



Move!- koulutus

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky

11.12.2024

OULU

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia



Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen.

Mikä Move! on?



Move!- vanhempainvideo

A portrait of a young woman with long, wavy brown hair and round glasses, looking slightly to the right. She is wearing a light blue sweater and a small black lapel microphone. The background is a solid dark green. A green rectangular box with the name 'Ella' in white text is positioned in the lower-left corner of the image.

Ella

Move!-
mittaukset
toteutetaan
kaikilla
peruskoulun
5.- ja 8.-luokan
oppilailla elo-
syyskuun
aikana

The diagram consists of three orange arrow-shaped boxes. A large arrow points downwards from the top box to two smaller arrows pointing outwards to the left and right. The top box contains text about the implementation of Move! measurements. The two side boxes contain text about data collection and data processing.

Koulu ja kunta saa kootut
tulokset, jossa tuloksia voi
verrata valtakunnallisiin
tuloksiin

Mittauksen tulokset
syötetään
valtakunnalliseen
järjestelmään syyskuun
loppuun mennessä.

Mikä Move!- mittaus?

Move!-järjestelmä on valtakunnallinen

- mittausjärjestelmä
- tiedonkeruujärjestelmä
- palautejärjestelmä

Keskeisenä tavoitteena on lasten ja nuorten fyysisestä toimintakyvystä huolehtiminen

**Move! –mittaus
MIKSI ?**

Move!-mittauksilla selvitetään oppilaan

Mikä Move!-mittaus?

- 
- kestävyyttä
 - voimaa
 - nopeutta
 - liikkuvuutta
 - tasapainoa
 - motorisia perustaitoja

Näitä tarvitaan arjessa selviytymiseen, kuten koulumatkat, harrastustoiminta, välineiden nostaminen, koululaukun kantaminen, portaiden nouseminen, eri alustoilla liikkuminen

Oppilas saa tietoa ja palautetta omasta fyysisestä toimintakyvystään sekä kannustusta ja vinkkejä sen parantamiseen.

Huoltajat saavat tietoa lapsensa fyysisen toimintakykynsä tilasta, sekä siitä, mihin asioihin heidän tulisi kiinnittää huomiota.

**Mittaustulosten
hyödyntäminen,
oppilas ja perhe**

Kouluterveydenhoitajat ja- lääkärit saavat tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä, jota he voivat hyödyntää osana laajoja terveystarkastuksia, jossa keskustellaan lapsen jaksamisesta, hyvinvoinnista ja oppimista tukevista tai haittaavista tekijöistä.

Move!-mittaustulokset siirretään terveydenhuollon käyttöön oppilaan huoltajan luvalla.

**Mittaustulosten
hyödyntäminen,
kouluterveyden-
huolto**

Opettajat ja koulu saavat tietoa siitä, mihin fyysisen toimintakyvyn osa-alueisiin voidaan opetuksen suunnittelussa kiinnittää huomiota.

Tuloksia voidaan käsitellä yhteisöllisessä oppilashuoltotyössä kuten vanhempainilloissa sekä osana eri oppiaineiden opetusta (kuten terveystieto ja liikunta), monialaisia oppimiskokonaisuuksia ja laaja-alaista osaamista.

Tukea tarvitseville oppilaille voidaan tarjota tukitoimia (esim. kerho) fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen.

Tukea ja ideoita sekä paikallisia esimerkkejä Move!-järjestelmän hyödyntämiseksi

**Mittaustulosten
hyödyntämine,
opettajat ja
kouluyhteisö**

**[https://www.op
h.fi/fi/koulutus
-ja-
tutkinnot/move
-tukea-ja-
ideoita](https://www.op
h.fi/fi/koulutus
-ja-
tutkinnot/move
-tukea-ja-
ideoita)**

Move!-mittaukset tuottavat tietoa
valtakunnan, kunnan ja maakunnan
tasolle päätöksentekijöille kansallisen
liikunta- ja terveystalouden sekä
tuntien terveyden
edistämistoimenpiteiden kehittämistä ja
seuranta koskien

**Mittaustulosten
hyödyntäminen:
valtakunta,
kunta ja
maakunta**

Liikuntaa opettava opettaja toteuttaa Move-mittaukset 5. ja 8. liikuntatunneilla elosyyskuun aikana

Tulokset kirjataan sekä oppilas että ryhmäkohtaisiin tulokortteihin

Oppilaan tulokortti lähetetään kotiin tarkasteltavaksi ja vanhempi myöntää luvan tulosten luovuttamiseksi laajoihin terveystarkastuksiin

Oppilas ja huoltajat saavat kannustavaa ja ohjaavaa palautetta fyysisen toimintakyvyn kehittämiseksi

Koulun tulokset kirjataan valtakunnalliseen järjestelmään syyskuun loppuun mennessä

Kouluterveydenhuolto saa oppilastulokset käyttöönsä laajoja terveystarkastuksia varten

Koulut saavat koulukohtaiset mittaustulosten palautteet lokakuun loppuun mennessä

Ryhmää opettava opettaja ja terveystiedon opettaja hyödyntävät Move!-tuloksia opetuksensa suunnittelussa

Oppilas saa eväitä oman toimintakyvyn arviointiin ja kehittämiseen

Move!-mittaukset käytännössä

Tauota runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa.

Nosta reilusti sykettä ja hengästy.

3 krt
viikossa

Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteruus.

3 krt
viikossa

Liiku aina kun voit. Täydennä liikunta-
harrastuksia arjen liikkumisella.

Nuku riittävästi. Anna aivoille aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

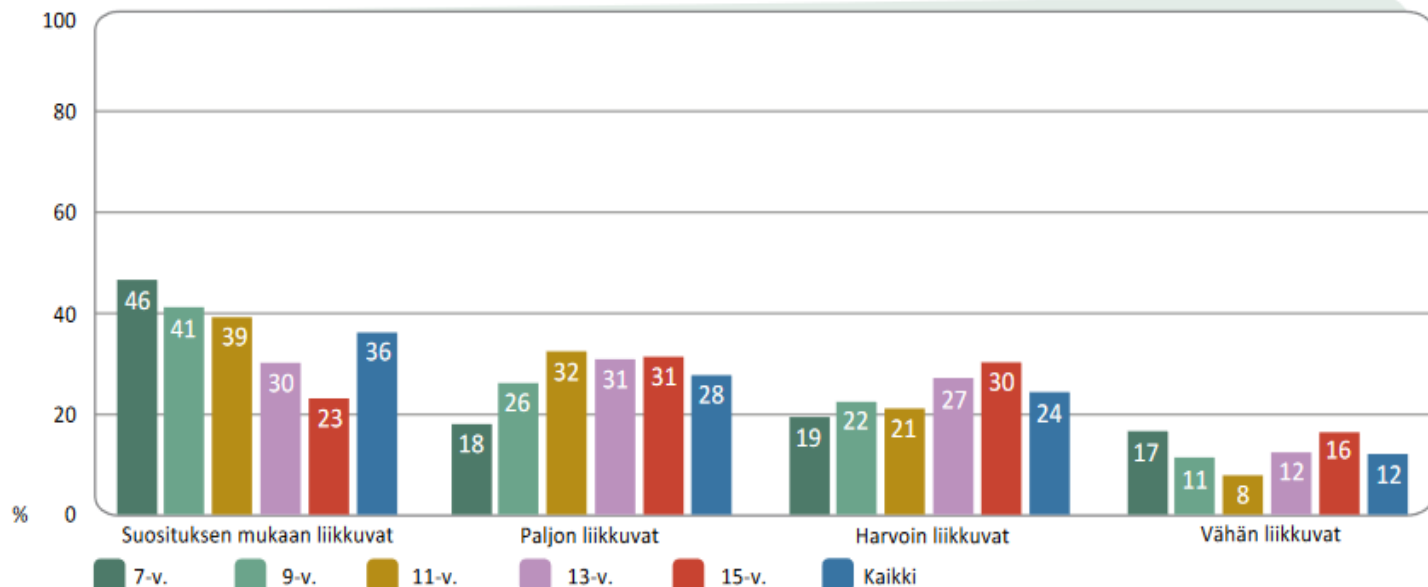
7-17-vuotiaan lapsen ja nuoren liikkumissuositus



Liikkumissuositus toteutui kolmasosalla lapsista ja nuorista vuonna 2022

Lapsista ja nuorista reilu kolmannes (36 %) täytti liikkumissuosituksen. Suosituksen saavuttivat yleisimmin 7-vuotiaat, joista vajaa puolet liikkui suosituksen mukaisesti, 9- ja 11-vuotiaista noin kaksi viidestä saavutti suosituksen, 13-vuotiaista hieman alle kolmannes ja 15-vuotiaista noin joka viides. (Kuvio 1).

Vähän liikkuvia oli kaikista 7–15-vuotiaista reilu kymmenys (12 %). Ikäryhmittäin tarkasteltuna vähän liikkuvia oli eniten 7-vuotiaiden ja 15-vuotiaiden joukossa (kuvio 1). Muissa ikäryhmissä vähän liikkuvien osuus oli hieman yli tai alle kymmenyksen.



Kuvio 1. LIITU tutkimus 2022

Liikkumissuosituksen (vähintään 60 min/pv) saavuttavien ja suositusta vähemmän liikkuvien osuudet iän mukaan (n = 9887) (%).

Liikkuminen vähenee selkeästi alakoulusta
yläkouluun siirryttäessä



Pojat saavuttavat liikuntasuosituksen
kaikissa ikäryhmissä tyttöjä yleisemmin.



Vähiten liikkuvat lapset kartuttavat fyysistä
aktiivisuuttaan eniten koulupäivän aikana

**Liikkumissuosituksen
ja niiden
toteutuminen**

Fyysisen toimintakyvyn mittaukset tehdään yleisimmin koulun liikuntatuntien aikana. Mittauksissa noudatetaan yleisiä koululiikuntaa koskevia ohjeistuksia ja toimintaperiaatteita.

Mittauksia suoritettaessa lähestytään yksilön maksimaalista suorituskyyä, oppilaan terveydentilasta on tärkeää huomioida muutamia asioita.

Esimerkkejä huomioitavista asioista:

Oppilas **ei voi osallistua** fyysisen toimintakyvyn mittauksiin mikäli hänellä on

- kuumetta
- kurkkukipua
- akuutti infektio

Lisäksi oppilas **ei voi osallistua** fyysisen toimintakyvyn mittauksiin, jos on tiedossa, että oppilaalla on

- vakavia sydänoireita
- rasittavan liikunnan aikana huimaus- tai tajuttomuuskohtauksia
- lääkärin tai terveydenhoitajan määräämä liikuntakielto

MOVE!- MITTAUKSET, OPPILAAN TERVEYDENTILA

**Huoltajien tulee
saattaa koululle
tiedoksi sairaudet,
jotka estävät tai
vaarantavat
Move!-mittauksiin
osallistumisen**

Oppilas **voi osallistua** fyysisen toimintakyvyn mittauksiin mahdolliset rajoitteet huomioiden, 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** (esim. nivelten tai lihasten kiputila)
 - Toimitaan edellä mainittujen ammattilaisten antamien ohjeiden mukaisesti

**MOVE!-
MITTAUKSET,
OPPILAAN
TERVEYDENTILA**

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).

Mikäli oppilaan osalta on perusteltua toteuttaa yksi tai useampi mittausosio sovelletusti, kirjataan oppilaan tuloslomakkeelle tuloksen lisäksi myös soveltamistapa.

Sovelletusti suoritettu tulos merkitään lomakkeisiin erikoismerkillä **S**.

HUOM!

Mittausten soveltamista ei ole tarkoitettu oppilaille, jolla on **tilapäinen toimimista vaikeuttava haitta tai vamma**, kuten nilkan nyrjähdys. Näissä tapauksissa mittaukset toteutetaan ja tulokset kirjataan niiltä osin kuin on mahdollista. Mikäli oppilas ei suorita esimerkiksi nilkan nyrjähdysten takia yhtä tai useampaa mittausosiota, merkitään osion kohdalle ”ei suorittanut”.

Move!-mittaukset on tarkoitettu koko ikäluokalle, joten osa oppilaista voi tehdä mittaukset sovelletusti

Liikunnallinen elämäntapa ja fyysinen toimintakyky

Liikunnallinen elämäntapa ja fyysinen toimintakyky ovat yhteydessä opinnoissa ja työssä jaksamiseen, kasvaviin terveyseroihin sekä elämän kokemiseen merkitykselliseksi.

Riittävä fyysinen aktiivisuus tukee muistitoimintoja, ylläpitää mielenterveyttä ja vaikuttaa positiivisesti myös oppimiseen.

Liian vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas istuminen puolestaan aiheuttavat haittoja niin yksilötasolla kuin merkittäviä yhteiskunnallisia kustannuksia.



MOVE!- mittausosiot

11.12.2024

OULU

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia



Fyysisen toimintakyvyn osa-alueet

	Motoriset perustaidot			Fyysiset ominaisuudet			
	Liikkumistaidot	Tasapainotaidot	Välineenkäsittelytaidot	Kestävyys	Voima	Nopeus	Liikkuvuus
20 metrin viivajuoksu	X			X			
Vauhditon 5-loikka	X	X			X	X	
Heitto-kiinniottoyhdistelmä	X		X		X		
Ylävartalon kohotus				X	X		
Punnerrus				X	X		
Liikkuvuus Kyykistys, alaselän ojennus ja olkapäiden liikkuvuus							X

Mitä fyysisen toimintakyvyn osa-alueita kukin mittaus mittaa?

20M VIIVAJUOKSU

Mittaa kestävyyttä ja liikumistaitoja



Oppilas juoksee edestakaisin 20 m matkaa kiihtyvässä ääninauhan mukaisessa tahdissa. Tulos on kokonaisaika, jonka oppilas jaksaa juosta annetussa kiihtyvässä tahdissa.

VAUHDITON 5-LOIKKA

Mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikumistaitoja



Vauhditon 5-loikka suoritetaan pitkällä liukumattomalla voimistelumatolla avojaloin tai liikuntasalin lattialla urheilujalkineet jalassa. Ensimmäisen ponnistuksen paikka merkitään teipillä alustaan.

Move!- mittausosio

20 m viivajuoksu

Vauhditon 5 - loikka



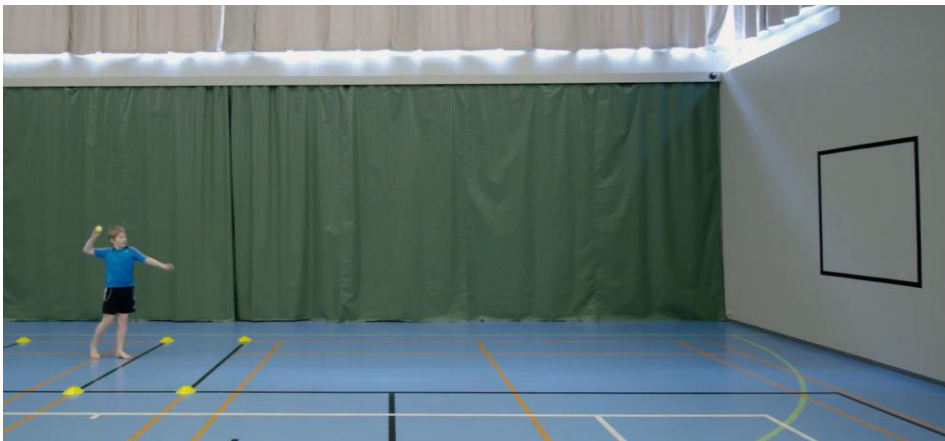
HEITTO-KIINNIOTTOYHDISTELMÄ

Mittaa käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä ylävartalon voimaa.

Heitetään palloa seinässä olevaan neliöön 20 krt ja otetaan se kiinni ensimmäisestä pompusta. Lasketaan oikein suoritettujen heittojen ja kiinniottojen lukumäärä. Ei aikarajaa. Heittomatka määräytyy iän ja sukupuolen mukaan.

Suoritus hylätään, jos

- Heitto ei lähde merkkiviivan takaa
- Pallo ei osu seinässä rajatun alueen sisään
- Palloa ei saada yhden pompun jälkeen kiinni



**Move!-
mittausosio**

**heitto-
kiinniotto
yhdistelmä**

YLÄVARTALON KOHOTUS

Mittaa keskivartalon voimaa ja kestävyyttä

Ylävartalon kohotuksessa lasketaan oikein suoritettujen kohotusten lukumäärä ääninauhalta annetussa tahdissa (maksimitulos 75 krt.) Sormet tulee **liukua** mittausliuskan etulaidalta liuskan takalaidalle. Pää tulee käydä lattiassa suoritusten välissä.



Suoritus hylätään, jos

- Pää ei kosketa alastulomattoa
- Sormenpäät eivät liu'u merkkiviivan ohi
- Kantapäät eivät pysy maassa
- Oppilas ei pysy ääninauhan tahdissa

Move!-
mittausosio
ylävartalon
kohotus

ETUNOJAPUNNERRUS

mittaa yläraajojen voimaa ja kestävyyttä

Etunojapunnerruksessa lasketaan oikein suoritettujen punnerrusten lukumäärä 60 sekunnin aikana. Rintakehän tulee käydä n. 10 cm päässä lattiasta. Pojat suorittavat punnerruksen varpaat maassa ja tytöt polvet maassa.



Move!
mittausosio
Etunojapunnerrus

Suoritus hylätään, jos

- Kädet eivät ojennu suoriksi
- Pää ei pysy samassa linjassa vartalon kanssa
- Jalat tai kädet ovat liian leveässä haara-asennossa, sormet eivät osoita eteenpäin
- Lantio putoaa liian alas tai lantiokulma muuttuu huomattavasti sallitusta 160-180°
- Vartalo ei käy alhaalla olkavarren kanssa samassa tasossa

KEHON LIIKKUVUUS-MITTAUSOSIOT

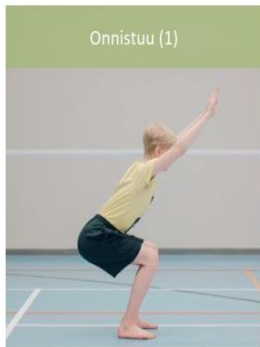
mittaa kehon anatomista liikkuvuutta

1. Kyykistys

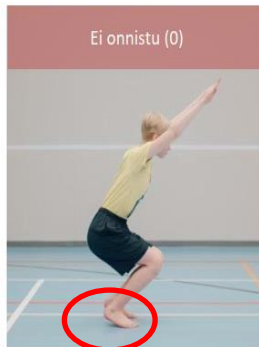
Kyykistys mittaa lonkan koukistajien, polven ojentajien, takareisien, pohjelihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. Se mittaa myös nilkan ja pohkeiden alueiden nivelien liikkelaajuutta. Opettaja arvioi suorituksen. Mikäli kaikki kriteerit täyttyvät, tulokseksi merkataan numero yksi (1). Mikäli jokin kriteereistä ei täyty, tulokseksi merkataan numero nolla (0).

Onnistuneessa suorituksessa:

- Selkä pysyy suorana
- Kantapäät pysyvät lattiassa
- Polvet eivät mene varpaiden yli kyykistyessä
- Polvet ovat enintään 90 asteen kulmassa
- Lantiokulma on suurempi kuin 45 astetta
- Kädet pysyvät ylhäällä
- Jalkaterät ja polvet pysyvät lantion leveydellä.



Selkä ei ole suorana
Kädet ei pysy ylhäällä



Kannat eivät ole maassa

**Move!- kehon
liikkuvuus,
kyykistys**

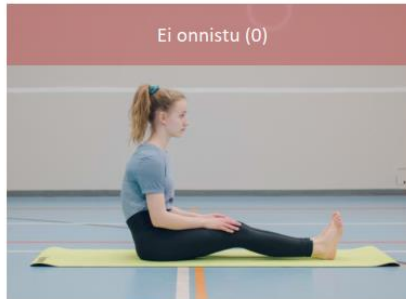
2. Alaselän ojennus täysistunnassa

Alaselän ojennus täysistunnassa mittaa alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaaajuutta. Se mittaa myös alaselän, lonkan ja takareisien alueen lihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä.

Onnistuneessa suorituksessa:

- a. Alaselkä on suorana
- b. Lantio on istuinkyhmyjen päällä
- c. Jalat pysyvät suorina

Opettaja arvioi suorituksen. Mikäli kaikki kriteerit täyttyvät, tulokseksi merkataan numero yksi (1). Mikäli jokin kriteereistä ei täyty, tulokseksi merkataan numero nolla (0).



**Move!- kehon
liikkuvuus,
alaselän
ojennus**

3. Olkapäiden liikkuvuus oikea ja vasen käsi ylhäällä

Olkapäiden liikkuvuus mittaa olkapäiden ja hartian alueiden lihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä sekä olkapäiden ja hartian alueiden jänteiden ja nivelien liikelaaajuutta.

Onnistuneessa suorituksessa:

- a. Kädet koskettavat toisiaan
- b. Perusasento säilyy, selkä ei saa olla notkolla
- c. Suoritustempo on rauhallinen.

Opettaja arvioi suorituksen. Mikäli kaikki kriteerit täyttyvät, tulokseksi merkitään numero yksi (1). Mikäli jokin kriteereistä ei täyty, tulokseksi merkitään numero nolla (0). Tulos kirjataan erikseen oikea ja vasen käsi ylhäällä.



**Move!- kehon
liikkuvuus,
olkapäät**

5. 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 kategoria tai sovellettu mitta

3 Kirjaa mahdolliset huomiot alareunaan

4 Tutustu palautteeseen verkkosivuilla

Mittaussosio	Tulos	 1p	 2p	 3p	Sovellettu
20 M VIIVAJUOKSU <i>kestävyys ja liikkumistaidot</i>	_____ viivaa	tytöt: ≤ 23 viivaa pojat: ≤ 29 viivaa	tytöt: 24–35 viivaa pojat: 30–46 viivaa	tytöt: ≥ 36 viivaa pojat: ≥ 47 viivaa	S
VAUHDITON 5-LOIKKA <i>alaraajojen voima, tasapaino- ja liikkumistaidot</i>	_____ m	tytöt: ≤ 7,29 m pojat: ≤ 7,59 m	tytöt: 7,30–8,09 m pojat: 7,60–8,39 m	tytöt: ≥ 8,10 m pojat: ≥ 8,40 m	S
HEITTO-KIINNIOTTO <i>ylävarjalan voima, liikkumis- ja käsittelytaidot</i>	_____ krt	tytöt: ≤ 8 krt pojat: ≤ 10 krt	tytöt: 9–13 krt pojat: 11–15 krt	tytöt: ≥ 14 krt pojat: ≥ 16 krt	S
YLÄVARTALON KOHOTUS <i>keskivartalon voima ja kestävyys</i>	_____ krt	tytöt: ≤ 25 krt pojat: ≤ 25 krt	tytöt: 26–42 krt pojat: 26–42 krt	tytöt: ≥ 43 krt pojat: ≥ 43 krt	S
ETUNOJAPUNNERRUS <i>ylävarjalan voima ja kestävyys</i>	_____ krt	tytöt: ≤ 15 krt pojat: ≤ 5 krt	tytöt: 16–25 krt pojat: 6–17 krt	tytöt: ≥ 26 krt pojat: ≥ 18 krt	S
Kehon liikkuvuus		 0p	 1p		Sovellettu
KYYKISTYS <i>lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus</i>		Ei	Kyllä		S
ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA <i>alaselän ja lantion alueen liikkuvuus</i>		Ei	Kyllä		S
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, OIKEA KÄSI YLHÄÄLLÄ <i>yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus</i>		Ei	Kyllä		S
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, VASEN KÄSI YLHÄÄLLÄ <i>yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus</i>		Ei	Kyllä		S
Laske itsellesi fyysisistä toimintakykyä kuvaava yhteispistemäärä:			Yhteensä: _____ / 19 pist.		
Huomioita:					

**Oppilaan
tuloslomake,
5. lk oppilaat**

► 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. Pyynti lisäämään liikuntaa arkisiin toimiin, esimerkiksi koulumatkoilla tai välitunneilla. Kokeile myös uusia aktiivisia vapaa-ajanviettotapoja tai liikuntamuotoja.



Move!-palaute

Oppilaan fyysisen toimintakyvyn *tasot*

Jos jokin alla olevista tapauksista toteutuu on Move!-tulokset hyvä ottaa keskusteluun laajoissa terveystarkastuksissa.

- Mittariston kokonaispistemäärä on korkeintaan 9 (1-9) Maksimipisteet ovat 19 pistettä.
- Oppilas ei ole suostunut osallistumaan / on lähtenyt kesken pois mittaustilanteesta / on kovin ahdistunut mittaustilanteessa.
- Jos **kestävyyskunto ja lihaskunto-osiot** (punnerrus, ylävartalon kohotus, 5-loikka) ovat kaikki alimmalla tasolla, on hyvä keskustella oppilaan ja hänen huoltajansa kanssa (terveystarkastuksessa) näiden merkityksestä.
- Jos oppilas saa kaikista **liikkuvuusosioista** 0 pistettä, myös tällöin on hyvä keskustella tilanteesta oppilaan ja huoltajan kanssa (terveystarkastuksessa) ja pohtia miten oppilaan fyysistä toimintakykyä voidaan vahvistaa.
- Jokin muu huoli.

Milloin oppilaan tuloksista tulisi olla huolissaan?

MOVE! – PALAUTE

Palautteessa kerrotaan ensin mitä mitataan ja mihin kyseistä ominaisuutta tarvitaan

- Esim. 20M viivajuoksu mittaa kestävyttäsi ja liikkumistaitojasi....
- "Kestävyys on pohjana kaikelle liikkumiselle, sillä sen avulla et esimerkiksi jää kesällä pöljänä poijuna keinumaan laineille, vaan jaksat polskia takaisin rantaan."

Seuraavana on tulokset (3 tasoa) hymynaaman ja humoristisen sanallisen palautteen muodossa

- "Hyvin pyyhkii. Kestävytesi ja liikkumistaitosi ovat huolellisesti viritetyn ravihevosen tasolla" ...
- "Loppuuko herkästi virta? Kestävytesi on se kivijalka, jonka varaan fyysistä toimintakykyäsi on järkevä rakentaa. Tuloksen perusteella meillä olisi vähän hommia kestävytesi suhteen..."

Lopuksi palaute sisältää Liikuntavinkit, joissa on ensin tavoite ja sitten käytännön liikuntavinkit joka vuodenaikaan

- Tavoite: Joka päivä jotain liikuntaa yhteensä vähintään 1,5 (5lk) ja 1 tunti (8.lk)...
- Kevät:Pyöräily, hölkkä tai muunlainen pusikoissa koluaminen...."

20 m viivajuoksu, osuudet tulosluokittain (%), 5. luokka
20 m skyttellöping, resultatklasser (%), 5. klass



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



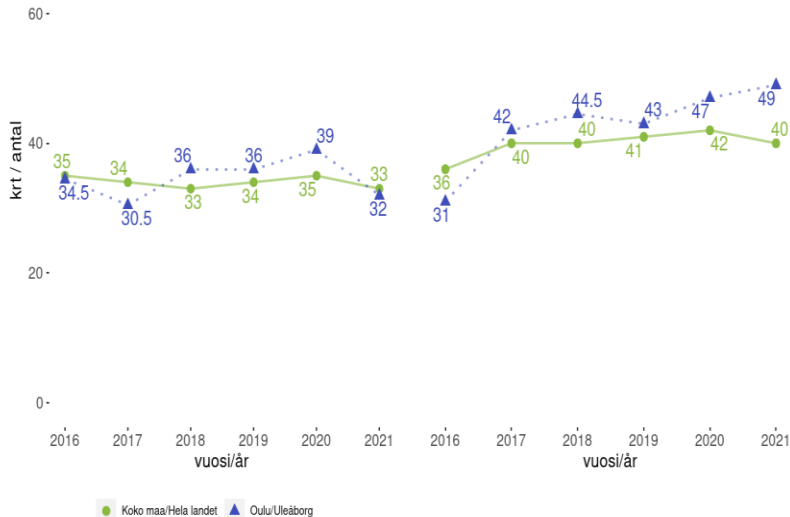
**Esimerkki
kaupunkien
saamasta
tulosten
yhteenvedosta,
jossa
kaupunkien
tuloksia
verrataan koko
Suomen
tuloksiin**

Ylävartalon kohotus, mediaani (krt), 8. luokka
Höjning av överkroppen, median (antal), 8. klass



Tytöt/Flickor

Pojat/Pojkar



Esimerkki Oulun kaupungin 8. lk oppilaiden ylävartalon kohotuksen tuloksista vuosina 2016-2021 ja vertailu koko suomen tuloksiin

Mediaani on keskiluku, joka ilmoittaa suurusjärjestykseen lajitellun jakauman keskimmäisen arvon.

			2018	2019	2020	2021
Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 5. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky info ind. 5477	Espoo	yhhteensä	28,7	29,0	32,5	30,1
	Helsinki		32,2	32,5	35,3	34,6
	Jyväskylä		29,8	31,8	29,1	30,3
	Kajaani		38,0	44,7	41,1	40,2
	Kemi		46,9	43,0	51,7	59,9
	Kempele		35,7	32,0	27,1	29,3
	Oulu		31,8	33,1	32,1	33,0
	Rovaniemi		35,8	33,0	36,2	35,6
	Tampere		29,7	31,8	30,9	30,9
	Tornio		43,2	48,5	57,9	47,7
	Turku		37,7	37,9	40,8	38,2
Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE!-mittaus), % 8. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky info ind. 5478	Espoo		30,6	28,8	30,4	33,7
	Helsinki		36,3	34,4	36,0	40,2
	Jyväskylä		29,8	28,7	36,4	35,0
	Kajaani		42,8	36,0	39,8	45,5
	Kemi		52,3	51,6	58,5	72,7
	Kempele		29,6	39,1	32,1	34,6
	Oulu		34,0	30,5	34,6	34,7
	Rovaniemi		37,3	31,9	42,1	35,5
	Tampere		32,8	34,4	32,8	33,5
	Tornio		46,5	58,1	57,1	54,3
	Turku		40,2	44,9	38,3	45,7
	Vantaa		38,9	38,6	41,7	44,8

Montako prosenttia Oululaisista nuorista on sijoittunut heikoimpaan kolmannekseen Move!-mittauksissa?

LIIKU OMALLA TAVALLASI JOKA PÄIVÄ

Päätä, mistä aloitat ja kokeile muutama viikko.

- ♥ Pienetkin pätkät lasketaan.
- ♥ Valitse tuttuja lajeja, joista pidät.
- ♥ Kokeile uusia lajeja, jotka tuntuvat kiinnostavilta.
- ♥ Kokoa oma peliporukka.
- ♥ Ota selvää lähiseudun liikuntatarjonnasta.
- ♥ Ota kaveri mukaan.



16-vuotiaan nuoren arkipäivä, jolloin liikkumissuositus täyttyy



Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. OKM:n julkaisusarja 2021:19

13- vuotiaan urheilua harrastavan nuoren arkipäivä, jolloin liikkumissuositus ei täyty



Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. OKM:n julkaisusarja 2021:19

Vähäisempikin liikkuminen on hyödyllistä, jos tunti ei tule täyteen.



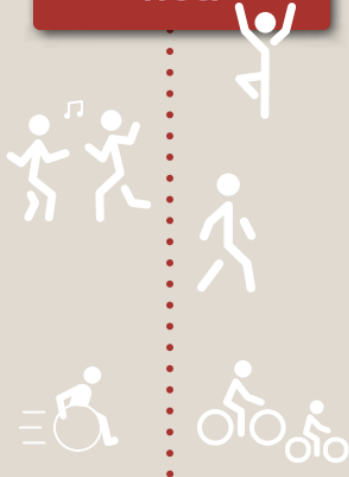
Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, jos tunti ei tule täyteen.

Pystyisitkö esimerkiksi kävelemään tai pyöräilemään koulumatkat, valitsemaan portaat hissien sijasta tai ulkoiluttamaan koiraa?

Liikkumisen vaikutukset

Missä ajassa liikkumista aloitteleva voi odottaa vaikutuksia?

heti



Aivot ja hermosto

- Keskittyminen ja tarkkaavaisuus terävöityvät.
- Vireystila kohoaa, koska
 - hermoimpulssit lisääntyvät ja tehostuvat välittäjäaineiden erityksen kasvaessa.
 - elimistöä aktivoivan sympaattisen hermoston toiminta tehostuu.
 - aivojen verenkierto vilkastuu ja otsalohko aktivoituu.
- Liikkumisen jälkeen elimistöä rauhoittava parasympaattinen hermosto aktivoituu ja keho rentoutuu, jolloin nukahtaminen voi helpottua ja unen laatu parantua.

Lihakset ja aineenvaihdunta

- Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrosta happea, sokeria ja rasvayhdisteitä lihastyön polttoaineeksi.
- Energiankulutus lisääntyy, mikä vaikuttaa myönteisesti rasva- ja sokeriarvoihin.

Hengitys- ja verenkiertoelimistö

- Liikkuessa syke kohoaa, hengitys tihenee ja verenkierto vilkastuu.
- Liikkumisen jälkeen lepoverenpaine laskee.

Nivelet

- Aineenvaihdunta paranee nivelrustossa ja ympäröivissä tukikudoksissa. Nivelneste voitelee nivelpintoja, ja nivelten liikelaajuudet lisääntyvät. Kipu voi lieventyä.

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

parissa
viikossa



muutamassa
kuukaudessa



- **Mieliala** kohenee, stressi, lievät masennusoireet ja ahdistus voivat lievittyä.
- **Uni** saattaa pidentyä ja sisältää vähemmän katkoja.
- **Lihasten suorituskyky** parantuu, kun hermoimpulssit lihaksiin tehostuvat.
- **Tasapaino**, ketteryys ja koordinaatio kehittyvät.
- Mahdolliset **tuki- ja liikuntaelimistön** kivut lievittyvät.

- **Aivojen toiminta** ja hyvinvointi kohentuvat, kun myönteiset vaikutukset hermossa ja verisuonissa jatkuvat.
- **Perusaineenvaihdunta** tehostuu ja rasvasolut menettävät rasvaa.
- **Leposyke ja -verenpaine** laskevat, sydänlihaksen ja hengityslihasten toiminta parantuu, keuhkojen ja verisuoniston toiminta tehostuu. Tällöin **kestävyyskunto** parantuu.
- **Lihaskunto** lisääntyy koska lihassolujen koko kasvaa.
- Riski mahdollisen selkäkivun pitkittymiseen pienenee.
- Liike ylläpitää **toimintakykyä** ja voi helpottaa kipua muissa tuki- ja liikuntaelimistön kivuissa.

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa puolessa vuodessa

puolessa
vuodessa



jatkossa



- Toiminnalliset yhteydet aivorakenteiden välillä vahvistuvat.
- **Kyky sietää stressiä** parantuu.
- Veren **rasva-arvot** parantuvat.
- **Sokeriaineenvaihdunta** kohentuu.
- **Verenpaine** laskee, koska valtimoiden kunto ja toiminta kohenee.
- **Vastustuskyky** parantuu, koska immuunipuolustus vahvistuu.

- **Aivoissa** tapahtuu edelleen toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia, joiden seurauksena ajattelu ja muistitoiminnot kohentuvat ja muistisairauksien riski pienenee.
- Useiden muiden **sairauksien riski** pienenee. Muun muassa: sydän- ja verisuonisairaudet, tyypin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelinaivat, monet syöpäsairaudet kuten suolisto-, rinta- ja eturauhassyöpä
- **Paino** pysyy kurissa.
- **Luusto** vahvistuu.
- Liikkumisen myönteiset vaikutukset **suoliston** bakteerikantaan heijastuvat yleiseen terveyteen.
- Mahdollinen **lääkityksen tarve** vähenee tai loppuu.

Lähteet:

[Move! | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu-2022/>

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, Jaakkola, Liukkonen, Sääkslahti (toim):Liikuntapedagogiikka

[Lasten ja nuorten liikkumissuositus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Lähteet