



Fyysinen toimintakyky ja Move!-tulosten hyödyntäminen oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin tukena

*Apulaisprofessori Mikko Huhtiniemi
Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto*



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Sosiaali- ja
terveysministeriö



Terveystieteiden tutkimuskeskus
Terveystieteiden tutkimuskeskus

Nuoruusiän kunnon vaikutukset 45 vuoden seurannassa

Väitös 12/2024: Perttu Laakso



"Matala kestävyyskunto nuorena lisää alentuneen työkyvyn, sairauspoissaolojen sekä sydän-, verisuoni- ja aineenvaihduntasairauksien riskiä vielä 45 vuoden päästä myöhäiskeski-iässä."

"Havaittujen pitkäaikaisvaikutusten vuoksi lasten ja nuorten liikuntaan panostaminen on ensisijaisen tärkeää. Aktiivinen nuori myös jatkaa liikkumista läpi koko aikuisiän todennäköisemmin kuin vähän nuoruudessa liikkunut."

BMJ Journals

British Journal of
Sports Medicine

[Home](#) / [Archive](#) / [Volume 60, Issue 8](#)

Original research

Association of leisure-time physical activity at different phases of life with work ability at the end of working life: a Finland-representative 45-year prospective cohort study

Perttu Laakso ¹, Francisco B Ortega ^{1,2}, Asko Tolvanen ³, Timo Jaakkola ¹

JAMA
Network | **Open**[™]

Original Investigation | Nutrition, Obesity, and Exercise

Adolescent Cardiorespiratory Fitness and Future Work Ability

Perttu T. T. Laakso, MSS; Francisco B. Ortega, PhD; Pertti Huotari, PhD; Asko J. Tolvanen, PhD; Urho M. Kujala, MD, PhD; Timo T. Jaakkola, PhD

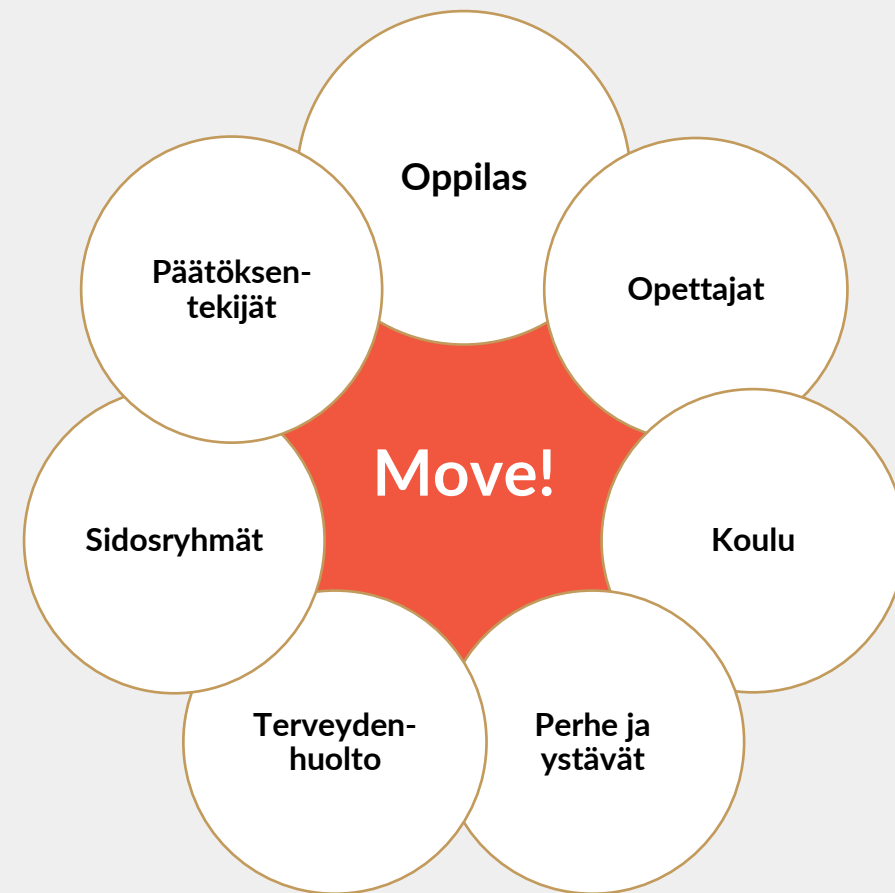


Move! – Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

www.oph.fi/move

Move! on valtakunnallinen perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn mittauss-, palaute- ja seurantajärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa lapsia ja nuoria omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen.

1. Move! on monipuolinen **pedagoginen työkalu** ja osa perusopetuksen opetussuunnitelmaa.
2. Yksilöllisen terveysneuvonnan tuki ja **kouluterveydenhuollon** työkalu.
3. Yhteiskunnallisesti merkittävän tiedon tuottaja, joka tukee **tiedolla johtamista**.





Move! tavoittaa vuosittain

>100 000

Oppilasta (+huoltajat)

~2 000

Peruskoulua

>15 000

Opettajaa, rehtoria ja
kouluterveydenhuollon
ammattilaista

~300

Manner-Suomen
kuntaa

21

Hyvinvointialuetta

+kansalliset ja
alueelliset kehittäjät,
järjestöt ja muut
toimijat

Mittausten lähtökohtana arjen fyysiset tarpeet

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista.

Koululaisten arjen fyysisiä tehtäviä ovat esimerkiksi:

- Koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin
- Koulu- ja harrastusvälineiden nostaminen ja kantaminen omin lihasvoimin
- Liikenteessä, erilaisissa maastoissa ja erilaisilla alustoilla liikkuminen sekä ympäristön havainnoiminen ja tilanteisiin tarkoituksenmukaisesti reagoiminen
- Istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen: luonnollisen liikelaajuuden ylläpitäminen.

Hyvä fyysinen toimintakyky ilmenee kykynä liikkua vaivatta omin voimin, huolehtia arjen askareista ja harrastaa itselleen mieluisia asioita.



Move!-osiot ja mitattavat ominaisuudet



KESTÄVYYS	20 metrin viivajuoksu	<i>Kestävyys, liikkumistaidot</i>
MOTORISET TAIDOT	Vauhditon 5-loikka	<i>Alaraajojen voima, nopeus, dynaamiset tasapainotaidot, liikkumistaidot</i>
	Heitto-kiinniotto-yhdistelmä	<i>Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot sekä yläraajojen voima</i>
LIHASKUNTO	Ylävartalon kohotus	<i>Keskivartalon voima</i>
	Etunojapunnerrus	<i>yläraajojen voima</i>
LIKKUVUUS	Kyykistys	<i>Lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus</i>
	Alaselän ojennus täysistunnassa	<i>Alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuus</i>
	Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus	<i>Yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus</i>

Mittaukset voidaan toteuttaa sovelletusti niille oppilaille, joilla on pitkäaikaisia tai pysyviä toimimista vaikeuttavia haittoja tai vammoja.

Soveltavat mittaukset



Opas Move!-mittausten soveltamiseen (LIKES)

Piritta Asunta ja Anni Lindeman (toim.)

→ Linkki oppaaseen Move!-verkkosivuilla: <https://www.oph.fi/fi/move/mika-move/move-mittausohjeet>

	Kuulemisen vaikeudet	Näkemisen vaikeudet		Liikkumisen vaikeudet			Kognitiiviset vaikeudet	Neuropsykiatriset vaikeudet	
	Kuuro	Sokea	Heikko- näköinen	Sähköpyörä- tuolilla liikkuva	Manuaali- pyörätuolilla liikkuva	Kävelevät (esim. CPvamma, motorisen oppimisen vaikeus)	Kehitys- vamma	Autismin kirjo	Tarkkaavuuden häiriö (ADHD)
20 metrin viivajuoksu						x		x	x
20 metrin viivajuoksu lisäjärjestelyin	x	x	x			x	x	x	x
Sovellettu mittaus		x	x			x	x		
Vaihtoehtoinen mittaus:									
Viivakelaus					x				
6 minuutin kelaus					x				
6 minuutin kävely		x	x			x	x	x	
Slalom-rata				x					



Fyysinen toimintakyky 2016-2025

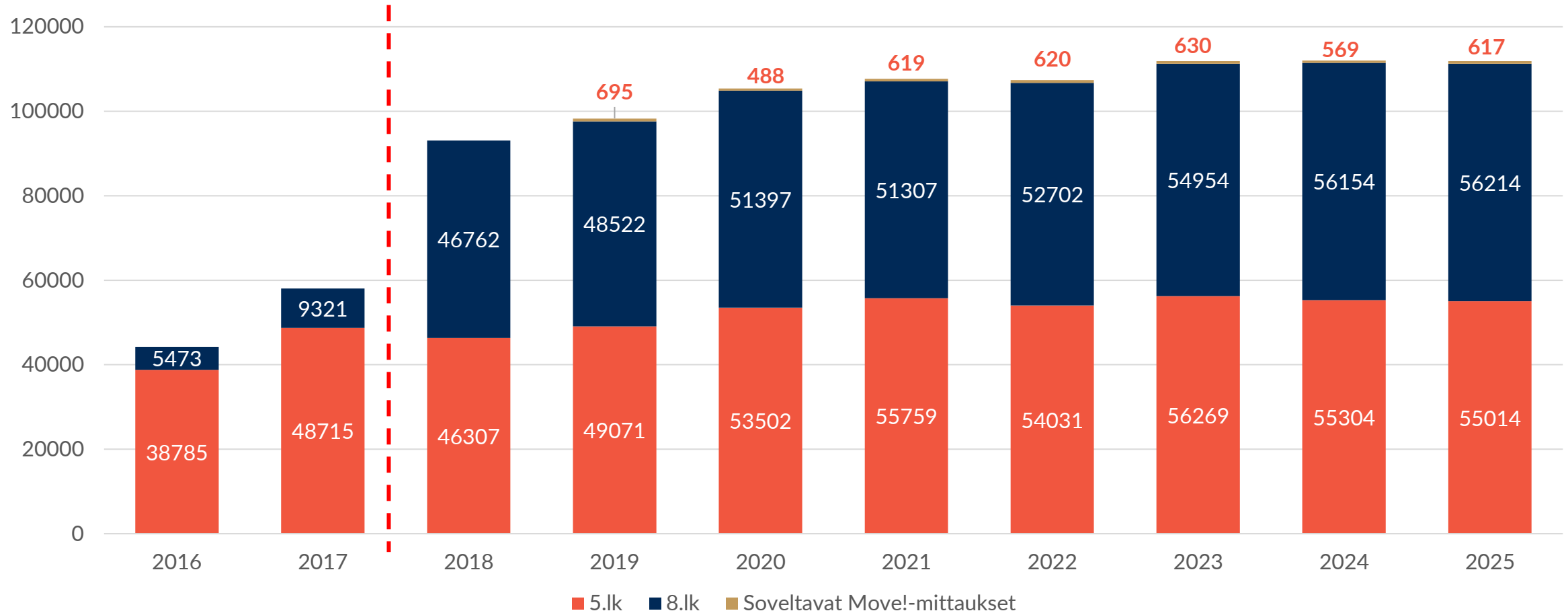
Valtakunnalliset, alueelliset ja
kuntakohtaiset tulokset julkaistaan
11.12.2025 Move!-verkkosivuilla sekä
OKM:n Vipunen-tilastopalvelussa.



Move!-mittausten kattavuus 2016-2025



n=111 228



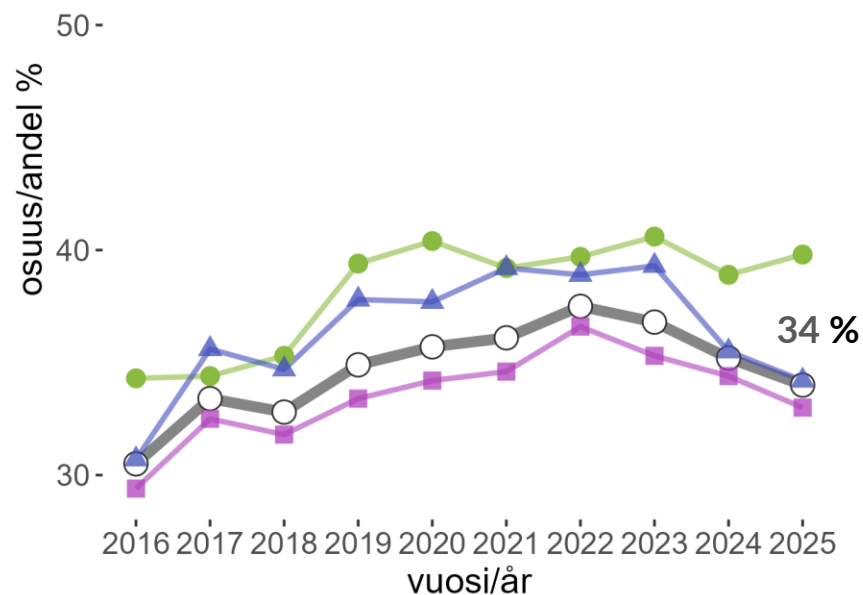
Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulokset 2025

5. luokkalaiset

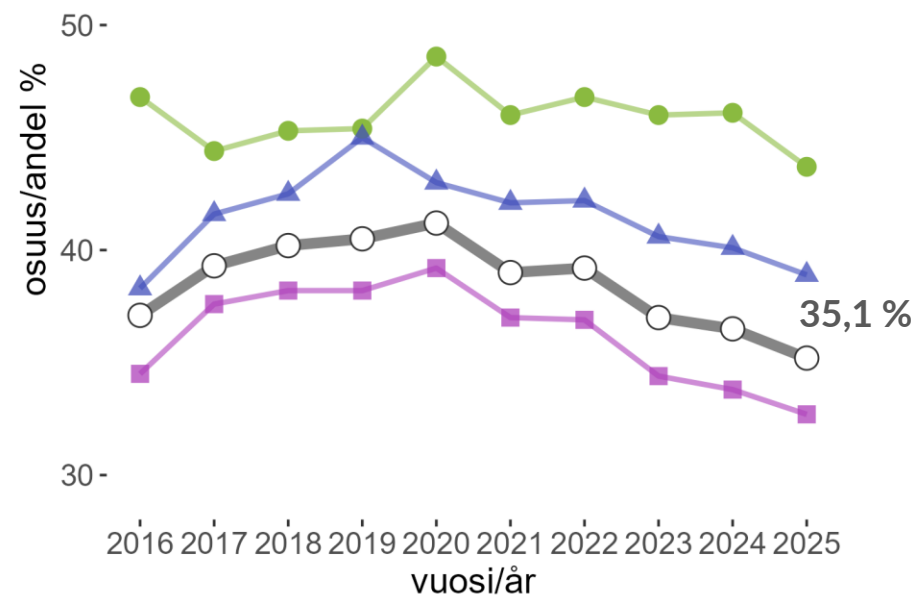


Osuus (%) oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.

Tytöt/Flickor



Pojat/Pojkar



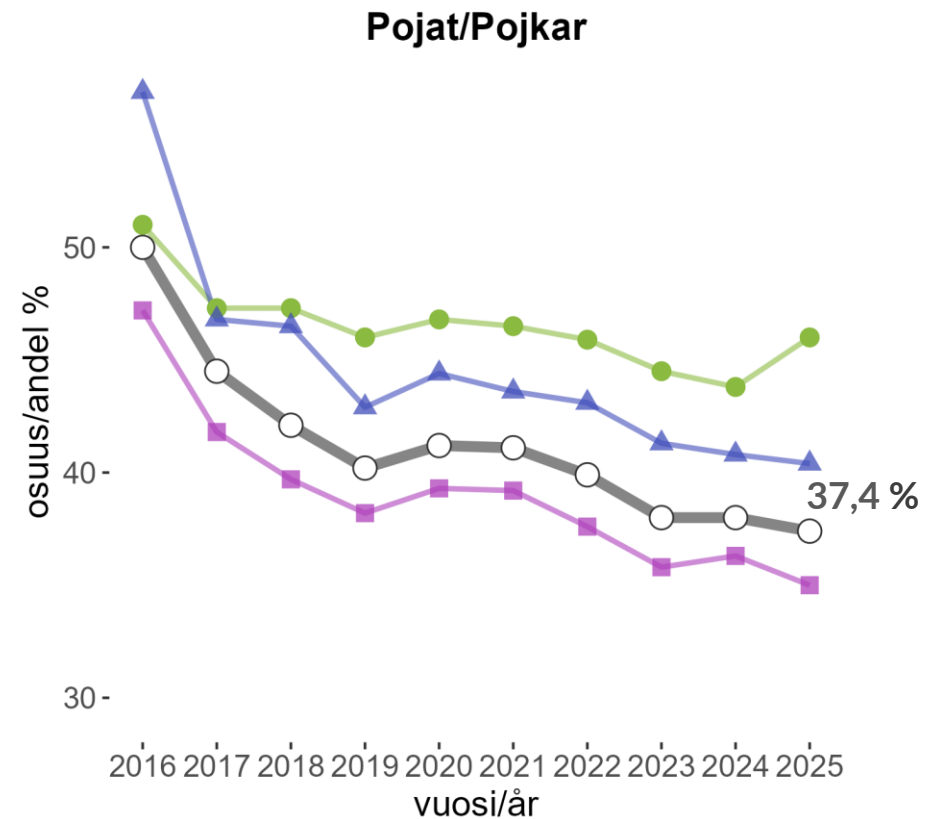
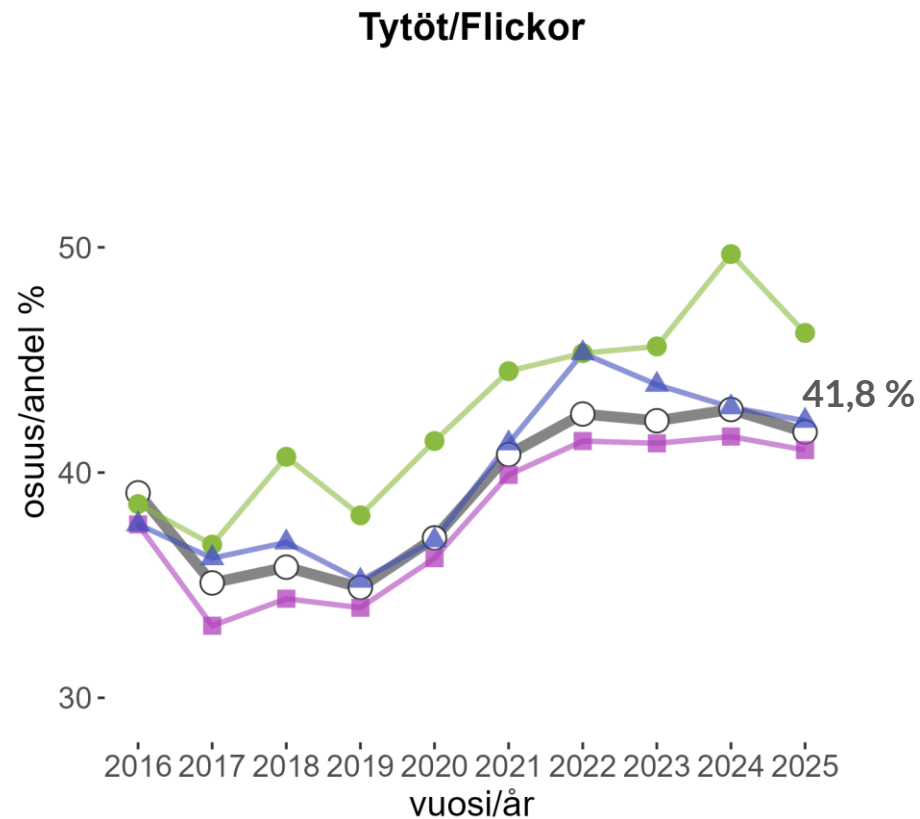
maaseutumaiset kunnat/landsbygdskommuner taajaan asutut kunnat/tätortskommuner kaupunkimaiset kunnat/urbana kommuner koko maa/hela landet

Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet.
Lisätietoa fyysisen toimintakyvyn kokonaistuloksesta: www.sotkanet.fi

Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulokset 2025

8. luokkalaiset

Osuus (%) oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.



maaseutumaiset kunnat/ landsbygdskommuner taajaan asutut kunnat/ tätortskommuner kaupunkimaiset kunnat/ urbana kommuner koko maa/hela landet

Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet.
Lisätietoa fyysisen toimintakyvyn kokonaistuloksesta: www.sotkanet.fi

Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulokset 2025

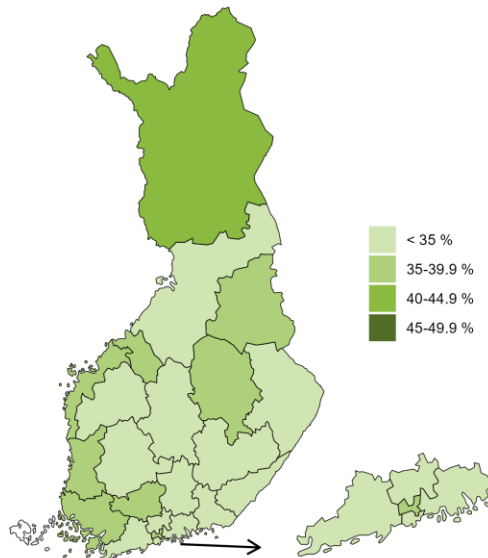
Hyvinvointialueet

Osuus (%) oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.

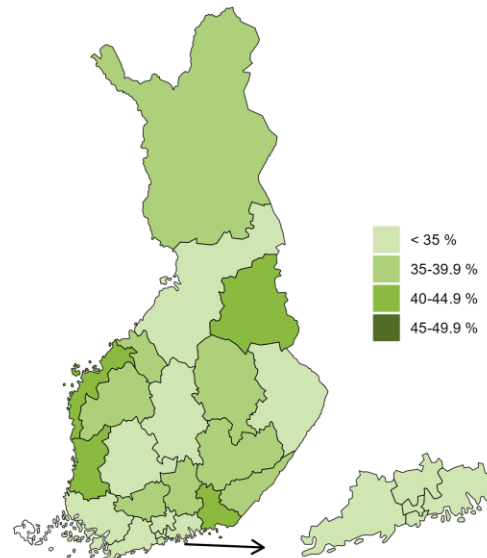


5. luokka

Tytöt/Flickor

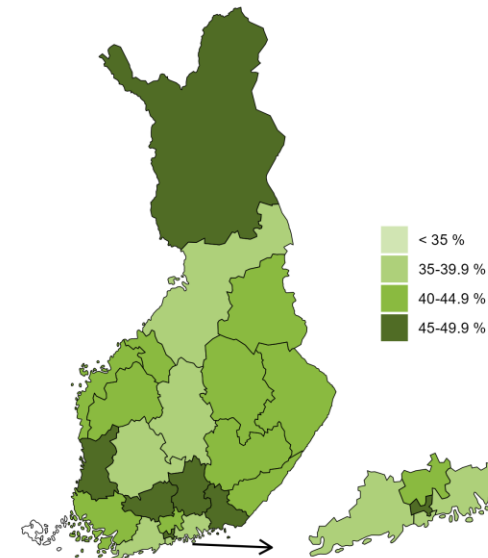


Pojat/Pojkar

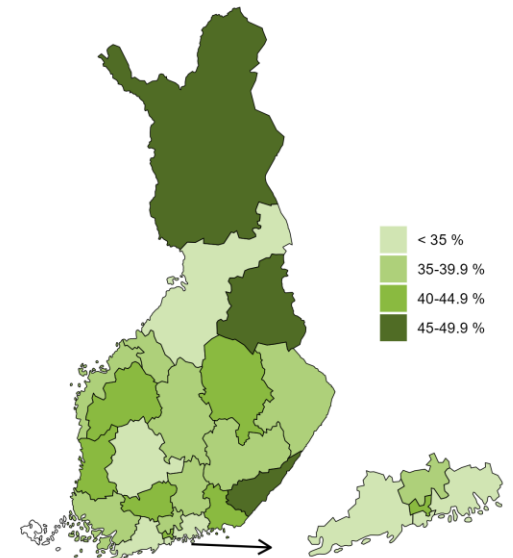


8. luokka

Tytöt/Flickor



Pojat/Pojkar



Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulokset 2025

Hyvinvointialueet



Osuus (%) oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.

Alue / Region	5. luokka / klass		8. luokka / klass		Kaikki / Alla	
	Pojat / pojkar	Tytöt / Flickor	Pojat / pojkar	Tytöt / Flickor	Muutos 2024-2025	
Itä-Uudenmaan hyvinvointialue / Östra Nylands välfärdsområde	30,2 %	28,5 %	32,8 %	39,0 %	32,6 %	-4,7 %
Helsingin kaupunki / Helsingfors stad	30,3 %	32,6 %	30,5 %	39,1 %	33,0 %	-2,1 %
Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue / Västra Nylands välfärdsområde	32,1 %	32,9 %	30,7 %	38,2 %	33,3 %	0,1 %
Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue / Norra Österbottens välfärdsområde	34,3 %	30,0 %	33,2 %	38,2 %	33,9 %	-0,7 %
Pirkanmaan hyvinvointialue / Birkalands välfärdsområde	33,6 %	31,5 %	34,6 %	39,0 %	34,6 %	0,0 %
Keski-Suomen hyvinvointialue / Mellersta Finlands välfärdsområde	34,9 %	29,4 %	38,6 %	38,2 %	35,1 %	-0,7 %
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue / Mellersta Nylands välfärdsområde	34,9 %	33,3 %	35,6 %	41,7 %	36,2 %	-1,9 %
Koko maa / Hela landet	35,1 %	34,0 %	37,4 %	41,8 %	37,0 %	-0,6 %
Pohjois-Karjalan hyvinvointialue / Norra Karelens välfärdsområde	33,6 %	33,3 %	38,6 %	44,0 %	37,4 %	-1,6 %
Varsinais-Suomen hyvinvointialue / Egentliga Finlands välfärdsområde	34,2 %	36,0 %	38,9 %	44,0 %	38,1 %	-0,6 %
Päijät-Hämeen hyvinvointialue / Päijänne-Tavastlands välfärdsområde	36,3 %	33,0 %	38,9 %	47,7 %	38,6 %	-1,9 %
Etelä-Savon hyvinvointialue / Södra Savolax välfärdsområde	38,2 %	33,5 %	39,3 %	45,0 %	38,9 %	-1,8 %
Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue/Södra Österbottens välfärdsområde	38,0 %	33,5 %	42,8 %	42,3 %	39,1 %	-1,6 %
Pohjanmaan hyvinvointialue / Österbottens välfärdsområde	41,1 %	35,4 %	39,5 %	40,3 %	39,1 %	-0,6 %
Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue / Mellersta Österbottens välfärdsområde	36,6 %	39,9 %	39,6 %	43,4 %	39,8 %	-3,6 %
Etelä-Karjalan hyvinvointialue / Södra Karelens välfärdsområde	37,6 %	34,2 %	46,6 %	41,3 %	40,2 %	2,2 %
Kymenlaakson hyvinvointialue / Kymmenedalens välfärdsområde	41,0 %	34,9 %	41,5 %	45,6 %	40,6 %	-2,3 %
Kanta-Hämeen hyvinvointialue / Egentliga Tavastlands välfärdsområde	38,3 %	37,3 %	41,6 %	46,1 %	40,8 %	0,2 %
Pohjois-Savon hyvinvointialue / Norra Savolax välfärdsområde	38,3 %	38,9 %	42,0 %	44,6 %	40,8 %	2,4 %
Vantaan ja Keravan hyvinvointialue / Vanda och Kervo välfärdsområde	34,8 %	39,3 %	41,7 %	47,7 %	40,8 %	1,1 %
Satakunnan hyvinvointialue / Satakunta välfärdsområde	42,0 %	38,8 %	43,7 %	46,2 %	42,6 %	-0,4 %
Lapin hyvinvointialue / Lapplands välfärdsområde	37,0 %	41,0 %	46,4 %	47,0 %	42,7 %	1,2 %
Kainuun hyvinvointialue / Kajanalands välfärdsområde	41,2 %	38,1 %	48,5 %	44,9 %	43,2 %	1,6 %

Punaisella ja vihreällä on ilmoitettu muutos (prosenttiyksikkö) suhteessa vuoden 2024 fyysisen toimintakyvyn kokonaistulokseen.

Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet. Lisätietoja fyysisen toimintakyvyn kokonaistuloksesta: <https://www.sotkanet.fi>.

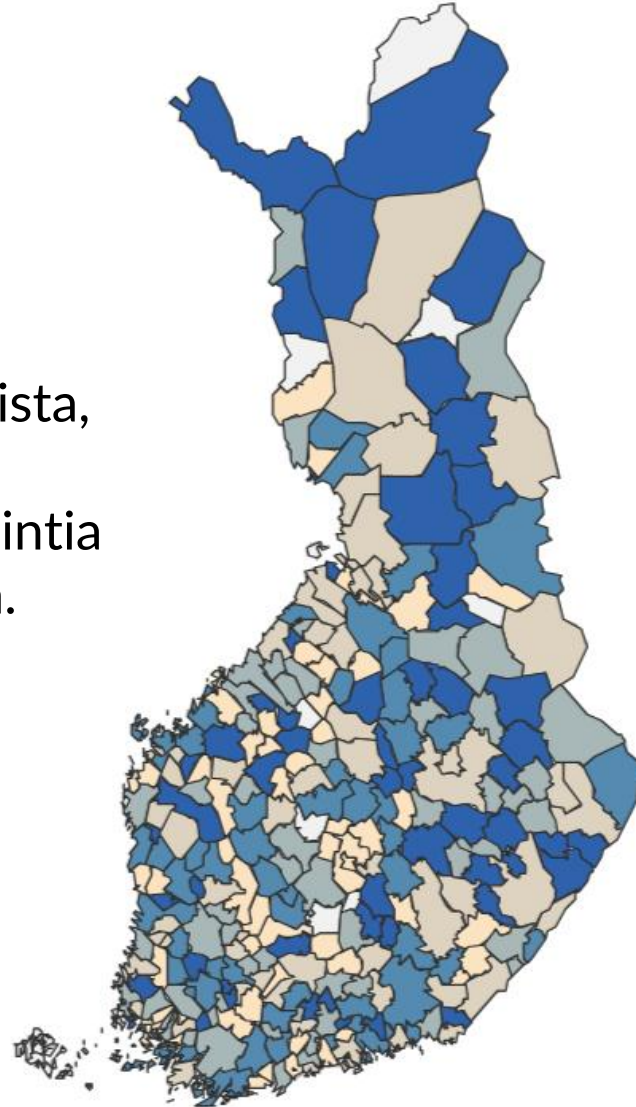
Fyysisen toimintakyvyn kokonaistilanne

5. ja 8. luokkalaiset



~38 %

Valtakunnallinen osuus (%) oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla.



~11-87 %

Kuntatason vaihteluväli.



20 METRIN VIIVAJUOKSU

20 metrin viivajuoksu mittaa kestävyyttä ja
liikkumistaitoja.

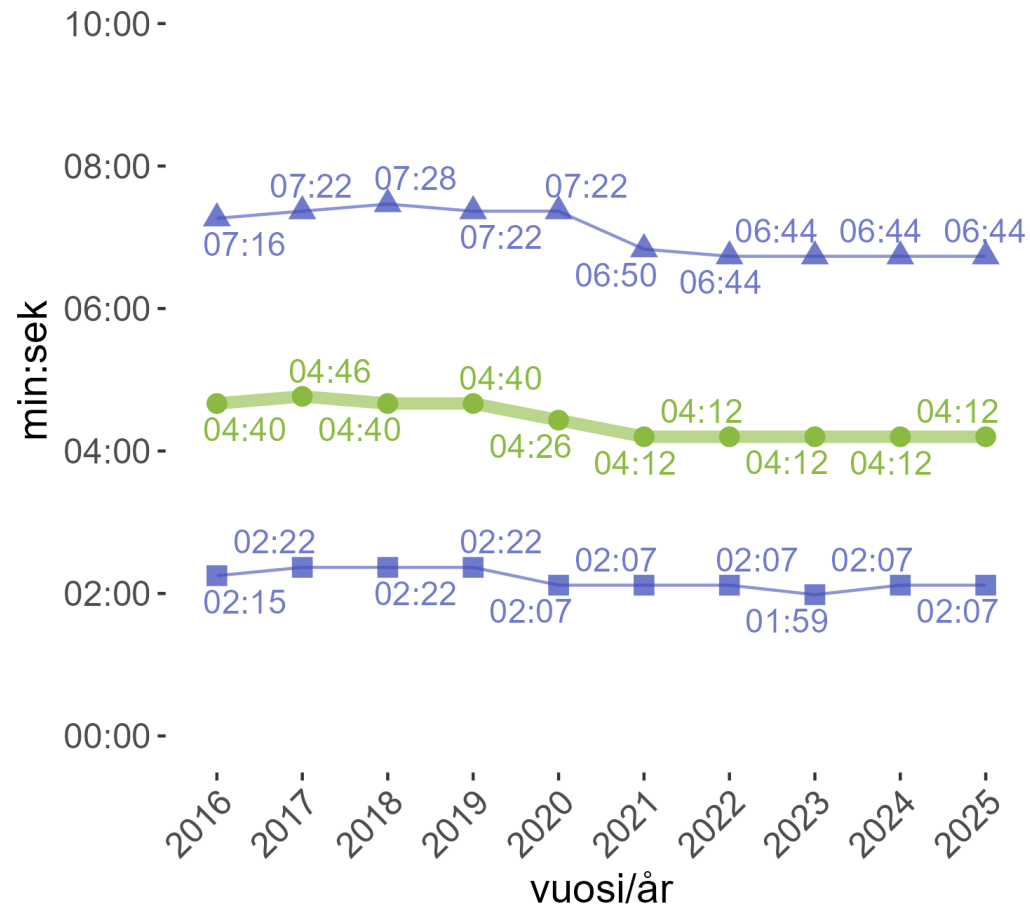


20 metrin viivajuoksu / 8. luokka

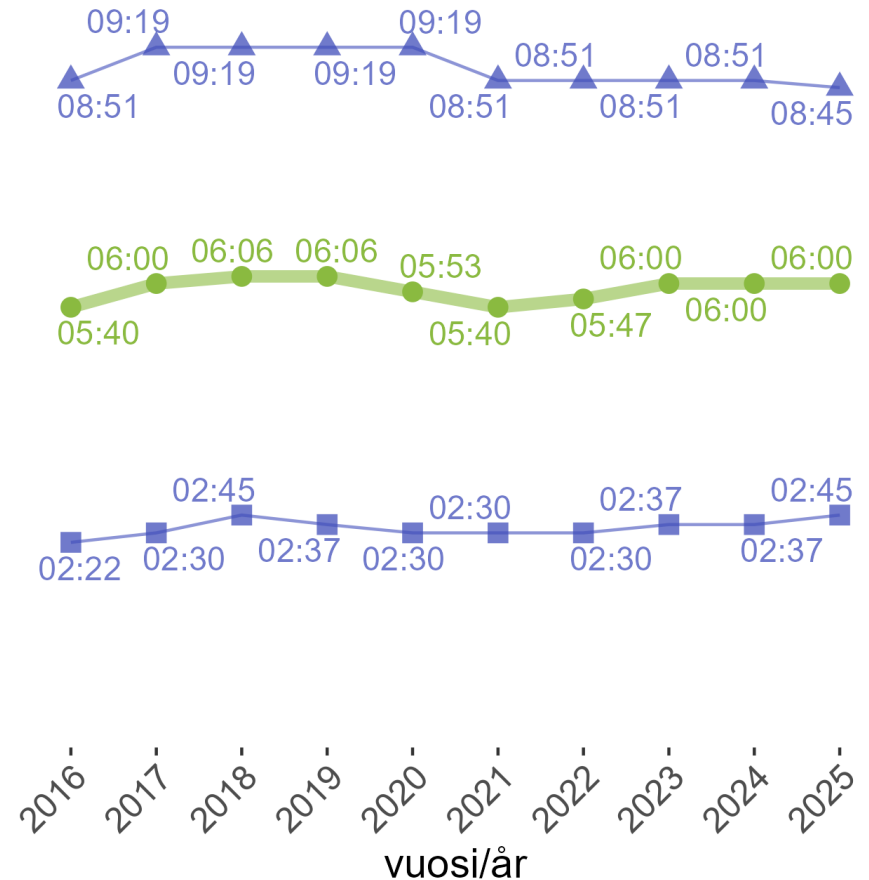
Kestävyys ja liikkumistaidot



Tytöt/Flickor



Pojat/Pojkar





HEITTO- KIINNIOTTO- YHDISTELMÄ

Mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja ylävartalon voimaa.

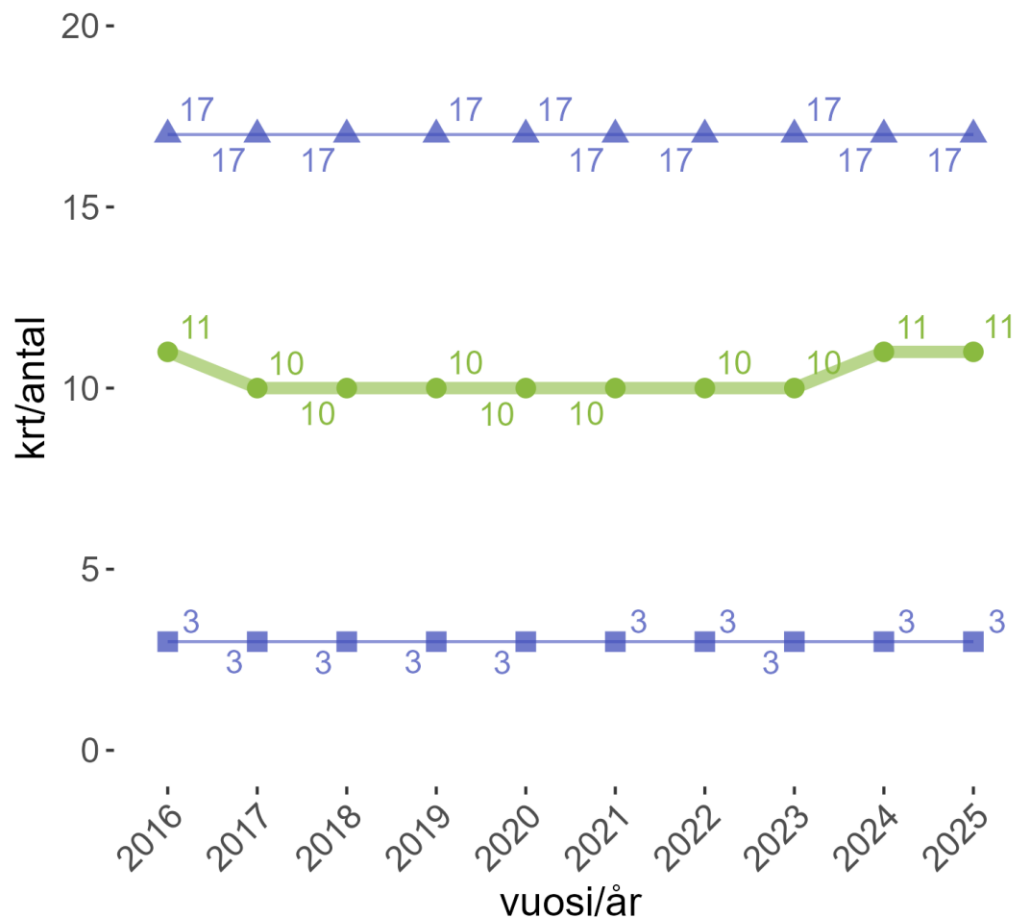


Heitto-kiinniottoyhdistelmä / 5. luokka

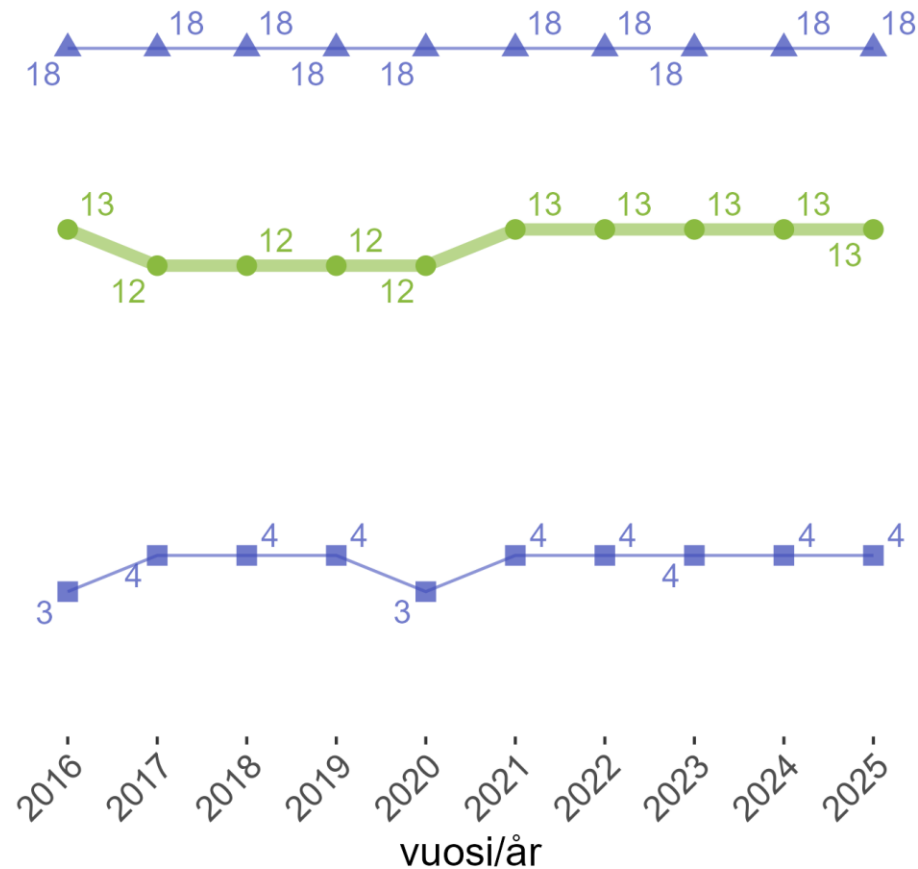
Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot ja ylävartalon voima



Tytöt/Flickor



Pojat/Pojkar





ETUNOJA- PUNNERRUS

Mittaa yläraajojen voimaa ja keskivartalon
lihaskestävyyttä.

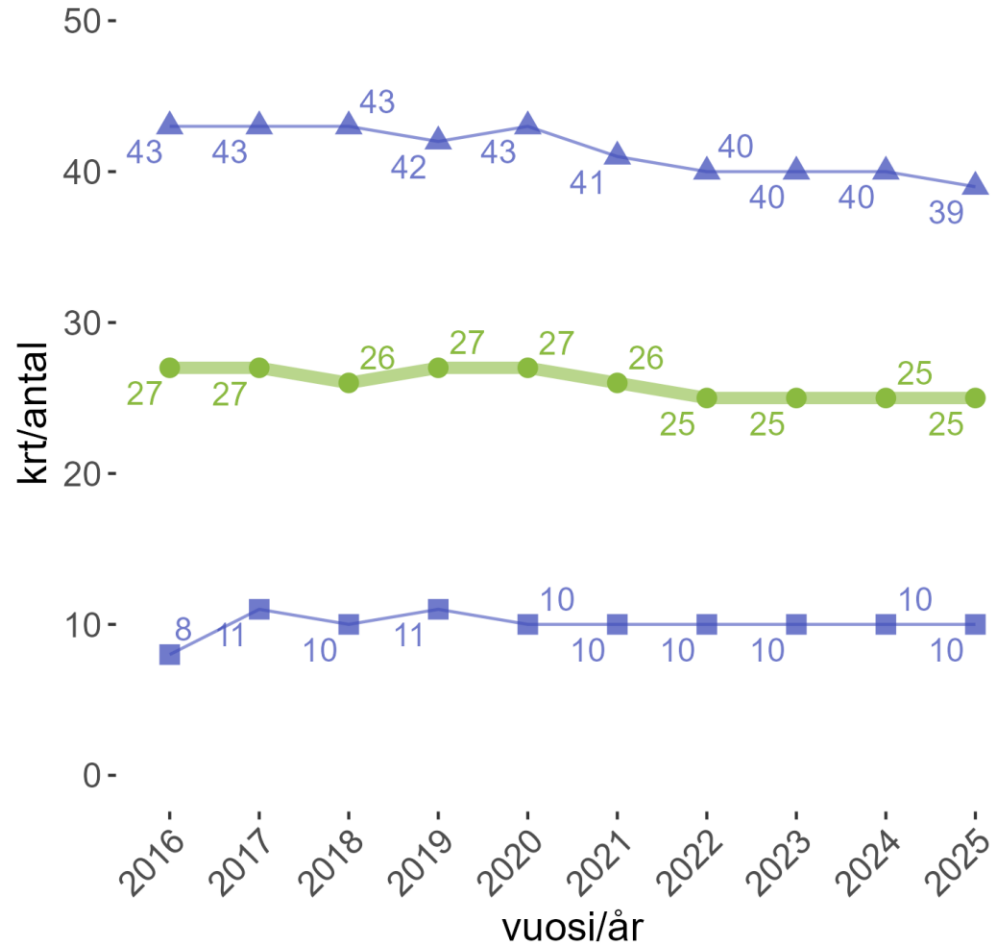


Etunojapunnerrus/ 8. luokka

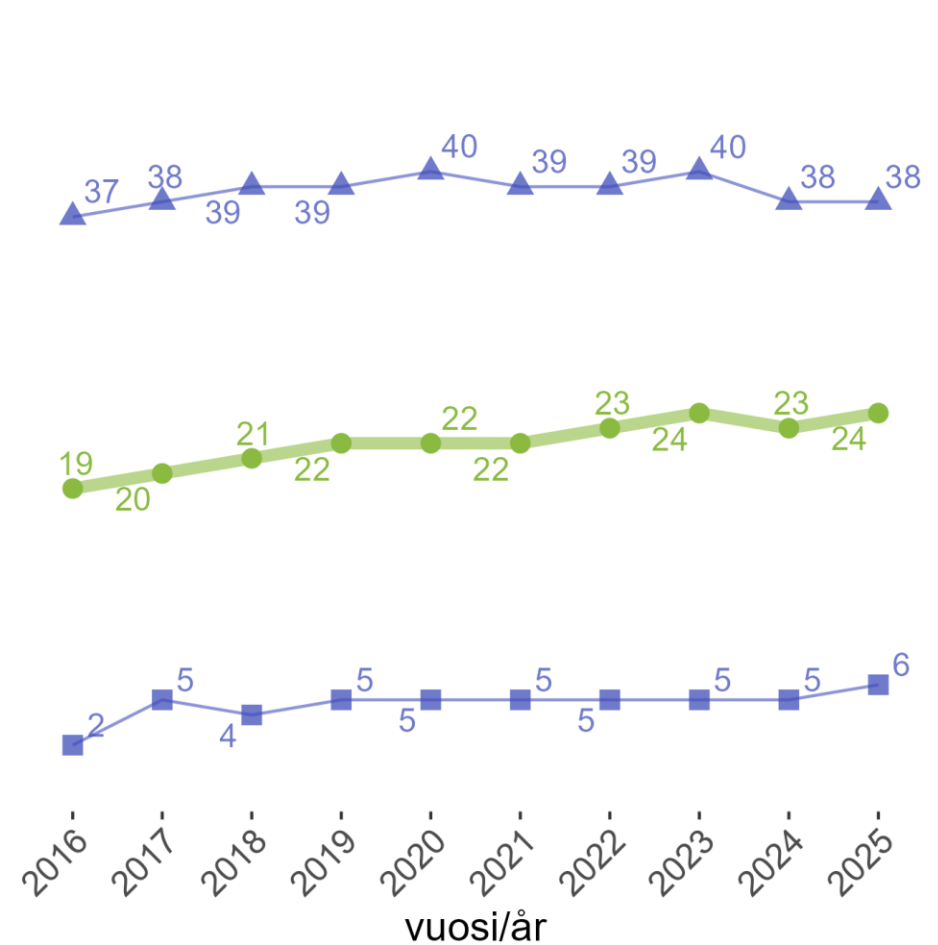
Yläraajojen voima ja keskivartalon lihaskestävyys.



Tytöt/Flickor



Pojat/Pojkar





LIKKUVUUS

Kehon liikkuvuus -mittausosiossa mitataan kehon normaalia anatomista liikkuvuutta käyttäen kolmea eri asentoa (kyykistys, alaselän ojennus täysistunnassa sekä oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus).

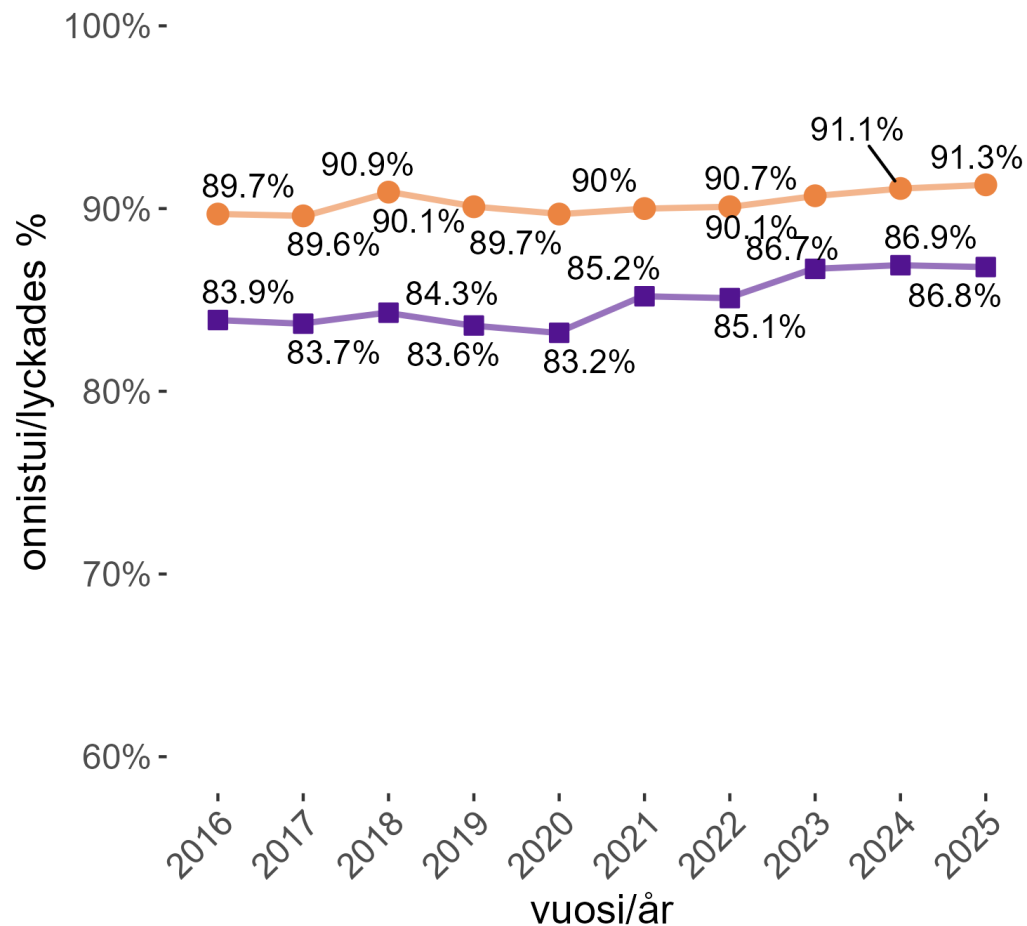


Kyykistys

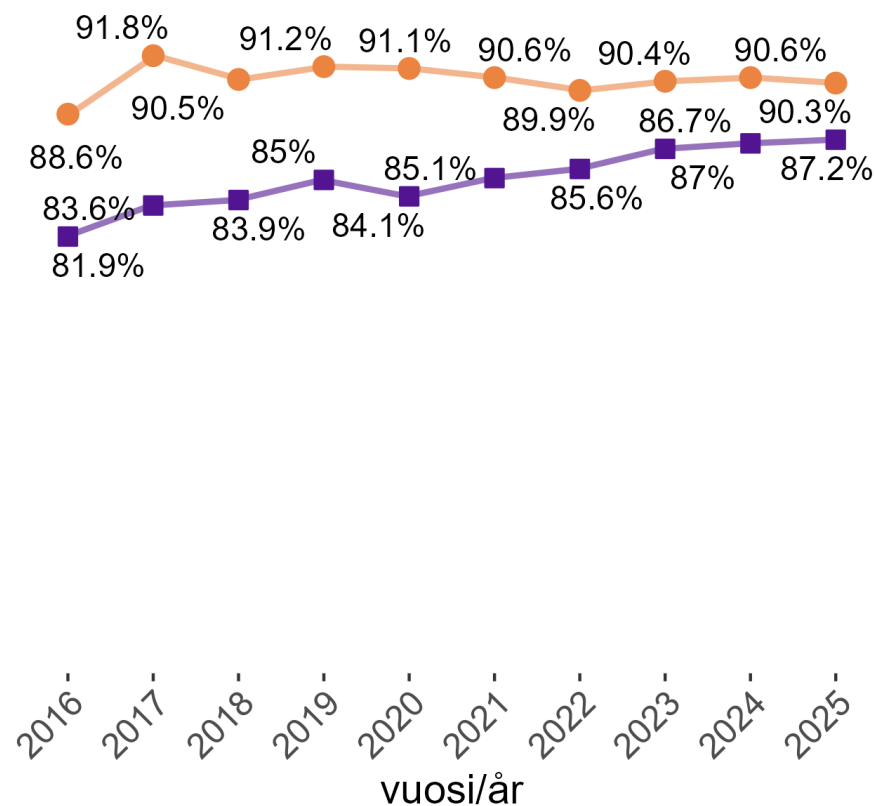
Lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus



5. luokka / klass



8. luokka / klass

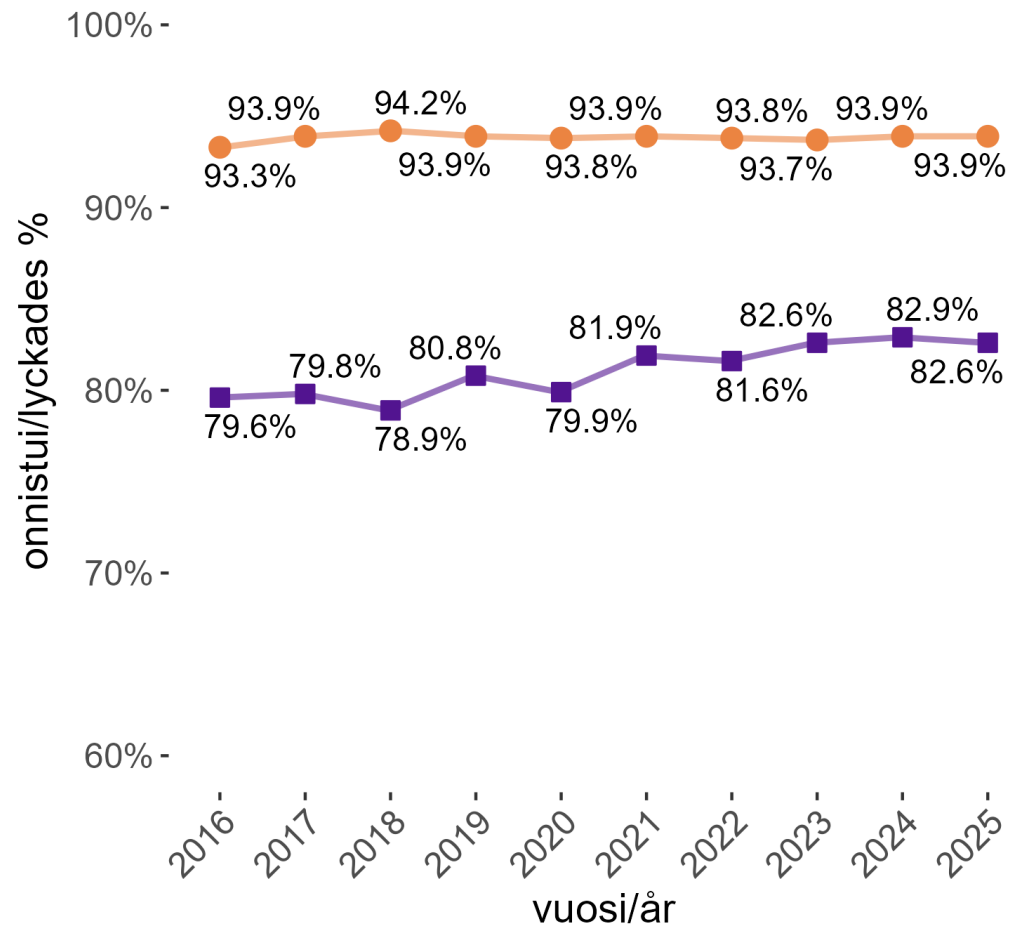


Alaselän ojennus täysistunnassa

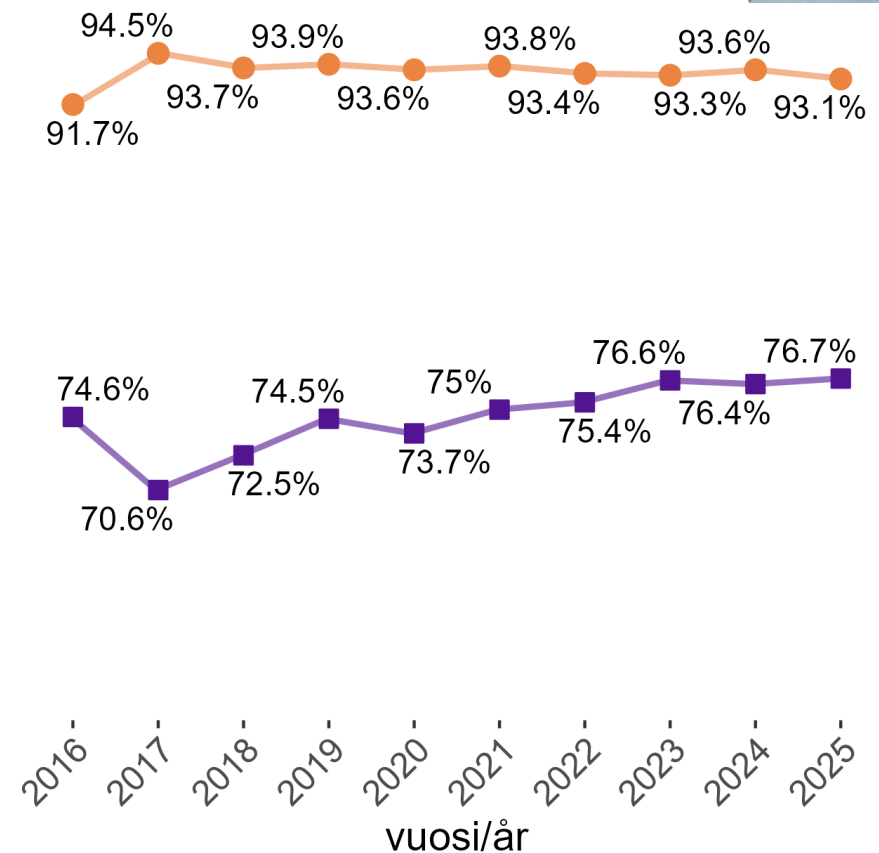
Alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuus



5. luokka / klass



8. luokka / klass





Lisätietoja

Tietoa Move!-järjestelmästä ja yhteystiedot:
www.oph.fi/fi/move

Maakunnalliset ja valtakunnalliset Move!-raportit:
<https://www.oph.fi/fi/move/move-mittaustulokset>

Tulokset Vipunen-tilastopalvelussa:
www.vipunen.fi/fi-fi/perus/Sivut/Move!.aspx

Fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorit:
www.sotkanet.fi



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Sosiaali- ja
terveysministeriö



Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos

Move!-prosessi

Eri toimijoiden roolit ja tulosten hyödyntäminen

Move!



1 VALMISTAUTUMINEN

Move!-

2 MITTAUKSET



LIIKUNTA...



TERVEYS
JA HYVIN-
VOINTI...



3 HENKILÖKOHTAINEN
PALAUTE JA TUKI



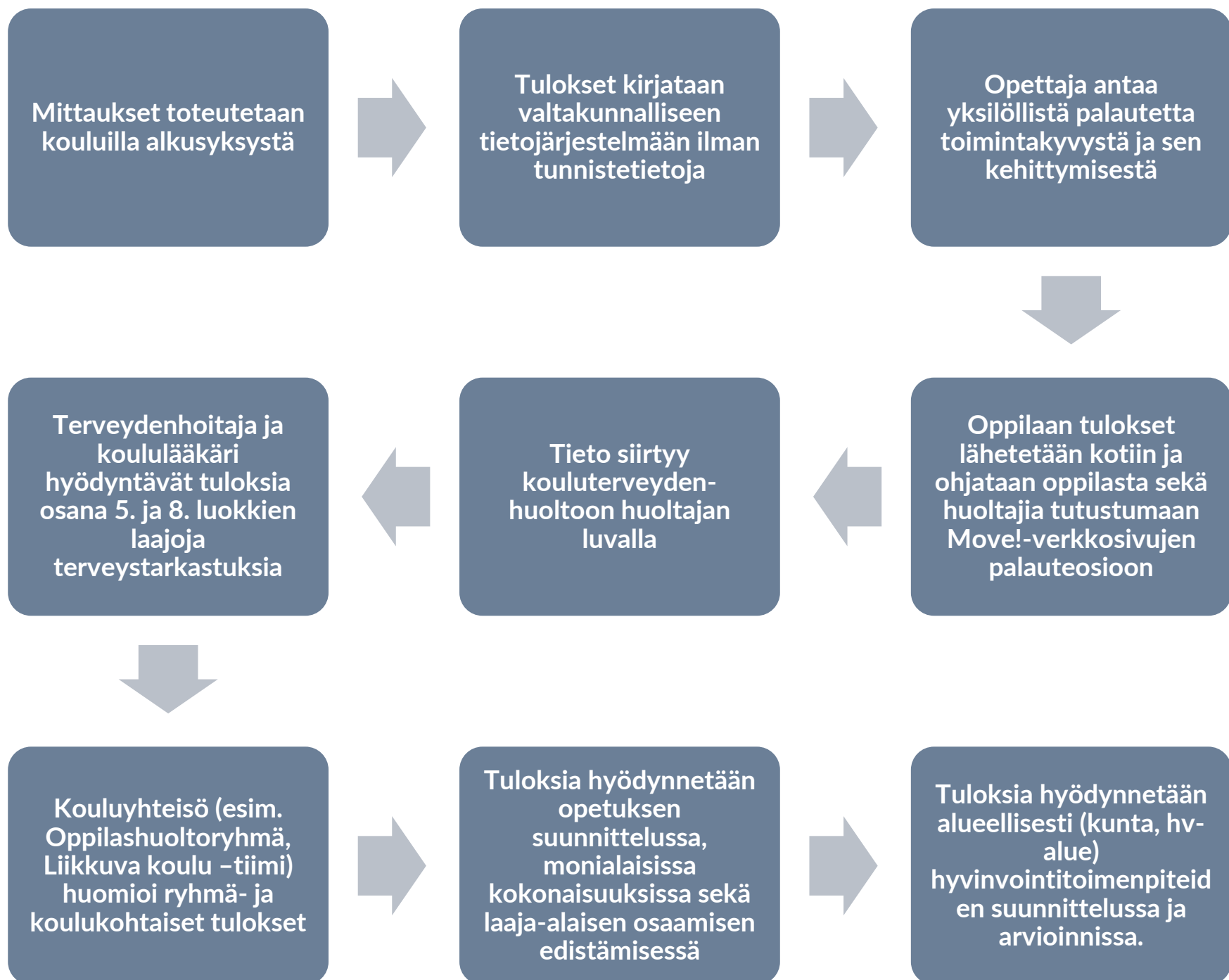
KOULU-
TERVEYDEN-
HUOLTO



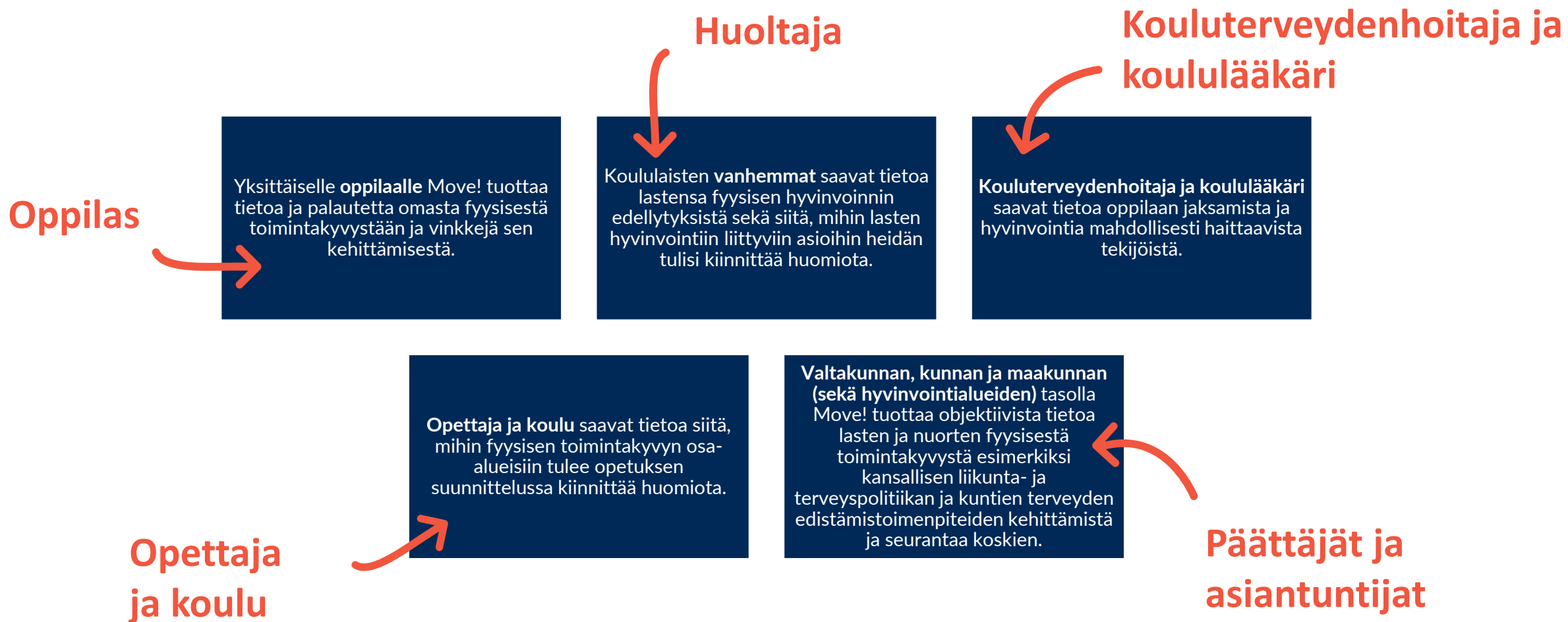
4 PAIKALLINEN &
ALUEELLINEN
LIIKKUMISEN
EDISTÄMINEN

KEHITTYNYT
FYYSINEN
TOIMINTAKYKY





Move!-mittaustuloksia voidaan hyödyntää monella eri tavalla



Verkkosivuilla palautemateriaalit ja vinkit



Esimerkiksi:

Vauhditon 5-loikka mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja

Viisiloikan hyppy ovat rytmisiä ja samanlaisina toistuvia peräkkäisiä ponnistuksia. Hyppytaitoja ja kimmoisuutta tarvitaan liikkumisessa, erilaisissa peleissä tai välituntileikeissä, mutta nopeat ja kimmoiset jalat auttavat myös selviytymään horjahduksista ja liukastumisista kaatumatta.

Luusto vahvistuu noin 15–16-vuotiaaksi asti. Siksi riittävä hyppely on välttämätöntä normaalin kehityksen turvaamiseksi. Hyppyjen harjoittaminen kehittää rytmin hahmottamista, kimmoisuutta, nopeutta, tasapainoa liikkeessä ja vahvistaa jalkojen lihaksia.

Hyppytaitoja voi kehittää muun muassa erilaisten pallopelien, pihaleikkien tai vaikkapa parkourin avulla.

Tärkeintä on, että oppilas tekisi paljon erilaisia ponnistuksia, hyppyjä tai loikkia. Luuston ja lihasten kehittymisen tueksi tavoitteena on tehdä joka päivä 50–100 ponnistusta kuten erilaisia hypähdyksiä, hyppyjä tai loikkia.

Kannusta oppilasta valitsemaan välillä rappuset hissien sijaan.

Palautejärjestelmä ja tuloluokat



Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia edistävällä tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky edistää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.



Mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia ylläpitävällä tasolla eli oppilaan fyysinen toimintakyky ylläpitää hänen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan.



Mittaustulos on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla eli oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toiminnoista.

Oppilaan tulokset



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 tyhjiille viivoille 2 Ympyröi tulosta vastaava kategoriat tai sovellettu mittaus 3 Kirjaa mahdolliset huomiot alareunaan 4 Tutustu palauteeseen verkkosivulla

Mittausosio	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-KIINNIOTTO ylävarjalan 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 ylävarjalan 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 lantion 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 fyysistä toimintakykyä kuvaava yhteispistemäärä:		Yhteensä: _____ / 19 pist.			
Huomioita:					
Lisätietoja mittauksista ja tuloksista sekä vinkkejä toimintakyvyn kehittämiseksi: www.oph.fi/move					

Fyysisen toimintakyky koululaisen arjessa

Fyysisen toimintakyvyn avulla oppilas jaksaa kulkea koulu- ja harrastusmatkat sekä kuljettaa koulu- ja harrastusvälineitä omin voimin. Hän jaksaa myös keskittyä koulutehtäviin, tavata kavereita ja harrastaa. Lisäksi hyvä fyysinen toimintakyky auttaa liikkumaan erilaisissa maastoissa sekä toimimaan turvallisesti liikenteessä. Fyysinen toimintakyky vaikuttaa ratkaisevasti päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, vaan sen osa-alueiden kehittämisen ja ylläpitämisen tulisi olla säännöllinen osa arkea.

😊	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 arkiin toimiin, esimerkiksi koulumatkoilla tai välitunneilla. Kokeile myös uusia aktiivisia vapaa-ajanviettotapoja tai liikuntamuotoja.

20 m viivajuoksu

Kestävyys on elimistön kykyä vastustaa väsymystä fyysisistä ponnisteluista vaativissa tehtävissä. Kestävyysominaisuudet kuvastavat pitkälti hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakykyä. Kestävyysliikunnalla on lukuisia myönteisiä vaikutuksia sydämeen ja verenkiertoon sekä erityisesti koulussa jaksamiseen. Kestävyys on pohjana kaikelle liikkumiselle, sillä sen avulla jaksaa esimerkiksi kulkea koulumatkan kävelen tai pyöräillen ja uida kesällä takaisin rantaan. Hyvä fyysinen kestävyyskunto on yhteydessä muun muassa hyvään koulumenestykseen ja todistusarvosanoihin.

Vauhditon 5-loikka

Viisiloikan hyppyt ovat rytmisiä ja samanlaisina toistuvia peräkkäisiä ponnistuksia. Hyppytaitoja ja kimmoisuutta tarvitaan liikkumisessa, erilaisissa peleissä tai välituntileikeissä, mutta neopeat ja kimmoiset jalat auttavat myös selviytymään horjauksista ja liukastumisista kaatumatta. Luusto vahvistuu noin 15–16-vuotiaaksi asti. Siksi riittävä hyppy on välttämätöntä normaalin kehityksen turvaamiseksi. Hyppöjen harjoittaminen kehittää rytmin hahmottamista, kimmoisuutta, nopeutta, tasapainoa sekä vahvistaa jalkojen lihaksia.

Heitto-kiinniottoyhdistelmä

Käsittelytaidot edellyttävät välineen hallintaa pääasiassa käsillä ja jaloilla. Heittäminen ja kiinniottaminen ovat käsittelytaitoja, joissa muun muassa näköaistilla on keskeinen merkitys. Liikunnassa opittavat karkeamotoriset käsittelytaidot edistävät monissa harrastuksissa tarvittavien hienomotoristen käsittelytaitojen oppimista ja hallitsemista. Havaintomotorisia taitoja tarvitaan päivittäin esimerkiksi kulkemiseen turvallisesti liikenteessä koulumatkoilla ja vapaa-aikana.

Ylävarjalan kohotus

Keskivartalon voimaa tarvitaan hyvän ryhdin ja tasapainon ylläpitämisessä. Hyvä ryhti ja tasapaino auttavat esimerkiksi jaksamaan koulupäivän pitkät istumisjakot. Selkäranka on tukipilari, jota vatsa- ja selkälihaksen tukevat. Vatsa- ja selkälihaksen tarvitsevat säännöllistä huoltoa ja harjoitusta, koska niitä tarvitaan kaikessa liikkumisessa ja asentojen hallinnassa.

Etunojapunnerrus

Yläraajojen voimalla tarkoitetaan erityisesti käsien ojentajalihasen, rintalihasen ja hartiasuuden voimaa ja kestävyyttä, joita tarvitaan muun muassa koulutarvikkeiden ja harrastusvälineiden nostamisessa ja kuljettamisessa. Voimakkaat yläraajat ja hartiasuut auttavat asennonhallinnassa, ryhdin ylläpidossa ja erilaisissa voimaa vaativissa liikuntamuodoissa ja tehtävissä.

Liikkuvuus

Liikkuvuudella tarkoitetaan kehon nivelten liikelajuuutta. Liikkuvuus koostuu nivelten liikkuvuudesta sekä lihasten ja nivelten ympäröivien kudosten venyvyydestä. Jotta päivittäiset askareet sujuisivat, täytyy nivelten liikkua tietyn minimimäärän. Hyvä liikelajuuus nivelissä ja lihaksissa mahdollistaa laajat, taloudelliset ja terveelliset liikeradat ilman kovaa lihastyötä. Säännöllisen liikkuvuusharjoittelun avulla voi ennaltaehkäistä kiputiloja, joita voi tulla, jos joku nivel ei liiku normaalisti.

Kouluterveydenhuolto ja Move!



”Terveystarkastaja ja koululääkäri keskustelevalat tuloksista oppilaan ja hänen huoltajansa kanssa osana laajaa terveystarkastusta 5. ja 8. luokalla.”

Prosessin suunnittelu yhteistyössä

- 4. ja 7. luokan keväällä, tai alkusyksystä
- Mittausten toteutus, tarkastusten aikataulut
- Tiedonsiirtoluvat
- Oppilashuoltoryhmä, moniammatillinen yhteistyö
- Tiedottaminen koteihin

Tulosten käsittely laajassa terveystarkastuksessa

- Osioittain, positiivisesta liikkeelle
- Verkkosivujen hyödyntäminen (palautemateriaalit, liikuntavinkit)
- Mahdollisesti etukäteen: ryhmän tulosten käsittely yhdessä opettajan kanssa
- Potilaskertomustiedot / KANTA-arkisto

Jatkotoimenpiteet, tavoitteet ja tuki

- Tavoitteiden asettaminen, seuranta (yksilöllisesti ja/tai integroiden opetukseen)
- ”Oppilashuollollinen tukipolku”
- ”Pedagoginen tukipolku”
- Koulun tulokset yhteisöllisessä oppilashuoltoryhmässä

**Huom! Move!-tuloksilla
"kaksi väylää"**

Valmistautuminen

(yhteistyö koulun ja terveydenhuollon kanssa, aikataulujen sopiminen, kotien tiedottaminen yms.)



Mittaukset elo-syyskuussa

(tukena opettajan käsikirja, ohjevideot, soveltavien mittausten opas)

Tulokset kirjataan yksilölomakkeelle

Opettaja antaa yksilöllistä palautetta toimintakyvystä ja sen kehittämisestä
(tukena verkkosivujen palautemateriaalit)

Oppilaan tulokset lähetetään kotiin ja ohjataan oppilasta sekä huoltajia tutustumaan Move!-verkkosivujen palauteosioon

Yksilötulokset siirretään kouluterveydenhuoltoon huoltajan luvalla
(sähköinen tai paperinen lupalomake)

Terveydenhoitaja ja koululääkäri hyödyntävät tuloksia osana 5. ja 8. luokkien laajoja terveystarkastuksia

Tulokset kirjataan ryhmälomakkeelle

Ryhmälomakkeelta tulokset kirjataan valtakunnalliseen tietojärjestelmään syyskuun loppuun mennessä

Koulut saavat maksuttomat tulosraportit syyslukukauden aikana

Tuloksia hyödynnetään opetuksen suunnittelussa, monialaisissa kokonaisuuksissa sekä laaja-alaisen osaamisen edistämässä

Kouluyhteisö (esim. oppilashuoltoryhmä, Liikkuva koulu -tiimi) huomioi ryhmä- ja koulukohtaiset tulokset

Tuloksia hyödynnetään kunnissa, hyvinvointialueilla ja kansallisesti hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa ja arvioinnissa.

JYU SINCE 1863

Minkälaisia kokemuksia Move!-järjestelmästä on saatu?

Montaa mieltä Move!sta



"... Saimme myös arvokasta tietoa oppilaiden kunnosta ja kehon toimivuudesta. Parannettavaa on paljon ja opetuksessa kehitettävää nimenomaan kuntoon ja oman kehon hallintaan liittyen. Oppilaiden palautteissa korostui se, että yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen oli parasta (myös niiden mielestä, jotka eivät suoriutuneet kovinkaan hyvin tuloksin)."

"Tiedonkulku ja syöttöongelmista huolimatta kiva juttu. Toteutimme mittaukset yhdessä kunnan pikkukoulujen kesken move!-päivän merkeissä. Se oli kivaa ja onnistunutta yhdessäoloa."

"Move on turhinta mitä liikunnanopetuksessa on omalla urallani ollut. Hei, oikeesti, vatsarutistuksia piipausten tahtiin!? Liikunnan ilo tapetaan kyllä pienemmälläkin vaivalla. Ajankohta, syyskuu, aivan väärä, ulkoliikuntakausi menossa..."

"Kun testit oli tehty: mitä sitten? Minulla ei ole mitään kerhoa mihin ohjata oppilaita liikkumaan! Terkkana minulla ei ole mitään tukitoimia tarjota ja perheillä ei ole varaa viedä harrastamaan..."



Move! Oppilas- ja huoltajakysely

Kysely toteutettu osana suurten kuntien Move! -kehittämishanketta
syksyllä 2021 [n = 4712 (oppilaat) ja n = 5832 (huoltajat)]

Tutkimusjohtaja Kaarlo Laine ja tilastoasiantuntija Tuomas Kukko

Likes-tutkimuskeskus

Tulokset tiiviisti, osa 1/2

"Itse mittaukset on implementoitu hyvin"



Oppilaiden kokemukset (n = 4 712)

- Ennen mittauksia ja mittausten aikana
 - Tiedottaminen ennen mittauksia oli hyvää – 4,1 / 5
 - Ohjeistus mittausten aikana oli selkeää – 4,3 / 5
 - Oppilaat kokivat yrittäneensä parhaansa – 4,4 / 5
 - Vuorovaikutus muiden oppilaiden kanssa oli helppoa – 4,2 / 5
 - Mittauksiin valmistautumisessa ja mittaustekniikoiden harjoittelussa oli vaihtelua – 3,5 / 5
 - Vain harvat oppilaat olivat tutustuneet Move!-verkkosivuihin etukäteen – 1,8 / 5

Tulokset tiiviisti, osa 2/2

”Haasteena se, mitä tapahtuu mittausten jälkeen”



Oppilaat (n = 4 712)

- Tuloslomake koettiin selkeäksi – 4,0 / 5
- Opettajalta saatu henkilökohtainen palaute – 2,3 / 5
- Ohjaus fyysisen kunnon ja motoristen taitojen kehittämiseen – 2,3 / 5
- Tuloksista ja kokemuksista keskusteltiin ryhmänä – 2,3 / 5
- Tuloksista keskusteltiin kotona – 2,9 / 5

Vanhemmat (n = 5 832)

- Noin 90 % tiesi lapsensa osallistuneen Move!-mittauksiin
- Noin 80 % palautteen nähneistä piti sitä selkeänä
- Noin 67 % koki palautteen antavan hyvän kuvan lapsensa fyysisestä toimintakyvystä
- Yli 90 % palautteen nähneistä vanhemmista keskusteli tuloksista lapsensa kanssa
- Noin 10 % koki palautteen motivoineen lasta huolehtimaan fyysisestä toimintakyvystään
- Noin 5 % ilmoitti, että Move!-tuloksia oli käsitelty asianmukaisesti kouluterveydenhuollossa
- < 20 % tiesi, millaista jatkotukea heidän kuntansa tarjosi

Move! on saavuttanut laajan kattavuuden ja mittausten toteutus on vakiintunutta, mutta polku mittauksista toimenpiteisiin ja tukeen ei toteudu optimaalisesti.

Terveydenhoitajien kokemuksia toimintakyvyn tukemisesta ja Movesta!



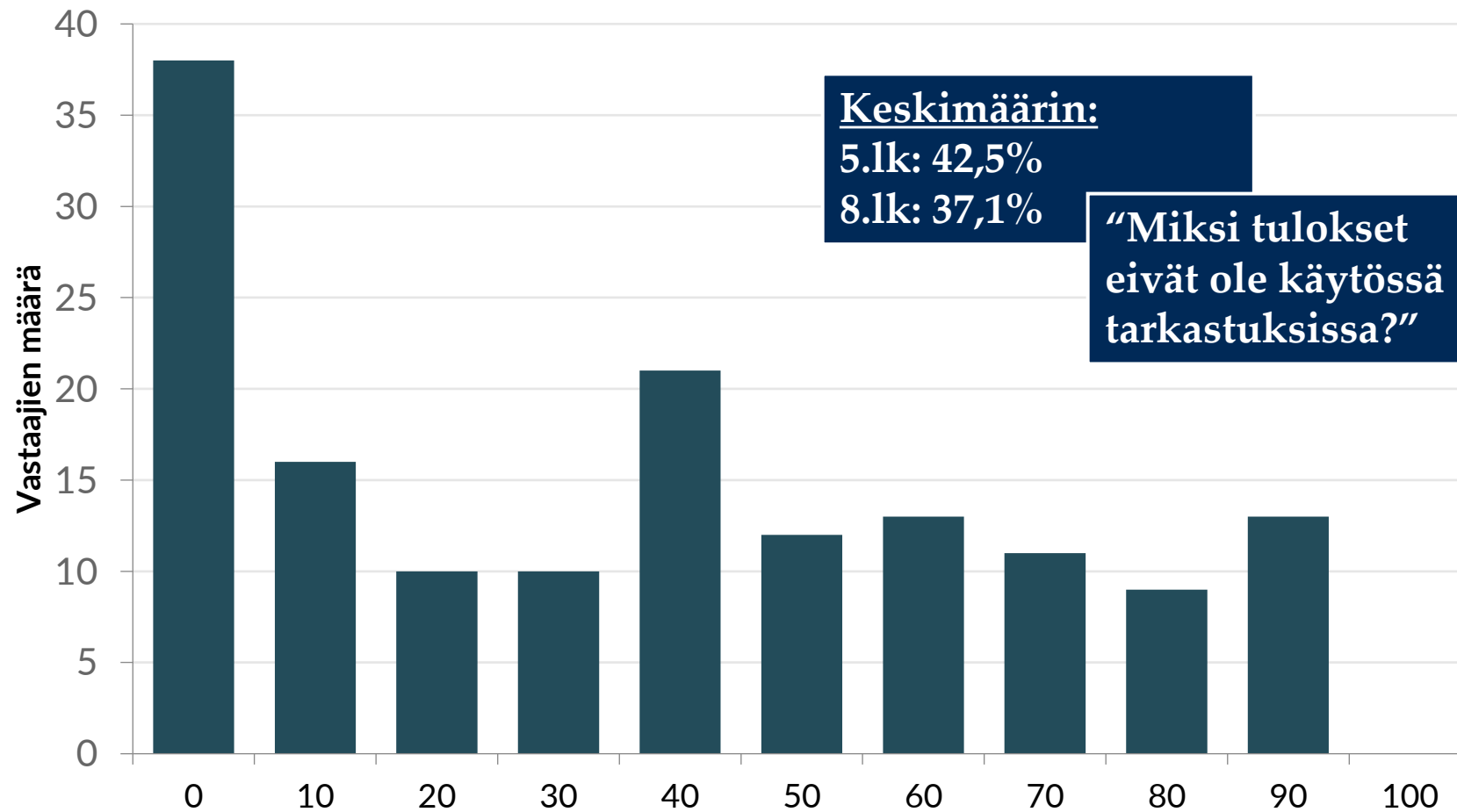
Kouluterveydenhoitajien kokemukset toimintakyvyn edistämisestä ja Move!-järjestelmästä

- Anonyymi valtakunnallinen verkkokysely, n=192
- Vastaaajien ikäjakauma 25-64 vuotta (ka = 46,2 vuotta)
- Työkokemus kouluterveydenhoitajana 0-40 vuotta (ka = 13,2 vuotta)
 - Huom! Työkokemuksella ei yhteyttä Move! -tulosten käsittelyyn osana laajoja terveystarkastuksia.
- Lisätietoa:
 - Salin, K., Huhtiniemi, M., Koukkari, H-M., & Jaakkola, T. (2021). Kouluterveydenhoitajien kokemukset toimintakyvyn edistämisestä laajoissa terveystarkastuksissa ja kouluyhteisössä. Hoitotiede 33(3), 165-177.
 - Koukkari, Heli-Maija. 2020. Kouluterveydenhoitajien näkemyksiä Move! Fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmästä, oppilaiden fyysisen toimintakyvyn edistämisestä sekä yhteistyöstä liikuntaa opettavien opettajien kanssa. Pro gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto.



Kuinka suuressa osassa laajoista terveystarkastuksista Move!-tulokset ovat käytössä 5. luokan oppilailla?

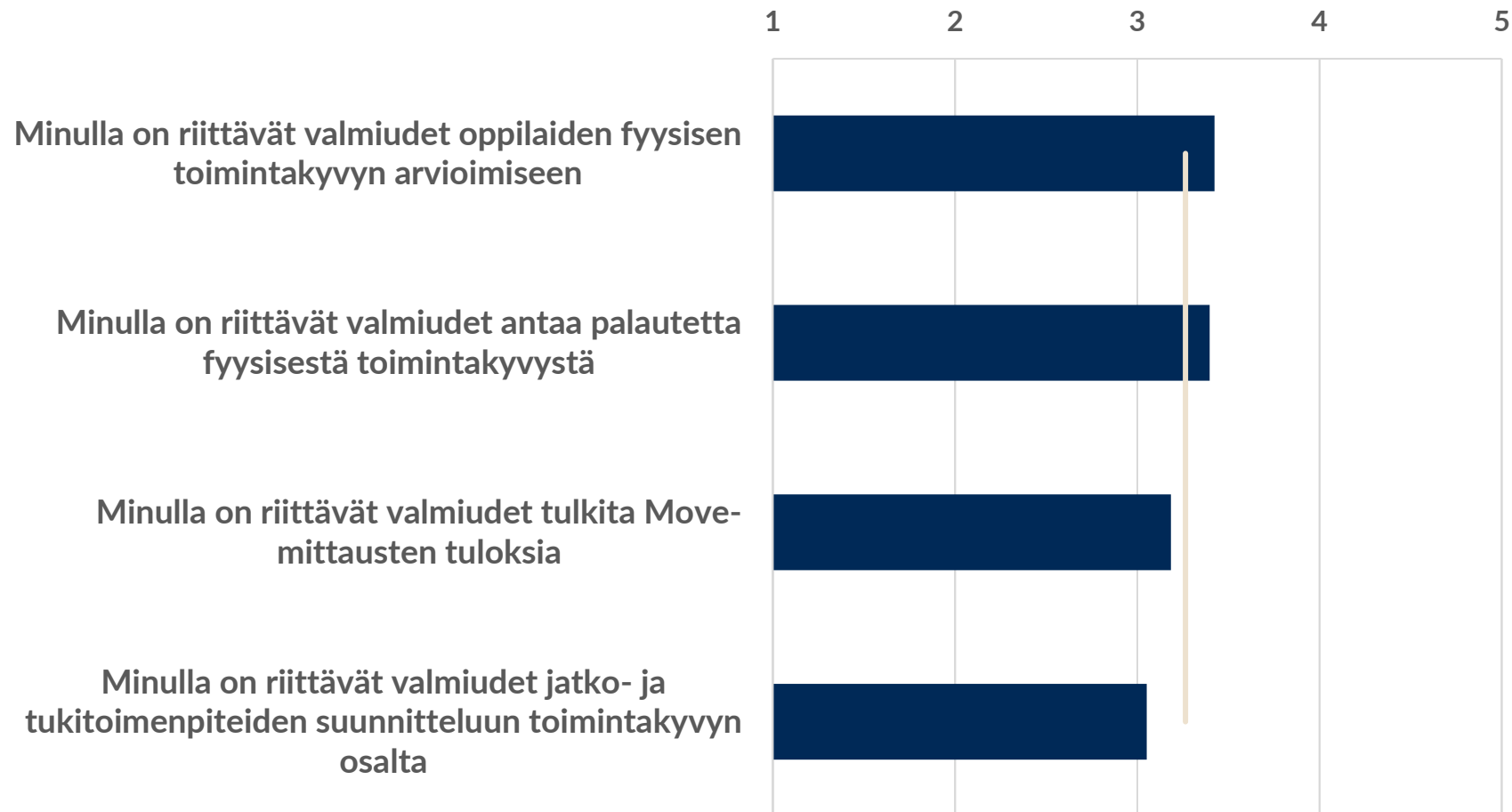
Asteikko 0-100 %





Kouluterveydenhoitajien valmiudet toimintakykyyn liittyen

1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä





Toimintakyvyn edistäminen laajoissa terveystarkastuksissa

1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä





Kouluterveydenhoitajien tunnistamia keinoja toimintakyvyn tukemiseen

Keinot koulupäivän aikana ja kouluajan ulkopuolella

- Oppituntien aikainen toiminta
- Välituntien aikainen toiminta
- Muu koulupäivän aikainen toiminta
- Kouluajan ulkopuolinen toiminta

Ympäristö-tekijät

- Fyysinen ympäristö
- Sosiaalinen ympäristö

Move! -järjestelmään liittyvät tekijät

- Kouluterveydenhoitajan osallistuminen Move-mittauksiin
- Moven käsittely vanhempainilloissa
- Move-tulosten käsittely terveystarkastuksissa ja oppilashuoltoryhmässä
- Move-tehtävät liikuntatunneilla
- Move-tulokset motivaattorina

Ammatilliset yhteistyötahot

- Fysioterapeutti
- Liikuntatoimi ja liikunta-alan työntekijät
- Vapaa-ajan toimi
- Kunta
- Urheiluseurat
- Liikuntaa opettavat opettajat
- Moniammatillinen oppilashuoltoryhmä



Yhteenveto kokemuksista

- Terveystarkastajat kokevat oppilaiden fyysisen toimintakyvyn tukemisen laajoissa terveystarkastuksissa erittäin tärkeäksi, hyödylliseksi ja mielenkiintoiseksi.
- Terveystarkastajat kokevat omat valmiutensa vain kohtalaiseksi
 - Täydennyskoulutukselle tarvetta + toivetta!
- Kouluterveydenhoitajien mukaan Move!-tulokset ovat olleet käytössä alle puolessa laajoista terveystarkastuksista.
- Terveystarkastajat kokevat, että liikuntaa opettava opettaja on heidän tärkein yhteistyötahonsa oppilaiden fyysisen toimintakyvyn edistämisen näkökulmasta.
 - Eniten yhteistyötä tehdään mittausten suunnittelussa sekä yksilöllisen oppilaspalautteen antamisessa.
 - Jatko- ja tukitoimenpiteiden osalta yhteistyötä tehdään vähän.
- Toimintakyvyn tukemisen keinoja tunnistetaan hyvin, toisaalta keinot hyvin perinteisiä.



Pohdittavaksi loppuun



- **Esiin nousseita**
 - Huomion kääntyminen pelkästä mittaamisesta laajempaan toimintakyvyn tukemiseen.
 - Yhteistyön ja tiedon hyödyntämisen haasteet (terveydenhuolto/hyvinvointialue sekä koulu/kunta).
 - Oppilas keskiössä
- **Kohti vaikuttavuutta**
 - Move! on systeminen järjestelmäinterventio, jonka toimintaa voi tehostaa ja laajentaa.
 - Move!:n eri toimijat, erityisesti opettajat ja kouluterveydenhuollon ammattilaiset, tarvitsevat tukea, jotta he pystyvät tehokkaasti tukemaan oppilaiden toimintakykyä.
 - Mittaustulosten seurauksena voidaan toteuttaa laajasti yksilöllisiä, paikallisia, alueellisia ja valtakunnallisia toimia fyysisen toimintakyvyn ja liikkumisen edistämiseksi.

Kiitos mielenkiinnosta!



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ



Ota yhteyttä: mikko.huhtiniemi@jyu.fi