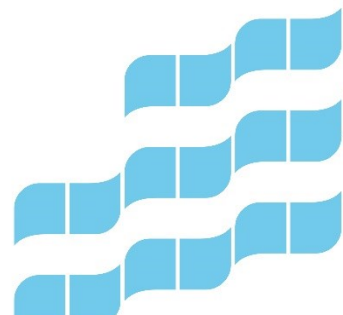
Move!-tulosten läpikäynti oppimiskeskusteluissa. On tärkeää, että jokaiselle oppilaalle annetaan henkilökohtaista palautetta, jotta hän ymmärtää, mihin mittauksilla pyritään. Kerro oppilaalle konkreettisia vinkkejä tulosten parantamiseksi sekä mitä toiminnallisia aktiviteetteja asuinpaikkakunnaltasi löytyy. Miettikää mitkä mittausosiot menivät hyvin ja mitkä vaativat parannusta. Opettaja ohjaa tarvittaessa kaupungin maksuttomaan liikuntaneuvontaan tai kaupungin liikkumisen ja harrastamisen mahdollisuuksiin.

3.4.3. Luokan ja koko koulun tuloksien analysointi

Käy läpi luokan mittaustulokset kokonaisuutena. Mieti myös mitä tulokset sinulle opettajana kertovat. Sähköisen koontitaulukon diagrammien avulla näet yksilöiden tuloskoosteet sekä erillisten mittausosioiden ryhmä/luokkakohtaiset tulokset. Tarkastele löytyykö yksittäisten oppilaiden tai mittausosioiden tuloksista sellaisia, joihin tulee reagoida erillisin tukitoimin. Mieti myös, miten tuloksia voisi hyödyntää luokka/ryhmäkohtaisesti tulevien tuntien suunnittelussa. Keskustelkaa huolioppilaista yhdessä terveydenhoitajan kanssa ja vie oppilaiden tulokset oppilashuoltoryhmään. Tulosten perusteella voidaan pohtia, kenellä olisi aiheutta huoleen.

3.5. Tuloksien analysointi terveystarkastuksessa

Laaja terveystarkastus toteutetaan kouluterveydenhuollossa 1., 5. ja 8. luokalla, johon osallistuvat oppilas ja molemmat vanhemmat tai ainakin toinen heistä (tarkastus ei ole laaja, jos vanhempi ei ole mukana). Tarkastuksessa käsitellään oppilaan, vanhempien ja koko perheen terveyttä ja hyvinvointia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Terveystarkastuksen tekee terveydenhoitaja yhteistyössä lääkärin kanssa (voi olla kaksi erillistä tapaamista tai yksi yhteistapaaminen).





Laajat terveystarkastukset - THL

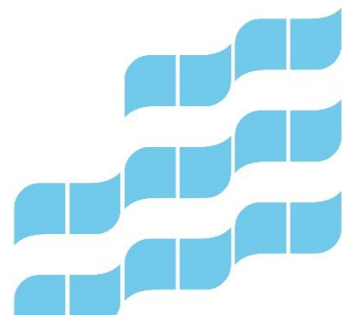
Tavoitteet Move!-tulosten käsittelyssä laajoissa terveystarkastuksissa.

- Ohjata myönteiseen suhtautumiseen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä kertoa oppilasta ymmärtämään näiden merkityksen terveydelle.
- Kysyä ja kuunnella oppilaan kokemuksia mittauksista ja käydä läpi tuloksia. Pohtia tuloksien merkitystä toimintakyvylle, jaksamiselle ja hyvinvoinnille.
- Keskustella oppilaan ja hänen perheensä liikkumistottumuksista ja harrastuksista.
- Ohjata oppilasta liikuntaneuvontaan, omaehtoiseen liikkumiseen tai harrastuksien pariin.

3.5.1. Potilastietojärjestelmä

Terveystietäjä merkitsee potilastietojärjestelmän toimintakyky osioon seuraavat tiedot oppilaan Move!-tuloksista.

- Merkintä ja selitys Move!-mittauksien suorittamattomuuteen.



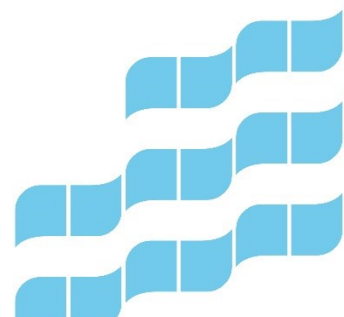
- Move!-tuloksen kokonaispistemäärä ja erikseen jokainen osio!
- Merkintä, jos oppilas on ohjattu liikuntaneuvontaan.

3.5.2. Terveystietojen toimenpiteet

Move!-tulosten perusteella saattaa ilmetä tarvetta kouluterveydenhuollon lisäkäynnille, jolloin sovitaan uudesta vastaanottoajasta. Lisäkäynti voidaan hoitaa myös seuraavana lukuvuonna, jolloin oppilaan liikkumistottumuksia ja jaksamista tarkastellaan uudestaan. Jos Move!-mittaustulokset eivät ole vielä terveystarkastuksen aikaan käytettävissä, niihin voidaan palata seuraavassa terveystarkastuksessa joko 6. tai 9. luokalla. Move!-mittaus on työkalu, joka ohjaa, mutta ei kerro koko totuutta. Tämän vuoksi terveydenhoitaja esittää lisäkysymyksiä ja muita mittareita toimintakyvyn arvioinnissa. Muita kysymyksiä voi olla esimerkiksi koulumatkat, vapaa-aika, harrastukset, omatoiminen liikkuminen, koulussa jaksaminen, uni, ruoka, puhelimen käyttö, pelaaminen tai sosiaalinen media. Terveystietojen ohjaaja ohjaa oppilaan liikuntaneuvontaan ja merkitsee potilastietoihin, että hänet on ohjattu liikuntaneuvonnan pariin. Terveystietojen ohjaaja merkitsee myös huoltajan yhteenvedolomakkeeseen tiedon, jos oppilasta on ohjattu liikuntaneuvontaan. Terveystietojen ohjaaja ohjaa/neuvoo kaupungin maksuttomiin liikkumis- ja harrastamismahdollisuuksiin. Tarkemmat tiedot löytyvät luvusta 3.9.

3.6. Kun huoli herää?

1. Oppilas ei ole suostunut osallistumaan/on lähtenyt mittaustilanteesta kesken pois/on ollut kovin ahdistunut mittaustilanteessa.
2. Mittaustulokset eivät ole siirtyneet terveystarkastukseen.
3. Oppilaan Move!-mittausten kokonaistulos on **8 pistettä tai alle**.
4. Oppilas on saanut **1 pisteen** 20 metrin viivajuoksusta. 20 metrin viivajuoksu kertoo hyvin, kuinka oppilas jaksaa arjen askareita ja käydä koulua sekä opiskella.
5. Oppilas ei ole suoriutunut, jostain mittaussosiosta.
6. Oppilaalla ei ole terveyttä/toimintakykyä edistävää liikkumistottumusta tai harrastuneisuutta.



3.7. Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on löytää yksilöllisten tarpeiden, motivaation ja lähtötilanteen mukaan lapselle ja nuorelle mieluinen liikkumismuoto sekä edistää hyvinvointia.

Liikunnanohjaaja antaa opastusta ja vinkkejä liikunnan aloittamiseen, kertoo liikuntamahdollisuuksista. Liikuntaneuvonta on tarkoitettu kaikille: perheille, nuorille, työkäisille - kaikille, jotka tuntevat tarvitsevänsä vinkkiä ja tukea liikunnan kipinän löytymiseksi.

Liikuntaneuvonnassa seurataan kävijöiden määrää, sekä kerätään tietoa, mistä asiakas on ohjautunut liikuntaneuvontaan, esim. omatoimisesti vai terveydenhoitajan ohjaamana.

Liikuntaneuvontaa on saatavilla puhelimitse tai henkilökohtaisessa tapaamisessa eri puolilla kaupunkia. Yläkoululaisia ja varsinkin alueilla, joissa toimii liikuntamotivaattori, oppilasta ohjataan liikuntaneuvontaan suoraan liikuntamotivaattorille. Liikuntamotivaattori tiedottaa huoltajia nuoren liikuntaneuvonnasta sekä pitää kirjaa kävijöistä.

3.7.1. Ajanvaraus

Liikuntaneuvonta kaikille ajanvarauksella: <https://www.tampere.fi/liikunta/tukea-liikuntaneuvonnasta>

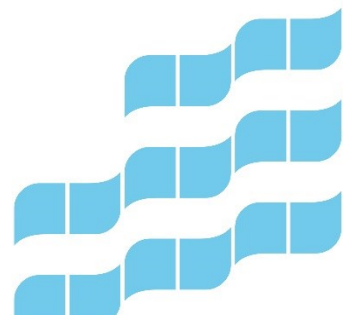
Liikuntaneuvontaa 7.-9.-luokkalaisille ja varsinkin alueilla, joissa toimii liikuntamotivaattori: liikuntamotivaattori@tampere.fi

Liikuntaneuvontaa annetaan ajanvarauksella. Liikuntaneuvonta on maksutonta, eikä erillistä lähetettä tarvita. Neuvontakäynti kestää 45 minuuttia. Liikuntaneuvonta annetaan suomeksi.

3.8. Tampereen kaupungin liikkumis- ja harrastamisen mahdollisuudet

3.8.1. Lupa liikkua Lupa harrastaa

Tampereen kaupungin Lupa liikkua, lupa harrastaa -toiminta tarjoaa Tampereen perusopetuksen lapsille ja nuorille mahdollisuuden osallistua monenlaisiin liikuntaharrastuksiin ja -toimintoihin. Tavoitteena on edistää nuorten hyvinvointia ja aktiivista elämäntapaa sekä tukea heidän elämänlaatuaan monipuolisella liikunnalla.



Miksi liikunta ja harrastaminen on tärkeää? Liikunta tukee lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Se edistää terveyttä, kehittää motorisia taitoja ja tukee niin itsetuntoa kuin oppimistakin. Harrastaminen opettaa tärkeitä elämän taitoja, kuten yhteistyötaitoja, vastuullisuutta ja päättäväisyyttä.

Miksi harrastaminen kannattaa? Harrastukset tarjoavat lapsille ja nuorille mahdollisuuden kehittää omia kiinnostuksen kohteitaan ja löytää uusia ystäviä. Ne luovat säännöllisyyttä ja rytmiä arkeen, auttavat stressinhallinnassa ja tukevat positiivista itsetuntoa.

Mikä on Lupa harrastaa? Lupa harrastaa -ryhmät tarjoavat 1.–9.-luokkien oppilaille mahdollisuuden osallistua koulupäivän jälkeen maksuttomiin harrastuksiin. Harrastusryhmiä löytyy eri puolilta kaupunkia. Lupa harrastaa tukee perheitä tarjoamalla matalan kynnyksen mahdollisuuksia liikunnan pariin.

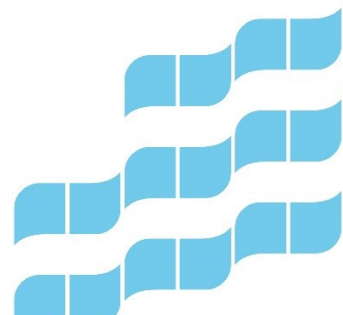
Mikä on Lupa treenata? Lupa treenata -ryhmät ovat 7.–9.-luokkalaisten maksuttomia liikuntaryhmiä, joihin voi osallistua matalalla kynnyksellä ja päästä kokeilemaan uusia harrastusmahdollisuuksia. Osa treeneistä on ohjattuja ja osa omatoimisia.

Mikä on Nuorisopassi? Nuorisopassi on tamperelaisille 7.–9.-luokkalaisten suunnattu käyttösaldon, jonka voi käyttää liikunta- ja kulttuuriharrastuksiin.

<https://www.tampere.fi/vapaa-aika-ja-harrastukset/nuorisopassi>

Miten harrastuksiin ilmoittaudutaan? Ilmoittautuminen tapahtuu kätevästi harrastuskalenterin kautta, josta löydät ajankohtaiset tiedot tarjolla olevista harrastuksista ja niiden aikatauluista. [Lupa Liikkua ja harrastaa](#)

Lupa liikkua Lupa harrastaa -nettisivut ja yhteystiedot



<https://www.tampere.fi/vapaa-aika-ja-harrastukset/lupa-liikkua-lupa-harrastaa>

lupaliikkuajaharrastaa@tampere.fi

3.8.2. Tampereen kaupungin liikunta ja harrastaminen

- Tampereella on laajat mahdollisuudet liikkua omatoimisesti sisällä, ulkona ja luonnossa.

Tutustu tarjontaan:

<https://www.tampere.fi/liikunta>

- Tampereen harrastusmahdollisuudet:

<https://www.tampere.fi/vapaa-aika-ja-harrastukset>

- Tekemistä ja harrastuksia Tampereella:

<https://harrastukset.tampere.fi/fi-FI?sort=startDate&contentTab=time-sensitive>

- Tampereella toimii lukuisia urheilu- ja liikuntaseuroja, jotka tarjoavat harrastusmahdollisuuksia kaikenikäisille. Tutustu tamperelaisiin urheiluseuroihin:

<https://www.tampere.fi/liikunta/liikuntaseurat/liikuntaseurojen-lajit-k>

3.9. Kuntakohtaiset tilastot ja analyysit

Move!-mittaustulokset antavat arvokasta alueellista tietoa lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä. Tätä tietoa tulee hyödyntää terveydenedistämisen toimenpiteiden suunnittelussa ja vaikutuksien seuraamisessa. Tuloksia tulee käsitellä opiskeluhuoltoryhmissä, alueellisissa opiskeluhuoltoryhmissä, kouluissa, perusopetuksessa, liikuntapalveluissa sekä kaupungin johdossa.

