



Move- vanhempainilta

Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky

Koulutuksen ovat työstäneet Salla Romakkaniemi ja Kati Grekula

31.3.2026

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.

Mitä Move on?



Move!- vanhempainvideo



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

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 the data collection and the timing of the measurements.

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

Mittauksen tulokset
syötetään
valtakunnalliseen
järjestelmään syyskuun
loppuun mennessä.

Mikä Move!- mittaus

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
kouluterveyde
nhuolto**

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
hyödyntäminen
opettajat ja
kouluyhteisö**

**[https://www.op
h.fi/fi/move/m
ove-
polku/opettaja
n-move-polku](https://www.op
h.fi/fi/move/m
ove-
polku/opettaja
n-move-polku)**

Move!-mittaukset tuottavat tietoa valtakunnan, kunnan ja maakunnan tasolle päätöksentekijöille kansallisen liikunta- ja terveystieteiden sekä kuntien terveyden edistämistoimenpiteiden kehittämistä ja seurantaan 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 tuloskortteihin

Oppilaan tuloskortti 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

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

Mittauksia suoritettaessa lähestytään yksilön maksimaalista suorituskykyä, 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

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

**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

20M VIIVAJUOKSU

Mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja



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

VAUHDITON 5-LOIKKA

Mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja



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

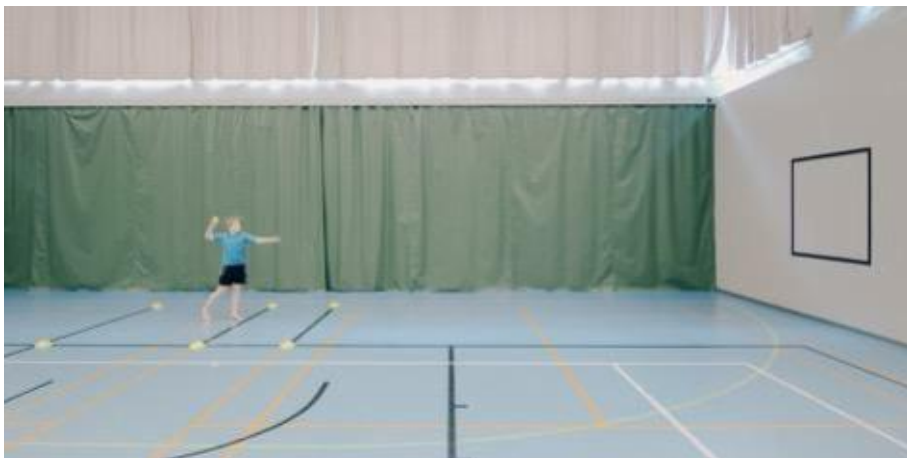
Move!-mitä mitataan?

Tiloista johtuen
mittauksia
voidaan tehdä
myös ulkona

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.



**Move!-mitä
mitataan?**

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.

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!-mitä
mitataan?

KEHON LIIKKUVUUS-MITTAUSOSIOT

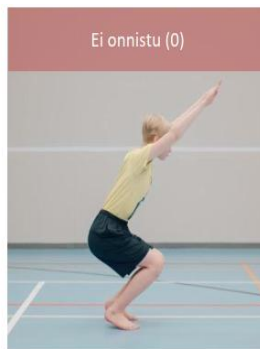
mittaa kehon anatomista liikkuvuutta

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:

- a. Selkä pysyy suorana
- b. Kantapääät pysyvät lattiassa
- c. Polvet eivät mene varpaiden yli kyykistyessä
- d. Polvet ovat enintään 90 asteen kulmassa
- e. Lantiokulma on suurempi kuin 45 astetta
- f. Kädet pysyvät ylhäällä
- g. Jalkaterät ja polvet pysyvät lantion leveydellä.



**Move!-mitä
mitataan?**

2. Alaselän ojennus täysistunnassa

Alaselän ojennus täysistunnassa mittaa alaselän ja lonkan alueen nivelien liikelaajuutta. 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!-mitä
mitataan?**

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:

- Kädet koskettavat toisiaan
- Perusasento säilyy, selkä ei saa olla notkolla
- Suoritus tempo 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!-mitä
mitataan?**

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
tyhjiille viivoille

2 Ympyröi tulosta
vastaava kategoria 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: ≤ 23 viivaa pojat: ≤ 29 viivaa	tytöt: 24–35 viivaa pojat: 30–46 viivaa	tytöt: ≥ 36 viivaa pojat: ≥ 47 viivaa	S		
VAUHDITON 5-LOIKKA alaraajojen voima, tasapaino- ja liikkumistaidot	_____ 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-KIINNIOITTO ylävarjalan voima, liikkumis- ja käsittelytaidot	_____ krt	tytöt: ≤ 8 krt pojat: ≤ 10 krt	tytöt: 9–13 krt pojat: 11–15 krt	tytöt: ≥ 14 krt pojat: ≥ 16 krt	S		
YLÄVARTALON KOHOTUS keskivartalon voima ja kestävyys	_____ krt	tytöt: ≤ 25 krt pojat: ≤ 25 krt	tytöt: 26–42 krt pojat: 26–42 krt	tytöt: ≥ 43 krt pojat: ≥ 43 krt	S		
ETUNOJAPUNNERRUS ylävarjalan voima ja kestävyys	_____ krt	tytöt: ≤ 15 krt pojat: ≤ 5 krt	tytöt: 16–25 krt pojat: 16–17 krt	tytöt: ≥ 26 krt pojat: ≥ 18 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:							

Oppilaan tuloslomake

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?

► 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.



Move!-palaute

Oppilaan fyysisen toimintakyvyn **tasot**

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...."



PYSY VIRKEÄNÄ

Tauota runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa.

PARANNA KESTÄVYYTTÄ

Nosta reilusti sykettä ja hengästy.

3 krt
viikossa

VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA

Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteräys.

3 krt
viikossa

LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

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

PALAUDU PÄIVÄSTÄ

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

LIKKUMISSUOSITUS REIPASTA JA RASITTAVAA LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN TUNTI PÄIVÄSSÄ

7-17-vuotiaan lapsen ja nuoren
liikkumissuositus

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

liikkuemissuositus täyttyy



Opiskelupäivä 8 h

Vapaa-aika

20 min

10 min

15 min

60 min

15 min

20 min

30 min



Taukoja
paikallaanoloon

Kevyttä
liikkumista

Reipasta ja
rasittavaa liikkumista

Usein

70 min

100 min

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





13-VUOTIAAN URHEILUA HARRASTAVAN NUOREN ARKIPÄIVÄ

liikkumissuositus ei täyty



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

Oppilaiden liikkuminen kyselyiden mukaan

Reilu kolmasosa (38 %) peruskoululaisista liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti (tunnin päivässä, seitsemänä päivänä viikossa). Pojilla suositus täyttyy yleisemmin (42 %) kuin tytöillä (34 %) (vuosiluokat 1–9). Alakoululaista hieman alle puolet ja yläkouluikäisistä noin neljäsosa liikkuu tunnin päivässä. (LIITU-tutkimus 2018, kyselyt; Kokko ym. 2019)

Liikuntasuosituksen täyttyminen 1.–9. luokan oppilailla

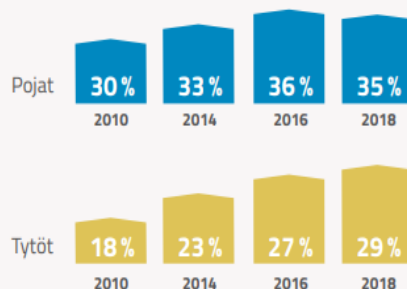


Myönteistä kehitystä 2010-luvulla – yhtä useampi liikkuu tunnin päivässä

LIITU-tutkimuksen kyselyissä liikuntasuositus täyttyi hieman yleisemmin vuonna 2018 kuin vuonna 2016 (3.–9. lk., LIITU-tutkimus, kyselyt 2016 ja 2018; Kokko ym. 2019; muutos tilastollisesti merkitsevä vain 3. ja 7. luokilla.)

Liikuntasuosituksen täyttävien 11–15-vuotiaiden osuus on samalla tavalla toistettujen kyselytutkimusten mukaan kasvanut koko 2010-luvun ajan (Tuloskortti 2018).

Liikuntasuosituksen täyttävien 11–15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen osuudet (%) vuosina 2010–2018 (WHO-Koululais-tutkimus 2010 ja 2014, LIITU-tutkimus kysely 2016 ja 2018).



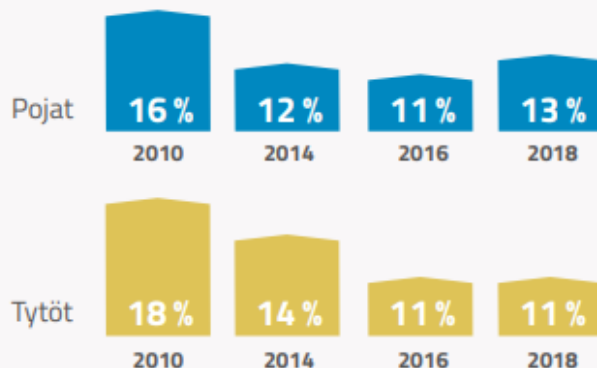
Liikkumis- suositukset ja niiden toteutuminen

Liikkumis-suositukset ja niiden toteutuminen

Myönteistä kehitystä 2010-luvulla – vähän liikkuvien osuus on pienentynyt

Vähän liikkuvien lasten ja nuorten osuus on pienentynyt viimeisen vuosikymmenen aikana samalla tavalla toistettujen kyselytutkimusten mukaan. (Tuloskortti 2018).

Vähän liikkuvien oppilaiden osuus 11–15-vuotiaista
(WHO-Koululaistutkimus, kyselyt 2010 ja 2014;
LIITU-tutkimus kyselyt 2016 ja 2018.)





**FYYSINEN AKTIIVISUUS,
TERVEYS JA HYVINVOINTI AIKUISENA**

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.

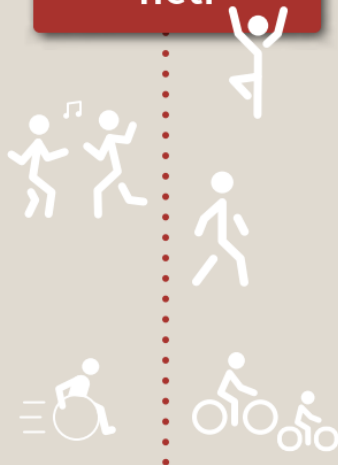
Liian vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas istuminen puolestaan aiheuttavat haittoja niin yksilötasolla kuin merkittäviä yhteiskunnallisia kustannuksia.

**Liikunnallinen
elämäntapa ja
fyysinen
toimintakyky**

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 tiheenee 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 lieittyä.
- **Uni** saattaa pidentyä ja sisältää vähemmän katkoja.
- **Lihasten suorituskyky** parantuu, kun hermoimpulssit lihaksiin tehostuvat.
- **Tasapaino**, ketteryys ja koordinaatio kehittyvät.
- Mahdolliset **tuki- ja liikuntaelimistön** kivut lieittyvät.

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

Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

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

<https://www.oph.fi/fi/move>

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

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia>

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move2021-maa_1.pdf

<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>

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