

Ajankohtaista tietoa Helsingin kouluille liikkumisen edistämisestä ja Move!-sta

Helsinki on valtuustokaudella (2017-2021) etsinyt uudenlaisia ratkaisuja kaupunkilaisten liikkumisen lisäämiseen ja istumisen vähentämiseen. Liikkumisen lisäämisen tavoite on näkynyt myös Helsingin kouluissa koulupihojen kunnostamisen, Move!-mittausten kehittämisen, pyöräilyn ja kävelyn lisäämisen ja harrastusmahdollisuuksien parantamisen näkökulmista. Kaupungin aktiivinen ote on saanut myös kansallista huomiota mm. Suomen Liikkuvien kunta –palkinnolla.

Liikkuminen koulujen toimintasuunnitelmissa lukuvuonna 2021-2022

Perusopetuksen merkitys lasten ja nuorten liikkumisessa on tärkeä. Kaikki Helsingin koulut ovat olleet mukana kansallisessa Liikkuva koulu -toiminnassa vuodesta 2016 asti. Lähtökohtana on ollut, että jokainen koulu toteuttaa liikkuvaa koulupäivää omalla tavallaan. Tavoite on edelleen ajankohtainen ja liikkuvamman koulupäivän ajatus paljon mahdollisuuksia avaava. Hyvinvoinnin lisäksi aktiivinen koulupäivä vaikuttaa koulumenestykseen ja tiedolliseen toimintaan, mutta myös oppimisen mahdollistaviin tekijöihin, kuten tehtäviin keskittymiseen, kouluviihtyvyyteen, käyttäytymiseen ja sosiaaliseen toimintaan koulu yhteisössä. Lukuvuonna 2021-2022 liikkuminen kirjataan koulujen toimintasuunnitelmiin osaksi hyvinvoinnin osa-alueetta, ja koulut valitsevat lukuvuodelle kaksi liikkumista lisäävää kehittämiskohdetta.

Mitä tämä tarkoittaa koulujen näkökulmasta?

- Rehtori nimeää vastuuhenkilö(t)/tiimin edistämään liikkumista
- Koulu täyttää [Liikkuva koulu -nykytilan arvioinnin](#)
- Koulu valitsee lukuvuodelle kaksi (2) liikkumista lisäävää kehittämiskohdetta. Ideoita eri osa-alueisiin löytyy Liikkuva koulu-sivuilta [liikkuvakoulu.fi/ideat](#). Liikkuvan koulun sisältöjä on myös tiivistetty infograafiin (liitteenä), joka voi helpottaa painopisteiden valinnassa.

Syksyn aikana Opehuoneeseen kootaan koulujen tueksi keskeisiä liikkumista tukevia materiaaleja sekä kouluvuotta liikkumisen näkökulmasta rytmittävä vuosikello. Jos tarvitset tukea tai ideoita Liikkuva koulu -asioissa, ota yhteyttä kaupungin Liikkuva koulu -koordinaattori Saraan (sara.tormanen@hel.fi).

Fyysisen toimintakyvyn Move!-mittaukset toteutetaan ennen syyskuun loppua 5.- ja 8.- luokkalaisille.

- Vallitsevissa olosuhteissa **Move!-mittaukset toteutetaan terveysturvallisuudesta huolehtien kuten liikunnanopetus muutoinkin**. Mittauksissa noudatetaan seuraavia ohjeita: mittaukset tehdään oman liikuntaryhmän kesken; mittauksiin ei osallistu koulun ulkopuolisia aikuisia; mittaustiloille siirrytään turvallisesti; mittaustilanteessa aikuiset käyttävät maskia; huolehditaan oppilaiden turvaväleistä sekä hyvästä käsihygieniasta välineiden käsittelyssä.
- **Move!-mittausten valtakunnalliset materiaalit on uudistettu**. Opetushallituksen sivuilla osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/move> on saatavilla päivitetty Move!-mittauskäsikirja, tuloslomakkeet sekä uudet mittausten ohjevideot.
- **Lupa huoltajalta Move!-mittaustulosten siirtämiseen kouluterveydenhuoltoon kysytään ensimmäistä kertaa Helsingissä uudella Wilma-lomakkeella aiemmin käytössä olleen paperisen lupapyynnön sijaan**. Wilma-lomakkeesta opettajat saavat yhteenvedotulosten suostumuksen antaneista huoltajista. Opettaja siirtää kouluterveydenhuoltoon tulokset niiden oppilaiden osalta, joiden huoltajilta on Wilmassa saatu suostumus tiedonsiirtoon.
- **Kaikille 5. ja 8. luokkalaisten huoltajille lähetetään kaupunkiyhteisesti liitteen mukainen tieto Move!-mittauksista**. Opettajat ja kouluterveydenhoitajat voivat sopia yhdessä huoltajien yksityiskohtaisemmasta tiedottamisesta esimerkiksi juuri ennen mittauksia sekä niiden jälkeen.
- Move!-mittausten kehittämistä varten **5. ja 8. luokan oppilaille toteutetaan mittausten jälkeen elo-syyskuulla kysely**. Kyselyllä kartoitetaan oppilaiden näkemyksiä Move!-sta ja siihen vastataan sähköisesti koulupäivän aikana. Kysely toteutetaan ilman tunnistetietoja, ja sen tulokset tulevat Helsingin kaupungin sisäiseen käyttöön kehittämistyön tueksi. Tarkempia tietoja Move!-mittauksista vastaaville opettajille löytyy liitteestä.
- **Move! on pedagoginen työkalu**, joka mahdollistaa liikunnanopetuksen, kouluterveyden- ja oppilashuollon sekä liikuntatoimijoiden yhteistyön ja ennakoivan otteen lasten ja nuorten hyvinvoinnin parhaaksi.

Mittauksista on hyvä puhua oppilaille kannustavaan sävyyn koko prosessin ajan. Mittauksien jälkeen opettaja antaa yksilö- ja/tai ryhmäkohtaista palautetta toimintakyvystä ja sen kehittymisestä.

- **Kaupunki järjestää Helsingin kouluille etänä toteutettavan Move!-klinikan**, jossa opettajat ja koulujen henkilöstö voivat tiedustella vastauksia käytännön ongelmatilanteisiin. Tilaisuus järjestetään to 16.9 klo 13-15 ja siitä lähetetään lisätietoa elokuun lopussa.