

MOVE! **ja** **kouluterveydenhuolto**

Helsinki

Sisällys

JOHDANTO	4
MOVE! FYYSISEN TOIMINTAKYVYN MITTAUS- JA SEURANTAJÄRJESTELMÄ	5
Fyysinen toimintakyky	5
Move!-mittausosiot.....	5
MOVE!-N MAHDOLLISUUDET	7
Pedagoginen työkalu	7
Tiedonkeruumenetelmä	7
Yksilöllisen terveystarkastuksen tuki	7
MOVE! JA OPISKELUHUOLTO	8
YHTEISÖLLINEN OPISKELUHUOLTO	8
YKSILÖKOHTAINEN OPISKELUHUOLTO	8
Yksilökohtaisen opiskeluhoollon tehtäviä Move!-prosessissa	8
Kouluterveydenhuollon tehtäviä yksilökohtaisessa opiskeluhoollolla	9
Yhteisöllisen opiskeluhoollon tehtäviä Move!-prosessissa	9
LAAJA TERVEYSTARKASTUS	10
Laajan terveystarkastuksen terveystarkastuksen sisältö	11
ENNEN MOVE!-MITTAUKSIA	12
KOULUTERVEYDENHOITAJA JA -LÄÄKÄRI	12
KOULUTERVEYDENHOITAJA JA OPETTAJA.....	12
MOVE!-MITTAUSTEN AIKANA	13
MOVE!-MITTAUSTEN JÄLKEEN	14
KOULUTERVEYDENHOITAJA JA OPETTAJA.....	15
OPPILAS JA HUOLTAJA	15
Move!-tulosten käsittely laajoissa terveystarkastuksissa	16
Move!-mittaustulosten tulkinta.....	16
Move!-palaute	18
Move!-mittaukset mahdollisuus tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisyyn	19
Terveystarkastuksen jälkeen.....	19
Move!-tulosten kirjaaminen potilastietojärjestelmään	20
Ohjaus koulun ulkopuoliseen tukeen	21

OPPILAAN TERVEYDENTILA JA MOVE!-MITTAUKSET	23
Ohjeet huoltajille	23
Ohjeet opettajalle	24
Ohjeet kouluterveydenhuoltoon.....	25
KUN OPPILAASTA HERÄÄ HUOLI	26
Milloin huolta 1/2	26
Milloin huolta 2/2	27
MOVE!-TULOKSET YHTEISÖLLISESSÄ OPISKELUHUOLTOTYÖSSÄ.....	28
Tulosten käsittely koulun opiskeluhuoltoryhmässä.....	28
LÄHTEET	29

Sisällön koonnut Eva Autio 7.9.2021
Kuvat Helsingin kaupungin kuvapankki

Johdanto

Tässä käsikirjassa kuvataan Move!-mittaukset osana kouluterveydenhuoltoa. Käsikirjan alussa selvennetään lyhyesti Move!-järjestelmän taustaa ja yhtymäkohtia kouluterveydenhuollon laajoihin terveystarkastuksiin sekä kouluterveydenhuollon palveluja osana yksilökohtaista ja yhteisöllistä opiskeluhoitoa. Käsikirjan sisältö etenee kronologisessa järjestyksessä Move!-mittausten ja terveystarkastusten yhteisen suunnittelun ja toteutuksen kautta Move!-tulosten hyödynnettävyyteen yksittäisen oppilaan ja koko koulu yhteisön hyvinvoinnin tukemisessa.

Kouluterveydenhoitajan ja -lääkärin on hyvä perehtyä tämän käsikirjan lisäksi Opetushallituksen sivuilta löytyvään [Move!](#)-materiaalin sekä tutustua osallistua opetustoimen ja kouluterveydenhuollon työntekijöille tarkoitettuun [Terve koululainen](#) Move!-prosessin tukimateriaaliin.

Käsikirjassa kuvataan Move!-toimintamallin ohjeistuksen tilanne syksyllä 2021 ja käsikirjaa päivitetään vuosittain.

Move!-tulosten hyödyntäminen kouluterveydenhuollossa edellyttää yhteisesti sovittua toimintatapaa ja tiivistä yhteistyötä opettajien kanssa. Laajat terveystarkastukset 5. ja 8. luokalla tarjoavat mahdollisuuden pohtia yhdessä oppilaan ja huoltajan kanssa koko perheen liikuntatottumuksia ja motivoida terveyttä ylläpitävään liikunnalliseen elämäntapaan.

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.

Terveystarkastusten sisältöä määrittävän ohjeistuksen kanssa opetushallinnossa on kehitetty valtakunnallinen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä vuosiluokkien 5 ja 8 oppilaille. Move!-mittaukset sisältyvät liikuntaoppiaineen opetussuunnitelmaan.

Kouluterveydenhuollolla ja Move!-mittauksilla on yhteinen tavoite: kannustaa ja motivoida lapsia, nuoria ja perheitä terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikunnalliseen elämäntapaan.

Move! fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja seurantajärjestelmä

Move! tarkoittaa peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmää, joka tarjoaa oppilaiden fyysistä toimintakykyä, antaa siitä palautetta ja kannustaa oppilaita huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Move!:n avulla oppilasta ja hänen huoltajiaan ohjataan tiedostamaan hyvinvoinnin taustalla olevia fyysisiä tekijöitä.

Fyysinen toimintakyky

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

Lähde: [OPH Move](#)

Move!-mittausosiot

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

Mittausosio	Ominaisuudet/taidot	TULE:n kannalta tärkeitä havainnoinnin ja harjoittelun kohteita
20 metrin viivajuoksu	Kestävyys, liikkumistaidot	Juokсутekniikka, keskivartalon ja alaraajojen asennonhallinta
Vauhditon 5-loikka	Alaraajojen voima, nopeus, dynaamiset tasapainotaidot, liikkumistaidot	Hyppytekniikka, keskivartalon ja alaraajojen asennonhallinta
Heitto-kiinniottoyhdistelmä	Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot sekä yläraajojen voima	Heittotekniikka, keskivartalon asennonhallinta, yläselän ja olkanivelten liikkuvuus
Ylävartalon kohotus	Keskivartalon voima	Kaulan ja niskan alueen hallinta

Etunojapunnerrus	Yläraajojen voima	Keskivartalon, lapa-alueen, kaulan ja niskan asennonhallinta
Kyykistys	Lantion ja alaraajojen liikkuvuus	Rintarangan ja lanneselän liikkuvuus, selän ja alaraajojen asennonhallinta
Alaselän ojennus täysistunnassa	Alaselän ja lonkan alueen liikelaajuus	Rintarangan ja alaraajojen liikkuvuus
Oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus	Yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus	Rinta- ja kaularangan liikkuvuus, keskivartalon asennonhallinta

Lähde: Move! -TULE-terveyden näkökulmasta, Siekkinen 2019



Käpylän liikuntapuisto, kuvaaja Konsta Linkola

Move!-n mahdollisuudet

Pedagoginen työkalu

Move! on pedagoginen työkalu, jolla edistetään lasten ja nuorten terveyttä, hyvinvointia ja selviämistään arkipäivän fyysisistä haasteista. Move!-mittauksista on linjattu sekä 3-6 luokkien että 7-9 luokkien liikuntaoppiaineeseen opetussuunnitelman perusteisiin seuraavasti: Valtakunnallisen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä Move!-mittaukset tehdään niin, että ne tukevat 5. / 8. vuosiluokalla koulussa järjestettäviä laajoja terveystarkastuksia.

Tiedonkeruumenetelmä

Mittaukset tuottavat tietoa kunnille ja valtionhallintoon lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn nykytilasta ja kehityksestä. Kouluilla mittaustulokset syötetään valtakunnalliseen tiedonkeruujärjestelmään, josta opetus- ja kulttuuriministeriö kokoaa anonymit tiedot ja toimittaa maksuttomat raportit kunnille ja kouluille. Move!-tuloksia hyödynnetään koulujen liikunnanopetuksen sisältöjen suunnittelussa ja kaupunkitasoisten lasten ja nuorten fyysisistä toimintakykyä ylläpitävien toimenpiteiden suunnittelussa. Move!-tulosten perusteella voidaan arvioida tehtyjen toimenpiteiden vaikuttavuutta koulu- ja kaupunkitasolla.

Yksilöllisen terveystarkastuksen tuki

Kouluterveydenhuollon laajoissa terveystarkastuksissa vuosiluokilla 1, 5 ja 8 selvitetään lapsen terveydentilan ja hyvinvoinnin lisäksi koko perheen vointia. Yksi terveystarkastuksessa tarkasteltavista asioista on oppilaan fyysinen toimintakyky. Move!-mittaukset antavatkin kouluterveydenhuollon toimijoille ajantasaista tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä 5. ja 8. luokan laajaan terveystarkastukseen. Terveystarkastusta toteutetaan aina yksilöllisen tarpeen mukaan ja oppilaan Move!-mittaustulos antaa arvokasta taustatietoa keskusteluun oppilaan ja perheen liikuntatottumuksista.

Lisäksi oppilaan kokemus mittaustilanteesta: esimerkiksi epäonnistumisen pelko ja epävarmuus sekä mahdollinen kiusaamiskokemus on tärkeää kuulla ja tarjota oppilaalle mahdollisuus opiskeluhoitopalveluiden tukeen.

Move! ja opiskeluhoolto

Opiskeluhoolto on oppilaan hyvän oppimisen, fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä, ylläpitämistä ja niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa koulu yhteisössä. Opiskeluhoolto on yhteisöllistä kaikille kuuluvaa ehkäisevää työtä ja yksilökohtaista tukea antavaa ja ehkäisevää työtä, jota opiskeluhoitopalvelut toteuttavat.

YHTEISÖLLINEN OPISKELUHUOLTO

- edistää ja kehittää koko koulu yhteisön hyvinvointia
- toteutus kuuluu kaikille
- yhteisöllinen opiskeluhoitoryhmä vastaa hyvinvointityön järjestämisestä

YKSILÖKOHTAINEN OPISKELUHUOLTO

- vapaaehtoista, suostumukseen perustuvaa
- opiskeluhoillon palvelut (kuraattorin, psykologin, kouluterveydenhuollon palvelut)
- monialainen asiantuntijaryhmä

Lähde: Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013

Yksilökohtaisen opiskeluhoillon tehtäviä Move!-prosessissa

Yksilökohtainen opiskeluhoolto tarkoittaa opiskelijalle annettavia kouluterveydenhuollon, psykologi- ja kuraattoripalveluja sekä monialaista yksilökohtaista opiskeluhoiltoa eli asiantuntijaryhmää. Yksilökohtainen opiskeluhoolto perustuu vapaaehtoisuuteen ja edellyttää suostumusta.

Yksilökohtaisessa opiskeluhoillossa 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 ja heidän näkökulmaa tarvitaan myös oppilaan Move!-mittaukseen tai -tulokseen liittyvän tuen suunnittelussa ja järjestämisessä.

Kouluterveydenhuollon tehtäviä yksilökohtaisessa opiskeluhuollossa

- Sopii opettajan kanssa Move!-tulosten siirtymisestä kouluterveydenhuoltoon
- Hyödyntää oppilaskohtaisia Move!-tuloksia 5.- ja 8.-luokan laajoissa terveystarkastuksissa ja ottaa huomioon eri mittausosioiden tulokset koulun ulkopuolisen tuen tarvetta arvioitaessa.
- Keskustelee oppilaan ja perheen liikuntatottumuksista ja ohjaa tarvittaessa koulun ulkopuolisiin tukipalveluihin sekä antaa terveysterveystarvontaa ja auttaa löytämään motivaatioita liikkumiseen
- Osallistuu tarvittaessa monialaisen asiantuntijaryhmään

Yhteisöllisen opiskeluhuollon tehtäviä Move!-prosessissa

Opiskeluhoitotyö perustuu tietoon oppilaiden, henkilöstön sekä kouluympäristön ja -yhteisön tilanteesta. Koulu yhteisön hyvinvoinnin edistäminen on pitkäjänteistä työtä, joka kohdistuu kunkin koulun omiin tarpeisiin. Koulun opiskeluhoitoryhmä suunnittelee, toteuttaa ja arvioi opiskeluhoitoa ohjausryhmän linjausten mukaisesti. Koulukohtaiset Move!-tulokset ovat hyvinvointia edistävän toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa tärkeitä. Suunnitelmallisella ja määräajoin toistuvalla tiedonkeruulla (ml. Move!-tulokset) saadaan tietoa yhteisön ja oppilaiden hyvinvoinnista. Tiedon pohjalta koulut määrittelevät lukuvuosittaisia tai pidemmän aikavälin painopistealueita.

Opiskeluhoitoryhmä:

- Koordinoi ja yhteensovittaa koulun hyvinvointityötä (eri tiimit, kehittämissryhmät, oppilaskunta, vanhempainyhdistys jne.) osaksi Move!-prosessia
- Sopii koulukohtaisen Move!-prosessiin sisältyvien tehtävien vastuujaoista ja sopii kenelle/mille taholle koulun tulokset jaetaan
- Koordinoi yhteistyötä koulun ulkopuolisten toimijoiden, esim. liikuntapalveluiden kanssa
- Koordinoi kaupunkitasoiseen Move!-koulutukseen osallistujat
- Varmistaa, että koulukohtaiset Move!-tulokset ja liikunnallisuus on mukana koulun lukuvuosisuunnitelmassa

Katso lisää sivu 28

Laaja terveystarkastus

Laajalla terveystarkastuksella tarkoitetaan kouluterveydenhuollossa 1., 5. ja 8. luokalla tehtävää tarkastusta,

- johon osallistuvat oppilas ja molemmat vanhemmat tai ainakin toinen heistä (tarkastus ei ole laaja, jos vanhempi ei ole mukana)
- jossa käsitellään oppilaan, vanhempien ja koko perheen terveyttä ja hyvinvointia ja niihin vaikuttavia tekijöitä
- jonka tekee terveydenhoitaja yhteistyössä lääkärin kanssa (voi olla kaksi erillistä tapaamista tai yksi yhteistapaaminen)
- johon sisältyy huoltajan kirjallisella suostumuksella opettajan tai luokanvalvojan/ryhmänohjaajan arvio oppilaan selviytymisestä ja hyvinvoinnista koulussa (Kuva1.)
- joka toteutetaan hyvässä vuorovaikutuksessa ja toimivassa yhteistyössä perheen ja työntekijöiden kesken

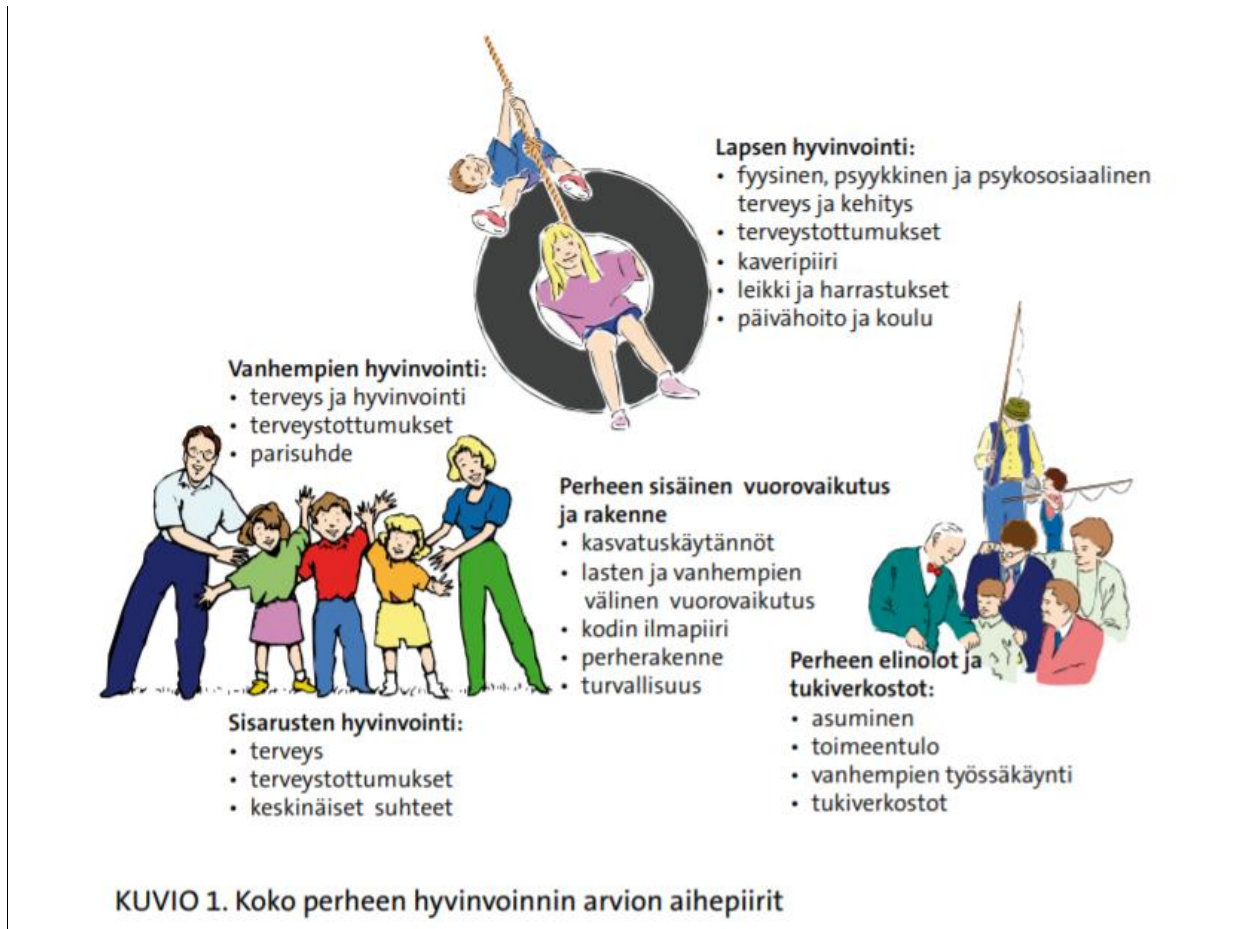


Kuva 1. Laaja terveystarkastus – ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon THL Opas 2012/20

Laajan terveystarkastuksen terveystarkastuksen sisältö

Kouluterveydenhuoltoa ohjaavan [asetuksen](#) mukaan kouluterveydenhuollon terveystarkastuksen on tuettava ja edistettävä oppilaan ja opiskelijan itsenäistymistä, terveellisiä elämäntapoja sekä hyvää fyysistä toimintakykyä ja mielenterveyttä sekä ehkäistä kiusaamista.

Laajaan terveystarkastukseen sisältyy muun muassa arvio lapsen ja nuoren fyysisen toimintakyvyn arvio. (Kuva 2.)



Kuva 2. Laaja terveystarkastus – ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon THL Opas 2012/20

Ennen Move!-mittauksia

Kouluterveydenhoitajan ja opettajan väliselle yhteistyölle kannattaa varata riittävästi aikaa. Kouluterveydenhoitajan ja opettajan on hyvä informoida toisiaan Move!-mittausten ja laajojen terveystarkastusten ajankohdista ja aikatauluttaa ne mahdollisuuksien mukaan yhteensopivaksi. Lisäksi on sovittava huoltajien informoinnista: opettaja tiedottaa Move!-mittauksista ja kouluterveydenhoitaja laajoista terveystarkastuksista.

Ennen Move!-mittauksia on hyvä sopia laajojen terveystarkastusten huoltajien kyselylomakkeen toimittamisesta huoltajille ja lomakkeiden palauttamisesta kouluterveydenhuoltoon. Lisäksi opettajan ja kouluterveydenhoitajan on tärkeää sopia Move!-tulosten tiedonsiirrosta kouluterveydenhuoltoon ja varmistaa sujuva käytäntö miten huoltajan suostumus kysytään, mihin tieto kirjataan ja miten tieto siirtyy kouluterveydenhuoltoon.

Kouluterveydenhoitajan ja opettajan välisessä tiedonsiirrossa on hyvä varmistaa myös, että opettajalla on tarvittava tieto oppilaan liikuntaan vaikuttavista sairauksista. Ennen Move!-mittauksia on tarkistettava, että oppilaan ja huoltajien mittaukseen liittyviin kysymyksiin ja huoliin on vastattu ja annettu tarvittaessa lisätietoja.

Tarkistuslista

KOULUTERVEYDENHOITAJA JA -LÄÄKÄRI perehtyvät:

- Move!-materiaaliin
- erityisesti osuus [terveydentilaan liittyvistä rajoitteista](#)

osallistuvat:

- tarvittaessa (uudet työntekijät) kevätlukukaudella järjestettävään Move!-koulutukseen

KOULUTERVEYDENHOITAJA JA OPETTAJA sopivat:

- Move!-mittausten ja laajojen terveystarkastusten ajankohdat
- huoltajien informoinnin ajankohdat:
 - tiedote Move!-mittauksista (opettaja)
 - tiedote laajoista terveystarkastuksista (terveydenhoitaja)
- laajojen terveystarkastusten huoltajien kyselylomakkeen toimittamisesta huoltajille ja lomakkeiden palauttamisesta kouluterveydenhuoltoon

- Move!-tulosten tiedonsiirron kouluterveydenhuoltoon
- varmistavat, että**
- opettajalla on tarvittava tieto oppilaan liikuntaan vaikuttavista sairauksista
 - oppilaan ja huoltajien mittaukseen liittyviin kysymyksiin ja huoliin on vastattu ja annettu tarvittaessa lisätietoja

Move!-mittausten aikana

Move!-mittaukset sisältyvät opetussuunnitelman mukaisesti liikuntaoppiaineen sisältöön ja opettajan vastaa Move!-mittausten toteuttamisesta koulupäivän aikana. Mittausten aikana saattaa ilmetä huolta oppilaan hyvinvoinnista: esimerkiksi oppilaalle tulee mittaustilanteessa ei-akuuttia fyysistä tai psyykkistä oireilua. Tällöin opettajan on hyvä keskustella oppilaan kanssa ja olla tarvittaessa yhteydessä oppilaan huoltajaan.

Mittausten ajankohta kannatta ilmoittaa kouluterveydenhuoltoon, jotta opettaja voi tarvittaessa ja kouluterveydenhoitajan ollessa paikalla ohjata oppilaan mittaustilanteesta kouluterveydenhoitajan vastaanotolle.

Mikäli oppilas välttelee mittaustilannetta esimerkiksi olemalla pois liikuntatunnilta tai opettajalle nousee jokin muu huoli oppilaasta, opettajan on hyvä keskustella huolesta oppilaan kanssa ja olla tarvittaessa yhteydessä huoltajaan.

Huolen herätessä, katso sivu 26

Move!-mittausten jälkeen

Kouluterveydenhoitajan ja opettajan kannattaa yhdessä tutustua Move!-tulosten [luokkayhteenvetoon](#) ja siirtää oppilaiden, joilta on saatu huoltajan suostumus tiedonsiirtoon, tulokset kouluterveydenhuoltoon

Mittausten jälkeen opettaja voi yhdessä kouluterveydenhoitajan kanssa tiedottaa huoltajia luokkakohtaisista tuloksista ja muistuttaa tarvittaessa laajoista terveystarkastuksista ja niiden ajankohdasta. Mittausten jälkeen oppilas vie mittaustuloksena kotiin huoltajalle.

Tuloslomakkeet:

[5. luokan oppilaan tuloslomake](#)

[8. luokan oppilaan tuloslomake](#)

[Sovellutusti toteutettujen mittausten tuloslomake](#)

Oppilasta ja huoltajaa on hyvä rohkaista keskustelemaan Move! -tuloksesta ja pohtimaan yhdessä koko perheen hyötyliikkumista.



Vuosaaren skeittipuisto, kuvaaja tuntematon

Tarkistuslista

KOULUTERVEYDENHOITAJA JA OPETTAJA

- tutustuvat Move!-tulosten luokkayhteenvetoon
- sopivat tulosten tiedottamisesta kotiin (yhteinen wilma-viesti, samalla muistutus laajoista terveystarkastuksista)
- kouluterveydenhuoltoon siirtyy niiden oppilaiden tulokset, joilta saatu huoltajan suostumus tiedonsiirtoon

OPPILAS JA HUOLTAJA

- keskustelevat Move!-tuloksesta
- pohtivat koko perheen liikuntatottumuksia
- varmistavat laajan terveystarkastuksen vastaanottoajan
- huolehtivat terveystarkastuksen esitietolomakkeet kouluterveydenhuoltoon

Move!-tulosten käsittely laajoissa terveystarkastuksissa

TERVEYSTARKASTUKSESSA

- vaikutetaan myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin
- ohjataan oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys
- ohjataan oppilasta kehittämään ja tarkkailemaan toimintakykyään
- kuunnellaan oppilaan oma ajatus ja kokemus mittauksista
- jatketaan keskustelua Move!-mittausten eri osa-alueista ja pohditaan yhdessä kehittämiskohteita
- käydään Move!-tulokset läpi [kasvokuvien](#) mukaisesti
- keskustellaan oppilaan ja koko perheen liikuntatottumuksista esitietolomaketta käyttäen
- Move!-tulosten perusteella saattaa ilmetä tarvetta kouluterveydenhuollon lisäkäynteihin, jolloin sovitaan uudesta vastaanottoajasta

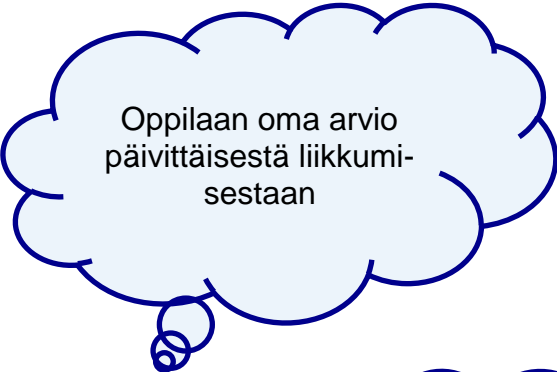
**Vanhemmat ovat aina kiinnostuneita
oman lapsensa terveydestä!**

Mikäli laaja terveystarkastus on ehtinyt olla ennen kuin Move!-mittaustulokset ovat käytettävissä, niihin palataan seuraavassa terveystarkastuksessa joko 6. tai 9. luokalla.

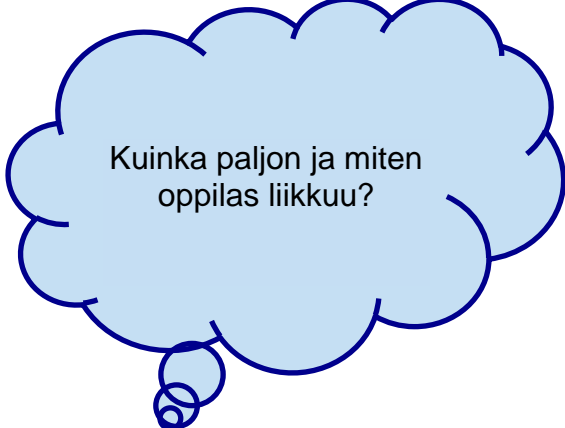
Move!-mittaustulosten tulkinta

Mittaustulokset on jaettu kolmeen palauteluokkaan, joita havainnollistetaan hymynaamakuville, sivu 18. Palauteluokat osoittavat, kuinka oppilas on suoriutunut fyysisistä toimintakykyä mittaavista osioista verrattuna saman ikäisiin ja saman sukupuolen edustajiin.

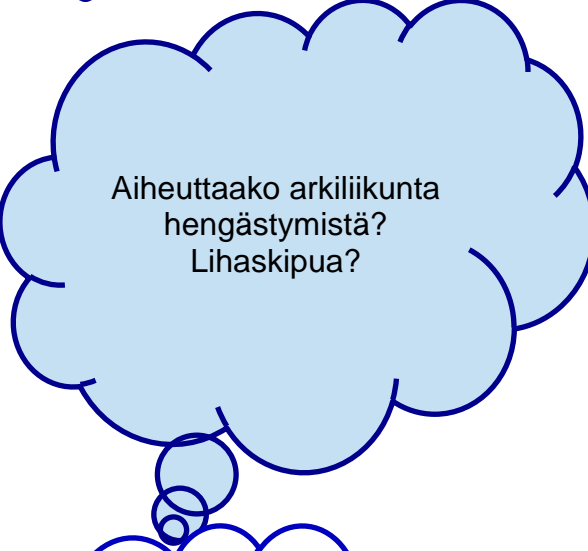
Tulosten tulkinnassa on huomioitava oppilaan liikunta-aktiivisuus sekä yksilöllisen kasvun ja kehityksen vaihe. Liikuntasuosituksen mukainen aktiivisuus auttaa saavuttamaan mittauksissa riittävän fyysisen toimintakyvyn tason. Toisaalta taustalla vaikuttaa myös muita tekijöitä, kuten oppilaan yksilöllisen kasvun ja kehityksen vaihe. Liikunnan tai liikunnan puutteen vaikutuksia on tässä iässä usein vaikea arvioida ja erottaa normaalista nuoren kasvusta ja kehityksestä. Siksi onkin tärkeää ottaa puheeksi liikuntatottumukset:



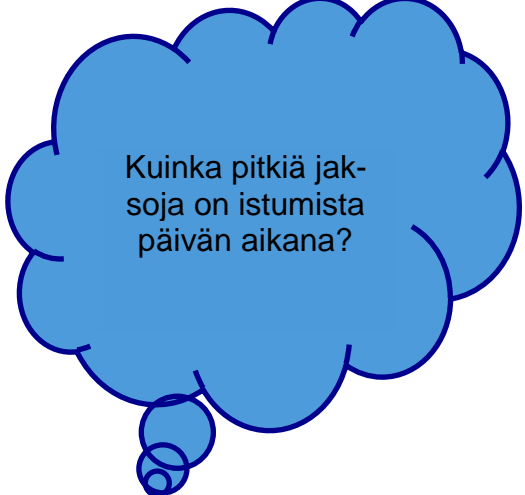
Oppilaan oma arvio päivittäisestä liikkumisestaan




Kuinka paljon ja miten oppilas liikkuu?



Aiheuttaako arkiliikunta hengästymistä?
Lihaskipua?



Kuinka pitkiä jaksoja on istumista päivän aikana?



Muutoshalukkuus
Mitä esteitä?



Liikkumiseen vaikuttavat perhetekijät
Oppilaan arki

Varhainen puheeksi ottaminen suositeltavaa myös siksi, että fyysinen aktiivisuus yleensä vähenee oppilailla iän myötä ja erityisesti alakoulusta yläkouluun siirryttäessä.

Move!-palaute



Kestävyys ja liikuntataitojen avulla oppilas selviytyy hyvin tavallista kestävyyttä ja liikkumistaitoja vaativista arkipäivän askareista. Lapsenne fyysinen toimintakyky on hyvällä tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat helposti. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, joten eri osa-alueiden säännöllinen, monipuolinen harjoittaminen on tärkeää toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Kannustakaa lastanne jatkamaan samaan malliin!



Lapsenne fyysinen toimintakyky on tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, joten eri osa-alueiden säännöllinen monipuolinen harjoittaminen on tärkeää toimintakyvyn kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi. Tärkeintä on, että lapsenne liikkuisi vähintään kolme kertaa viikossa niin, että hengästyy. Pienellä lisäharjoituksella lapsenne jaksaminen ja hyvinvointi edistyy!



Lapsenne fyysinen toimintakyky tarvitsee harjoitusta. Kehitystä kaipaavia toimintakyvyn osa-alueita voi helposti parantaa pienen harjoittelun avulla vaikka normaalien päivittäisten tehtävien ohella. Kestävyyttä parantavat liikuntamuodot, esimerkiksi kävely, hölkkä ja pyöräily vahvistavat jänteitä, niveliä, lihaksia sekä erityisesti sydäntä ja keuhkoja. Hyvä kestävyys, terveellinen ravinto ja riittävä uni auttavat oppilasta jaksamaan niin koulussa kuin vapaa-aikana. Yhdessä liikkuminen on mukavaa!

Lähde: Opetushallitus [Move! Palaute huoltajille](#)



Pyöräily, kuvaaja Akifoto Oy

Move!-mittaukset mahdollisuus tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisyyn

Move!- mittaukset, tuloksista annettava palaute ja siihen yhdistyvä oppilaan asiantunteva ohjaus ennaltaehkäisee tuki- ja liikuntaelionireita. Tuki- ja liikuntaelinelinterveyden ja vammojen ennaltaehkäisyyn näkökulmasta on tärkeää kiinnittää huomioita mittaustulosten lisäksi liikkeiden laatuun ja oikeaa suoritustapaan. Move!-mittauksissa voidaan havaita toiminnan häiriöitä tuki- ja liikuntaelimistössä, joihin on tarpeen puuttua kouluterveydenhuollossa. Puutteita tuki- ja liikuntaelimistön toiminnassa voidaan havaita vähän liikkuvien lisäksi myös runsaasti liikkuvilla.

Terveystarkastuksen jälkeen

Oppilaan mittaustulos terveyttä ja hyvinvointia edistävällä tai ylläpitävällä tasolla

→ kannusta jatkamaan samoin. Lisää kouluikäisten liikkumisesta: [Anna arjen liikuttaa](#)

Mittaustulos kuluttavalla tai haittaavalla tasolla eli oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toiminnoista

→ anna liikuntaohjeita koko perheelle, esimerkiksi: [Liikkumisvinkkejä OPH](#)

→ ohjaa tukipalveluihin: esimerkiksi [KouluPT-toimintaan](#) tai [EasySport-toimintaan](#)

Oppilaalla selkeä liikuntaa haittaavia tuki- tai liikuntaelinten oireita, vammoja tai sairauksia
→ lähete fysioterapeutin arvioon.

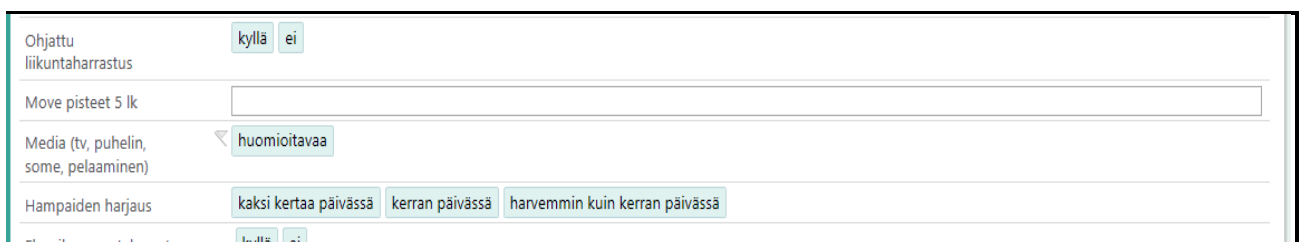
Laajassa terveystarkastuksessa muodostettavan kokonaisarvion pohjalta suunnitellaan yhdessä huoltajan ja oppilaan kanssa tarvittava tuki. Tarvittaessa sovitaan kouluterveydenhuollon seurannasta ja lisäkäynneistä.

Huoltajan luvalla kouluterveydenhuolto voi keskustella terveystarkastuksessa esille tulleista oppilaan fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavista asioista opettajan kanssa (esim. pelot, ahdistuneisuus, somaattiset oireet)

Move!-tulosten kirjaaminen potilastietojärjestelmään

Terveystarkastuksesta potilastietojärjestelmään kirjataan oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta oleellinen tieto. Kirjaaminen tehdään vastaanotolla yhdessä oppilaan kanssa, rakenteisesti, tarvittaessa vapaalla tekstillä täydentäen

Move!-mittaustuloksista kirjataan vähintään yhteispistemäärä, jonka lisäksi on hyvä kirjata esimerkiksi tarve lisäkäynnille tai ohjaus kouluterveydenhuollon ulkopuolisiin tukipalveluihin. Yhteispistemäärän lisäksi voi kirjata esimerkiksi: "Ohjattu EasySport-toimintaan".



The screenshot shows a digital form for recording exercise results. It includes several fields and buttons:

- A dropdown menu for "Ohjattu liikuntaharrastus" with options "kyllä" and "ei".
- A text input field for "Move pisteet 5 lk".
- A dropdown menu for "Media (tv, puhelin, some, pelaaminen)" with the option "huomioitavaa".
- A row of buttons for "Hampaiden harjaus" with options "kaksi kertaa päivässä", "kerran päivässä", and "harvemmin kuin kerran päivässä".
- At the bottom, there are buttons for "Tulla" and "Ei".

Lähde: Apotti potilastietojärjestelmä

Sovittu kirjaamiskäytäntö auttaa seuraamaan ja keskustelemaan oppilaan ja perheen kanssa 5. ja 8. luokan välillä tapahtuneista muutoksista.

Ohjaus koulun ulkopuoliseen tukeen

Mikäli terveystarkastuksessa todetaan yhdessä oppilaan ja hänen huoltajansa kanssa tarve ulkopuoliseen tukeen, kirjataan tuen tarve terveystarkastuksen merkintään, suunnitelma otsikon alle: Mitä sovittu, miten edetään, kuka hoitaa jne.

Kriteerit tukipalveluihin lähettämiseen:

Move! mittaustulos huolta herättävä tai muu fyysinen/sosiaalinen/psykykinen huoli ja oppilas sekä huoltaja ovat motivoituneita

KouluPT-toiminta

KouluPT-toiminta on liikunnanohjaajan toteuttamaa yksilöllistä matalan kynnyksen neuvontaa yläkouluikäisille nuorille, jotka haluavat vahvistaa liikunnallista elämäntapaa ja lisätä hyvinvointiaan. Palvelu on suunnattu nuorille, jotka kokevat tarvetta henkilökohtaiseen ohjaukseen mm. MOVE-testien perusteella haluavat kehittää fyysistä toimintakykyään ja motorisia taitojaan. Ohjaus KouluPT-toimintaan (liite x)

Lisätietoja: [KouluPT-toiminta](#)

EasySport-toiminta

EasySport on maksutonta toimintaa kaikille alakouluikäisille. Tunneilla liikutaan lasten ehdoilla iloisessa ilmapiirissä. EasySportissa on monipuolinen ja laaja lajitarjonta ympäri Helsinkiä. Tunneille voi tulla mukaan missä vaiheessa kautta tahansa ilmoittautumatta.

Lisätietoja: [EasySport-toiminta](#)

EasySport-startti-toiminta on liikuntapalveluiden, sosiaali- ja terveystalveluiden ja kasvatuksen ja koulutuksen järjestämää toimintaa koululaisille ja heidän vanhemmilleen. Toiminta tarjoaa perheille tukea, tietoa ja tavoitteellisuutta lasten hyvinvoinnin ja painonhallinnan edistämiseksi ryhmätoiminnan sekä perheliikunnan keinoin. Lisätietoja, aikataulu, ohjelma ja ilmoittautumisohjeet koulun terveydenhoitajalta.

FunAction-toiminta

FunAction- harrasteliikunnan tavoitteena on tarjota matalankynnyksen liikuntamahdollisuus kaikille 13 – 17 vuotiaille nuorille tuottamaan iloa ja virkistystä eri liikuntalajien ja ystävien

seurassa ilman kilpaurheilullisia tavoitteita. FunAction -liikunta on monipuolista ja hauskaa. Tunneilla liikutaan ammattitaitoisen liikunnanohjaajan tai seurojen lajiohjaajien johdolla. Lisätietoja: [FunAction-toiminta](#)

Oppilaan terveydentila ja Move!-mittaukset

Ohjeet huoltajille

Huoltaja ilmoittaa lapsensa terveydentilaa koskevat riskitekijät kouluterveydenhuollon laajojen terveystarkastusten esitietolomakkeessa:

[”Terveystarkastuksen esitietolomake viidesluokkalaisen vanhemmille”](#)

[”Terveystarkastuksen esitietolomake yläkoululaisen vanhemmille”](#)

LAPSEN TERVEYS JA HYVINVOINTI	
Millaiseksi arvioitte lapsenne nykyisen terveydentilan?	<input type="checkbox"/> hyvä <input type="checkbox"/> keskinkertainen <input type="checkbox"/> huono
Onko lapsellanne jokin pitkäaikainen (fyysinen tai psyykkinen) oire, sairaus tai vamma?	<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä, mikä? Hoitotaho ja nykyiset hoidot sekä rajoitteet _____

• allergia	<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä _____
• erityisruokavalio	<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä _____
• lääkkeiden käyttö	<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä _____
Onko lapsellanne ollut toistuvasti viimeisen vuoden aikana?	
• väsymystä tai uniongelmia	<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
• arkuutta tai jännittyneisyyttä	<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
• väkivaltaisuutta, aggressiivisuutta	<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
• levottomuutta, keskittymisvaikeuksia	<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
• pelkoja, ahdistuneisuutta	<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
• alakuloisuutta, vetäytyneisyyttä	<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
• yö- tai päiväkastelua	<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
• kipuja rasituksen yhteydessä	<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
• muita oireita, vaivoja tai kipuja	<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
• tapaturmia	<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
Onko lapsellanne ollut koskaan tajuttomuuskohtauksia makuulla tai rasituksessa?	<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä
Onko lapsenne suvussa perinnöllisiä tai toistuvia sairauksia tai äkkikuolemia alle 50-vuotiaana?	<input type="checkbox"/> ei <input type="checkbox"/> kyllä _____

Lähde: Esitietolomakkeet kouluterveydenhuollon laajoihin terveystarkastuksiin
THL

Huoltajia on tärkeää muistuttaa ilmoittamaan Move!-mittaustilanteessa huomioon otettavat lapsensa sairaudet ja oireet mittauksia tekeväälle opettajalle – esimerkiksi koteihin lähtevässä Move!-infokirjeessä.

Ohjeet opettajalle

Fyysisen toimintakyvyn mittaukset tehdään osana koulun liikuntakasvatusta. Mittauksissa noudatetaan yleisiä koululiikuntaa koskevia ohjeistuksia ja toimintaperiaatteita, mutta koska niitä suoritettaessa lähestytään yksilön maksimaalista suorituskykyä, oppilaan terveydentilasta on tärkeää huomioida seuraavia asioita:

Oppilas ei voi osallistua fyysisen toimintakyvyn mittauksiin akuutin infektion aikana, esimerkiksi kurkkukipuisena tai kuumeisena. Näissä tapauksissa oppilas ei saisi myöskään tulla kouluun.

Oppilas **ei voi osallistua** mittauksiin, jos oppilaalla on:

- vakavia sydänoireita
- rasittavan liikunnan aikana huimaus- tai tajuttomuuskohtauksia
- 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 (esim. nivelten tai lihasten kiputila)

Lähde: [Fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä Move! Mittauskäsikirja, OPH](#)

Ohjeet kouluterveydenhuoltoon

Tietojen siirto suostumuksella

Kouluterveydenhuollon tiedot ovat salassa pidettäviä ja terveystietoja voidaan siirtää opettajalle vain lakiin perustuvalla suostumuksella:
Opetuksen järjestämisen kannalta välttämätön tieto (PoL 40 §)

Kouluterveydenhuollosta opettajalle voidaan suostumuksella siirtää muutakin tietoa: Tietoa siirtyy esimerkiksi laajojen terveystarkastusten [Oppilaan selviytyminen ja hyvinvointi kouluissa -lomakkeella](#).

On myös muistettava, ettei kouluterveydenhuollossa ole tiedossa oppilaan akuutit sairaudet/oireet, siksi on aina informoitava myös huoltajia, että kertovat niistä opettajalle ennen Move!-mittauksia

Huoltajan antama tieto

Kouluterveydenhuollossa on huolehdittava, että terveystarkastukseen tulevan oppilaan huoltaja on täydentänyt lapsensa terveyttä koskevat tiedot, kts. sivu 23.

Onko lapsellanne ollut koskaan tajuttomuuskohtauksia makuulla tai rasisuksessa? ei kyllä

Onko lapsenne suvussa perinnöllisiä tai toistuvia sairauksia tai äkkikuolemia alle 50-vuotiaana?

ei kyllä _____

Lähde: Esitietolomakkeet kouluterveydenhuollon laajoihin terveystarkastuksiin THL

Mikäli oppilaan laajassa terveystarkastuksessa ilmenee sydänterveyttä koskeva huoli, lähetetään oppilas jatkotutkimuksiin.

Koulussa on varmistettava, että tarpeellinen tieto siirtyy aina uudelle opettajalle tai terveydenhoitajalle – myös sijaiselle.

Kun oppilaasta herää huoli

Move!-mittausten jälkeen opettajan ja terveydenhoitajan kannattaa yhdessä tutustua Move!-tulosten [luokkayhteenvetoon](#). Mikäli luokalla on oppilaita, joiden liikunnallisesta toimintakyvystä tai fyysisestä jaksamisesta, herää huolta, on hyvä pohtia muun muassa:

- Millainen huoli, mihin huoli kohdistuu?
- Onko tätä huomattu aiemmin ja onko huolesta juteltu oppilaan kanssa ja onko huoli välitetty huoltajille?
- Millaisia toimenpiteitä on tehty ja mitä kannattaisi tehdä?

Milloin huolta 1/2

1. Mittariston kokonaispistemäärä on korkeintaan 9 (1-9)
TAI
2. Oppilas ei ole suostunut osallistumaan / on lähtenyt kesken pois mittaustilanteesta / on kovin ahdistunut mittaustilanteessa
TAI
3. Jokin muu huoli

Mitä opettaja voi tällöin tehdä

Jutella oppilaan kanssa huolta herättävästä asiasta. Lisäksi opettajan on hyvä olla yhteydessä oppilaan kotiin ja tuoda esiin huoli ja kuulla vanhempien näkemyksistä asiaan. Kypsyden ja asian mukaisesti yhteydenottoon tarvitaan opiskelijan lupa (5. ja 8. luokkalaisen kohdalla riittää, että ilmaisee oppilaalle, että olet yhteydessä kotiin)

Opettaja voi myös konsultoida terveydenhoitajaa / kuraattoria / koulupsykologia tai muita tiedossa olevia oppilaan ympärillä toimivia opiskeluhoollon jäseniä. Tämän lisäksi opettaja voi keskustella rajatusti (=keskustelu kohdistuu VAIN syntyneeseen huoleen, ei esimerkiksi perheen tilanteisiin) muiden opiskeluhoollon toimivien ammattilaisten kanssa siitä, olisiko opiskelijalle tarjottava yksilökohtaista opiskeluhoollon ja miten edetään.

Tilanteen selvittely siirtyy tässä kohtaa opiskeluhoollon ammattilaisille

Opettaja tai opiskeluhoollon ammattilainen voivat myös muodostaa monialaisen asiantuntijaryhmän.

Lähde: [Oppilas- ja opiskelijahuoltolainsäädäntö – soveltamisohje, Kuntainfo 13a/2015](#)

Milloin huolta 2/2

4. Jos oppilas saa kaikista liikkuvuusosioista 0 pistettä
TAI
5. Jos kestävyyskunto ja lihaskunto-osiot (punnerrus, ylävartalon kohotus, 5-loikka) ovat kaikki alimmalla tasolla

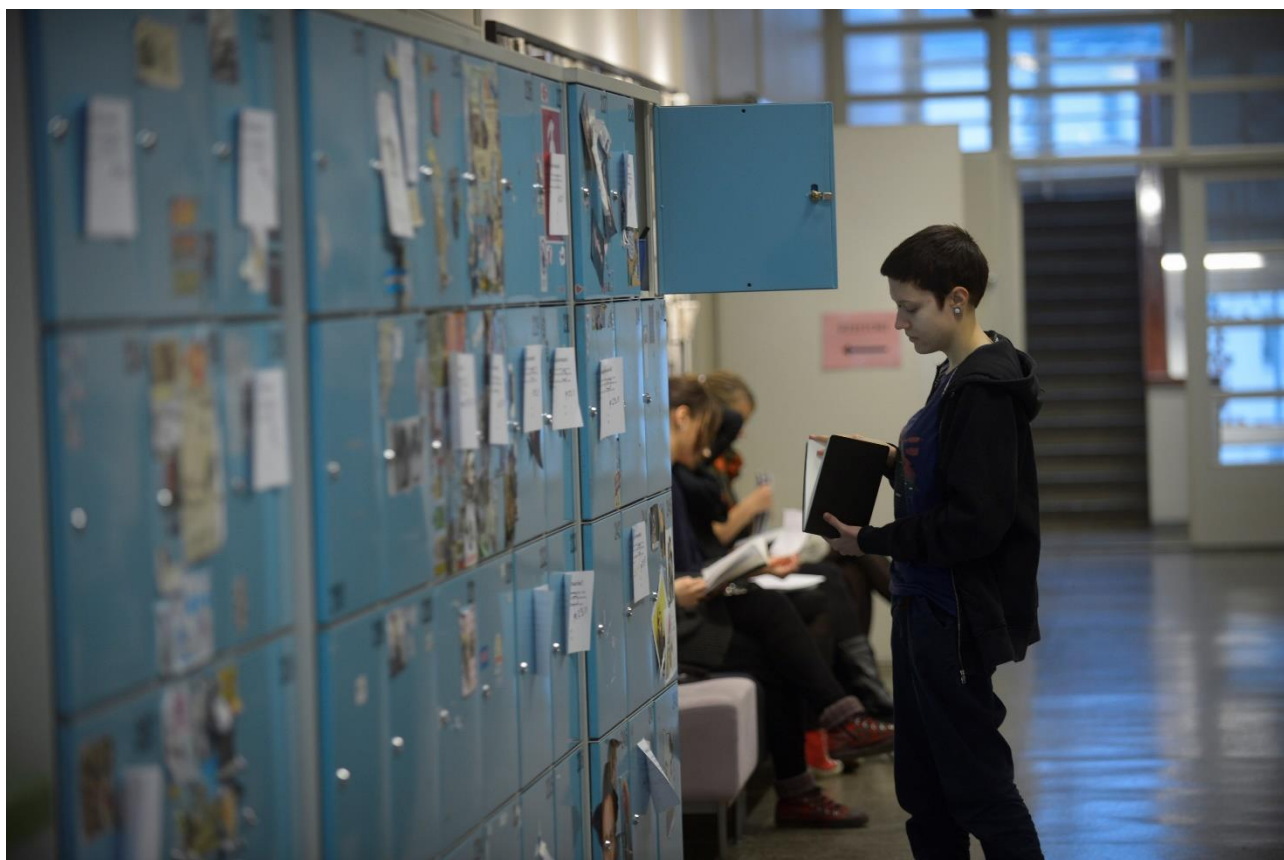
Mitä opettaja tai koululääkäri tai -terveydenhoitaja voi tällöin tehdä

Opettajan tai kouluterveydenhoitajan ja/tai -lääkärin on hyvä keskustella oppilaan ja hänen huoltajansa (terveystarkastuksessa) näiden merkityksestä sekä pohtia miten oppilaan fyysistä toimintakykyä voidaan vahvistaa.

Keskustelun tueksi:

[Move! palaute huoltajille OPH](#)

[Move! palaute oppilaalle OPH](#)



Lukio, kuvaaja Kimmo Brandt

Move!-tulokset yhteisöllisessä opiskeluhoito-työssä

Kouluterveydenhuollon on hyvä olla mukana koordinoimassa ja yhteen sovittamassa koulun hyvinvointityötä osaksi sujuvaa Move!-toimintamallia. Opiskeluhoitoryhmässä kannattaa sopia muun muassa Move!-prosessiin sisältyvien tehtävien vastuunjaosta ja yhteistyöstä koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa.

Move!-mittaustulokset käsitellään koulukohtaisten tulosten valmistuttua ja samalla sovitaan miten koulussa tuetaan niitä oppilaita, joiden fyysinen toimintakyky on Move!-tuloksen mukaan heikko ja/tai joiden vanhemmat eivät voi tukea lapsensa terveellisiä liikuntatottumuksia

Tulosten käsittely koulun opiskeluhoitoryhmässä

- Käsitellään viimeistään kuukauden kuluessa koulukohtaisten tulosten valmistumisen jälkeen
- Kutsutaan mukaan koulun johtoryhmä, liikuntatiimi, Liikkuva koulu-koordinaattori, oppilaskunnan ja vanhempainyhdistyksen edustajat
- Move!-vastuhenkilö esittelee tulokset
- Sovitaan ja kirjataan, miten Move!-tulokset huomioidaan koulun hyvinvointityössä eli mitä ja miten luokkatasoilla/koko koulussa toimitaan
- Sovitaan ja kirjataan miten koulussa tuetaan niitä oppilaita, joiden fyysinen toimintakyky on Move!-tuloksen mukaan heikko ja/tai joiden vanhemmat eivät voi tukea lapsensa terveellisiä liikuntatottumuksia

**Move! on välittämistä ja huolenpitoa
koulun hyvinvointityössä**

Lähteet

Autio E. Sujuvuutta Moveen!. Terveydenhoitaja 4/2020

Hakulinen-Viitanen T., Hietanen-Peltola M., Hastrup A., Wallin M. & Pelkonen M. Laaja terveystarkastus Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. THL Opas 2012/22 <https://www.julkari.fi/handle/10024/90831>

Hietanen-Peltola M. Move! kouluterveydenhuollon työkaluna – turvallisesti. Luento Tervekoululainen webinaari 28.11.2019

Joensuu L., Siekkinen K. Näkökulmia Move!-mittaustulosten tulkintaan. Terveydenhoitaja 1/2017

Korsberg M., Pietilä M., Hietanen-Peltola M., Jaakkola T., Sääkslahti A. & Huhtiniemi M. Move! – välittämistä ja kannustamista. Terveydenhoitaja 7/2018

Koukkari H-M. Kouluterveydenhoitajien näkemyksiä Move! fyysisen toimintakyvyn seuranta- ja palautejärjestelmästä, oppilaiden fyysisen toimintakyvyn edistämisestä sekä yhteistyöstä liikuntaa opettavien opettajien kanssa. 2019. Liikuntapedagogiikan Pro gradu tutkielma, liikuntatieteellinen tiedekunta Jyväskylän yliopisto

Lindgren A. & Niemi S. Move! toimintamalli Kymsoten kouluterveydenhuollossa. Luento Tervekoululainen webinaari 30.1.2020

Mäki P. Nuorten ylipainon yhteys terveyteen ja hyvinvointiin – Move! prosessissa huomioitavaa. Luento Tervekoululainen webinaari 28.11.2019

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, www.finlex.fi

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, OPH 2014
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Poutanen T. & Hiippala A. Tarvitaanko urheilevien lasten ja nuorten sydänterveystarkastuksia Suomessa? Lääkärilehti 35/2018 VSK73
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/303637/SLL352018_1864.pdf?sequence=1

Onko Move!-mittausten viivajuoksu perusopetusikäisille turvallinen mittaussosio?
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/193500_onko_move_mittausten_viivajuoksu_turvallinen_kujala_ym_0.pdf

Move! fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä, OPH
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskasikirja.pdf

Siekkinen K. Move!-mittausliikkeet tuki- ja liikuntaelimistön toiminnan näkökulmasta
https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/move_tule-terveys.pdf

Helsinki