

Heinolan MOVE!-toimintatapa

Oppilaan hyvinvointi keskiössä

MOVE! ei ole vain mittaus, vaan väline oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen.

MOVE! osana koulun arkea

- Move-tunnit osana liikunnan opetusta 1 lk >
- Liikuntatunnit sisältävät aina vähintään 10 min. hengästymistä aiheuttavaa toimintaa
- Istumisen tauottaminen koulujen vuosisuunitelman mukaisesti
- Vuosittaiset hyvinvointikampanjat (Taisto, taukoliikunta, kilpailut)
- MOVE! -mittauksista vastaava opettaja, kouluterveydenhoitaja ja KouluPT sopivat mittausten ja palaute-tuntien aikatauluista

Mittaukset käytännössä

- Toteutetaan Opetushallituksen ohjeiden mukaisesti
- 4 & 7 lk kevät
- Yhtenäinen viestintä koteihin ja kaikille 4 & 7 lk opetuksesta vastaaville
- Palautetta oppilaalle mittausten aikana
- Mahdollisuus kysyä omista tuloksista mittausten aikana / jälkeen

Tulokset

- Luokkakohtaiset koonnit ja nostot palautetunneilla
- Oppilaskohtainen palautelomake kotiin näytettäväksi
- Tulosten käsittely lupa osana oppilastieto lomaketta
- Tulosten kirjaaminen valtakunnalliseen järjestelmään 30.9. mennessä

Tulosten hyödyntäminen

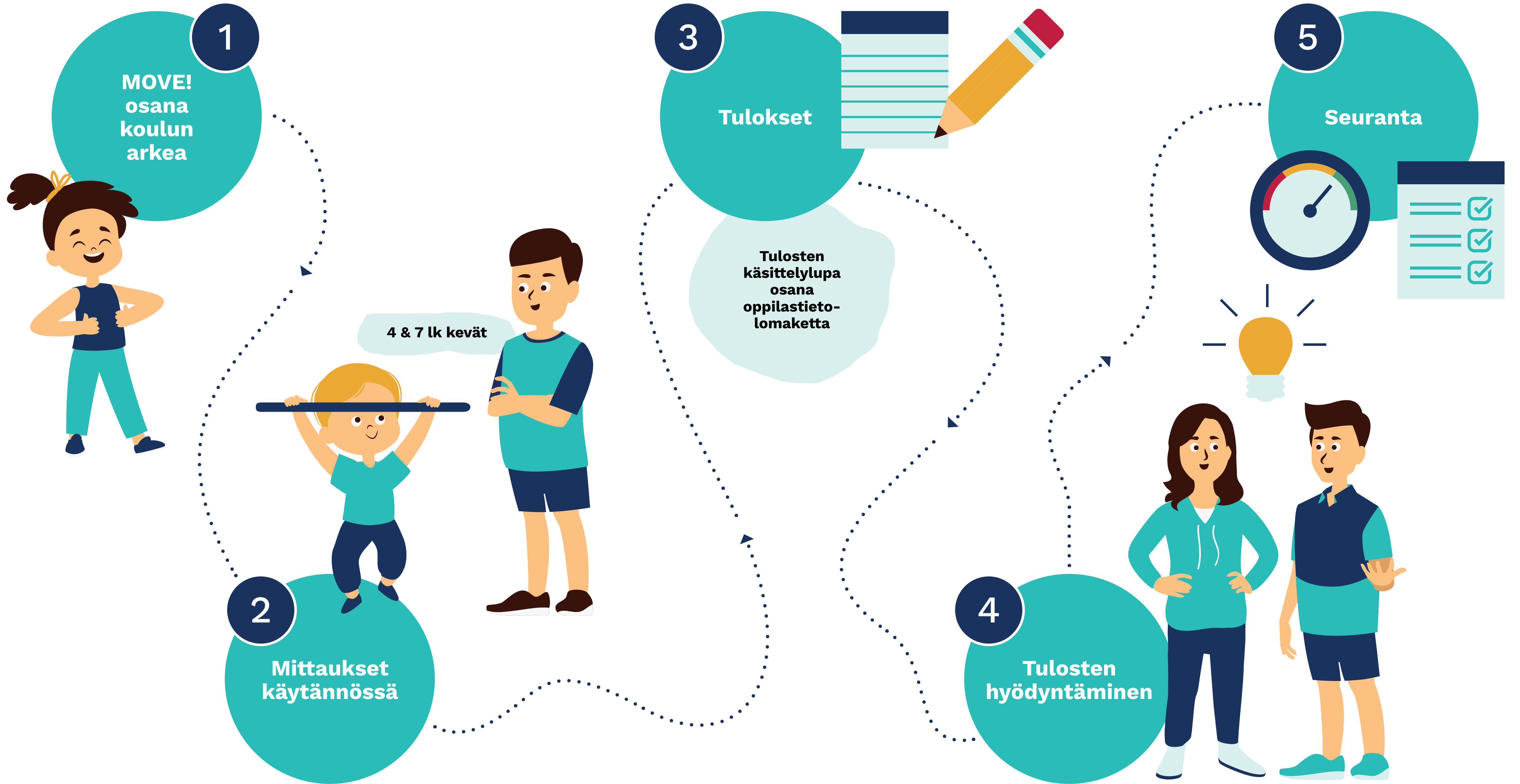
- Liikkumisen puheeksi ottaminen terveystarkastuksissa > Jatko-ohjaus
- Koulukohtaisten tulosten käsittely YHR/OHR:ssä
- Kaupunkikohtaisten tulosten käsittely hyvinvointiryhmässä
- Tulosten hyödyntäminen opetuksen ja koulun toiminnan suunnittelussa
- Tulosten hyödyntäminen päätöksenteossa kaupunkitasolla

Seuranta

- Liikkuva Koulu nykytilan arviointi
- Mitä kuuluu -kysely
- Kouluterveyskysely
- Tea Viisari

Yhteistyö ratkaisee

Onnistuminen perustuu koulun, kodin ja kouluterveydenhuollon yhteistyöhön.



MOVE! osana koulun arkea

← TAKAISIN ALKUUN

MOVE! on valtakunnallinen fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä perusopetukseen. Sen tavoitteena on seurata ja tukea oppilaiden toimintakykyä sekä kannustaa hyvinvoinnista huolehtimiseen.

MOVE!-mittaukset antavat oppilaalle, huoltajille ja koululle tietoa fyysisestä toimintakyvystä ja sen yhteydestä arjessa jaksamiseen, terveyteen ja oppimiseen. Mittaukset eivät ole vertailua varten, vaan tukevat oppilaan oman tilanteen ymmärtämistä ja hyvinvoinnin edistämistä.

Heinolassa MOVE! on osa koulun arkea. Oppilaiden hyvinvointia tuetaan liikunnan opetuksessa säännöllisellä liikkeellä, hengästyttävällä aktiivisuudella ja istumisen tauottamisella. Vuosittaiset kampanjat, kuten Taisto-kampanja, kannustavat oppilaita kehittämään liikunnallisia taitoja ja tukevat MOVE!-mittauksissa tarvittavaa toimintakykyä.

MOVE!-prosessi perustuu yhteistyöhön. Liikunnasta vastaavat opettajat, KouluPT ja kouluterveydenhuolto sopivat yhdessä mittauksen ja palautetuntien aikatauluista ja toteutuksesta, jolloin palaute tukee oppilasta oikeaan aikaan.

Keskiössä on oppilaan hyvinvointi. MOVE! on väline sen tukemiseen – ei itse tavoite.



Mittaukset käytännössä

← TAKAISIN ALKUUN

MOVE!-mittaukset toteutetaan Heinolassa 4. ja 7. luokan oppilaille kevätlukukaudella osana liikunnan opetusta. Ajankohta varmistaa, että tulokset ovat käytettävissä 5. ja 8. luokan laajoissa terveystarkastuksissa, joissa niitä hyödynnetään liikunnan puheeksi ottamisen tukena.

Mittaukset perustuvat valtakunnallisiin ohjeisiin, ja niiden avulla saadaan monipuolista tietoa oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä. Mittauksissa arvioidaan keskeisiä osa-alueita, kuten kestävyyttä, voimaa, liikkuvuutta ja motorisia taitoja. Tavoitteena ei ole suoritusten vertailu, vaan oppilaan oman toimintakyvyn ymmärtäminen ja kehittäminen.

Mittaukset toteutetaan kannustavassa ja turvallisessa ilmapiirissä. Oppilaille annetaan palautetta jo mittausten aikana, ja heillä on mahdollisuus kysyä omista tuloksistaan sekä saada vinkkejä arkeen toimintakyvyn kehittämiseksi.

Koteihin viestitään mittauksista yhtenäisesti. Huoltajien rooli on tärkeä, jotta oppilaan hyvinvointia voidaan tukea myös koulun ulkopuolella.



Tulokset

← TAKAISIN ALKUUN

MOVE!-mittausten tuloksia tarkastellaan sekä yksilö- että luokkatasolla. Oppilas saa henkilökohtaisen palautelomakkeen, joka toimitetaan myös kotiin huoltajien kanssa käsiteltäväksi.

Tulosten käsittelyn keskiössä on oppilaan oman toimintakyvyn ymmärtäminen. Tavoitteena ei ole vertailla oppilaita keskenään, vaan tukea jokaista oppilasta tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan.

Palautetunnit ovat keskeinen osa Heinolan toimintamallia. Ne toteutetaan sovitusti liikunnan opetuksen tai terveystiedon tuntien yhteydessä luokkakohtaisesti sovittuna. Tunnilla käsitellään tuloksia ohjatusti ja kannustavasti, ja voidaan tarkastella luokan yhteisiä kohteita sekä pohtia, mitä tulokset kertovat arjen liikkumisesta ja hyvinvoinnista.

Oppilailla on mahdollisuus keskustella omista tuloksistaan ja saada konkreettisia vinkkejä oman toimintakykynsä kehittämiseen. Tarvittaessa oppilas voidaan ohjata jatkotuen piiriin esimerkiksi KouluPT-toimintaan.

Tulosten käsittelyyn pyydetään lupa. Heinolassa tämä toteutetaan lukuvuodesta 2026–2027 alkaen osana oppilastietolomaketta. Tulokset kirjataan valtakunnalliseen järjestelmään määräaikaan mennessä (30.9.)



Tulosten hyödyntäminen

← TAKAISIN ALKUUN

MOVE!-mittausten tuloksia hyödynnetään Heinolassa aktiivisesti oppilaiden hyvinvoinnin tukemisessa eri tasoilla. Tavoitteena on, että mittaamisesta syntyvä tieto johtaa konkreettisiin toimenpiteisiin arjessa.

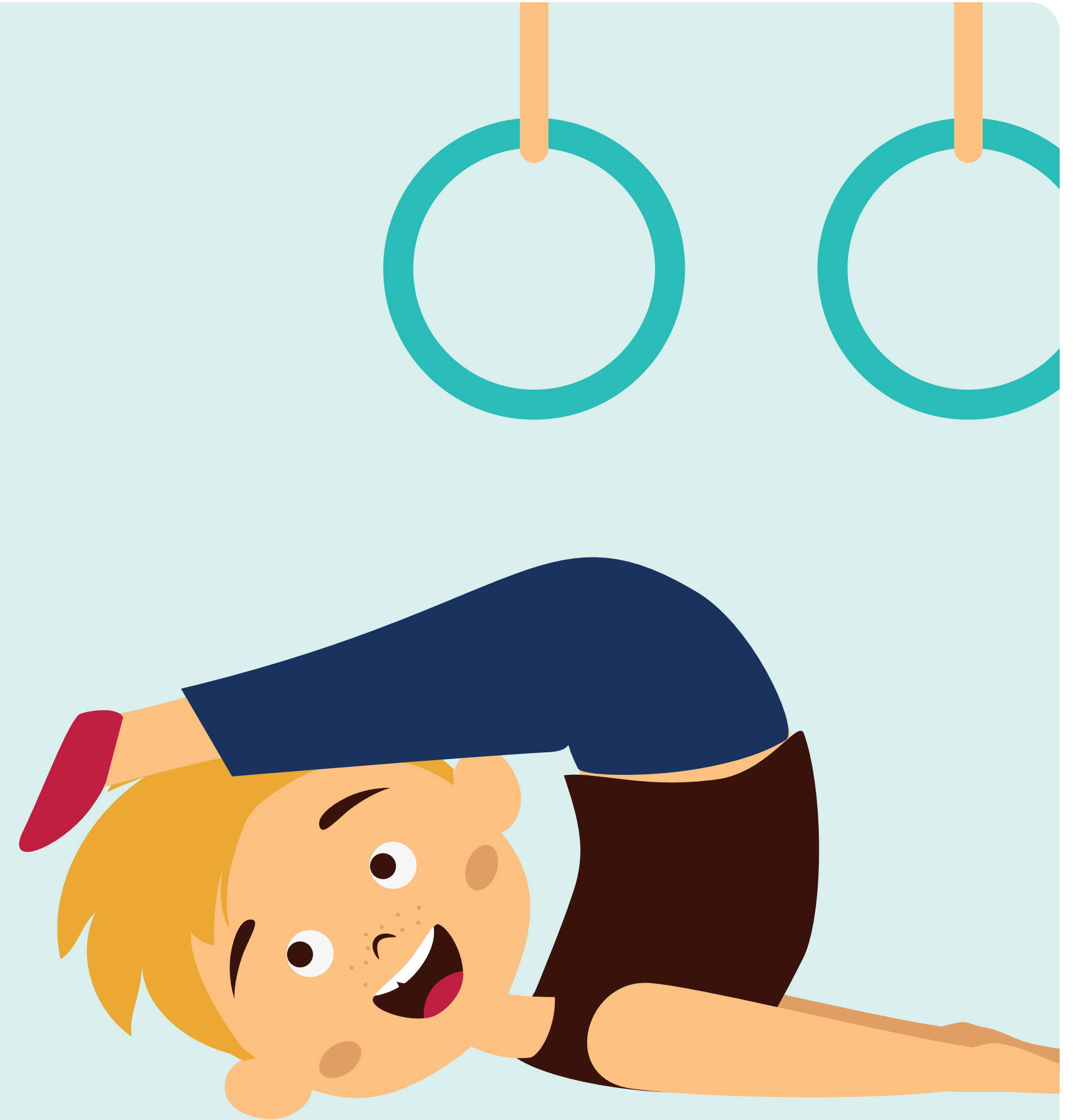
Kouluterveydenhuollossa tulokset toimivat tukena laajoissa terveystarkastuksissa, joissa liikkuminen otetaan puheeksi oppilaan kanssa. Terveystarkastajilla on käytössään tukimateriaalia keskustelun tueksi, ja tarvittaessa oppilasta ohjataan jatkotoimenpiteisiin.

KouluPT-toiminta tukee tulosten hyödyntämistä tarjoamalla oppilaille matalan kynnyksen yksilöllistä hyvinvointi ohjausta.

Koulun arjessa tuloksia hyödynnetään opetuksen ja toiminnan kehittämisessä. Ne voivat ohjata esimerkiksi liikunnan opetuksen sisältöjä sekä koulupäivän liikunnallistamista oppilaiden tarpeiden mukaisesti. Tulosten perusteella voidaan esimerkiksi lisätä liikkuvia oppimismenetelmiä tai kohdentaa tukea oppilaille, joilla on haasteita jaksamisessa.

Tuloksia käsitellään myös moniammatillisesti koulun tasolla (esim. YHR/OHR), jolloin voidaan tunnistaa tuen tarpeita ja kohdentaa toimenpiteitä.

Kaupungin tasolla MOVE!-tulokset ovat osa hyvinvoinnin seuranta- ja päätöksentekoa. Niitä hyödynnetään toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä, jotta oppilaiden hyvinvointia voidaan tukea pitkäjänteisesti.



MOVE! on Heinolassa osa jatkuvaa oppilaiden hyvinvoinnin seurantaa. Tavoitteena on muodostaa kokonaiskuva oppilaiden toimintakyvystä ja hyvinvoinnista sekä tunnistaa kehittämistarpeita ajoissa.

MOVE!-tuloksia tarkastellaan pitkällä aikavälillä osana koulun ja kaupungin hyvinvointityötä. Seuranta ei rajoitu yksittäisiin mittauksiin, vaan perustuu useiden mittareiden yhteiseen tarkasteluun.

Seurantaa toteutetaan esimerkiksi Liikkuva koulu -toiminnan nykytilan arvioinnin, Mitä kuuluu -kyselyn, kouluterveyskyselyn, TEAviisarin sekä vuosittaisen KouluPT-kyselyn avulla. Näiden kautta saadaan tietoa oppilaiden arjesta, hyvinvoinnista ja liikkumisesta eri näkökulmista.

Seurannan avulla arvioidaan tehtyjen toimenpiteiden vaikuttavuutta ja suunnataan toimintaa oppilaiden tarpeiden mukaisesti. Tavoitteena on, että hyvinvointia tukevat käytännöt kehittyvät jatkuvasti koulun arjessa.

Seuranta tukee koko MOVE!-polkua: tieto ohjaa toimintaa, ja toimintaa kehitetään saadun tiedon pohjalta.



Lähteet

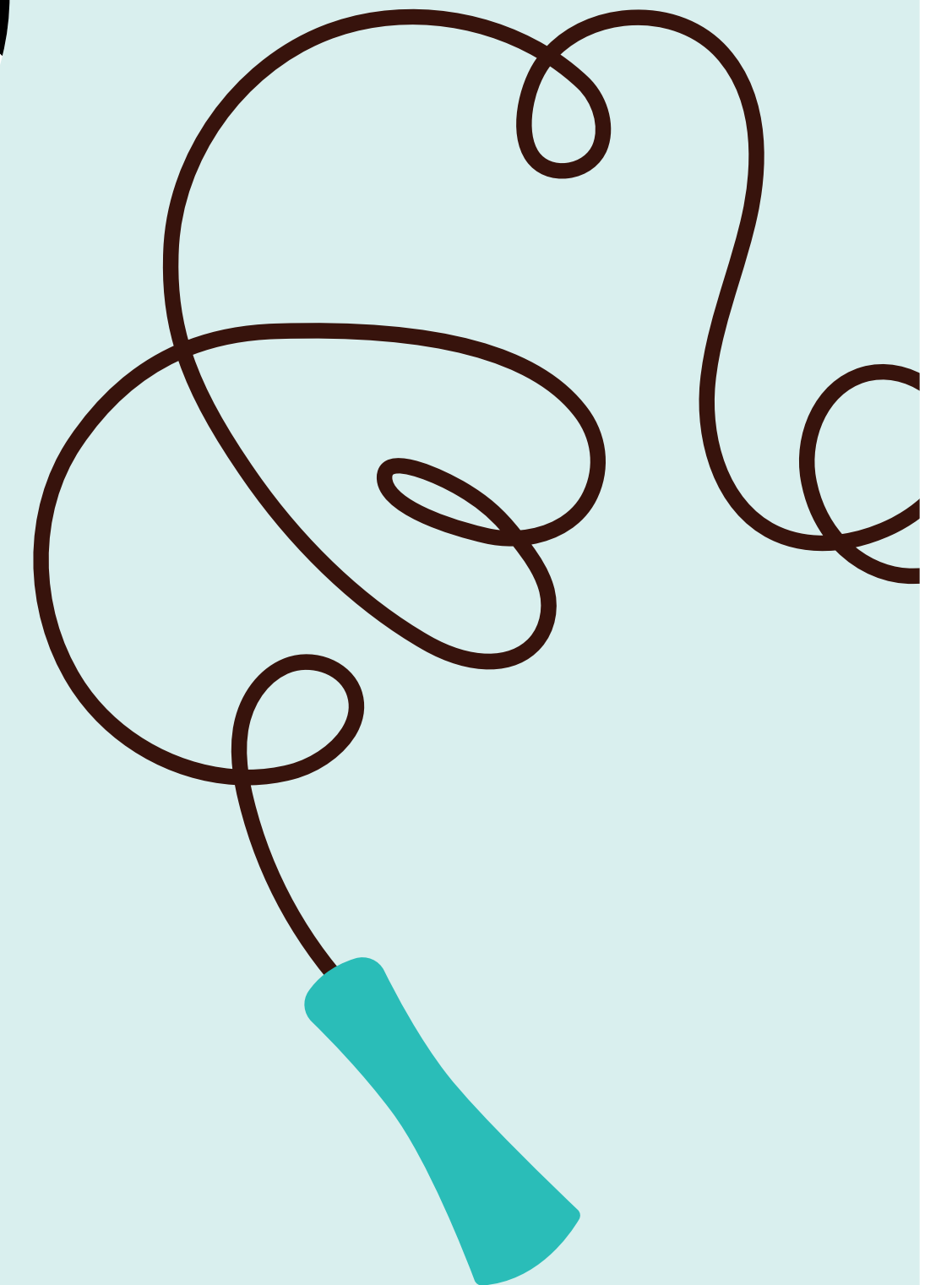
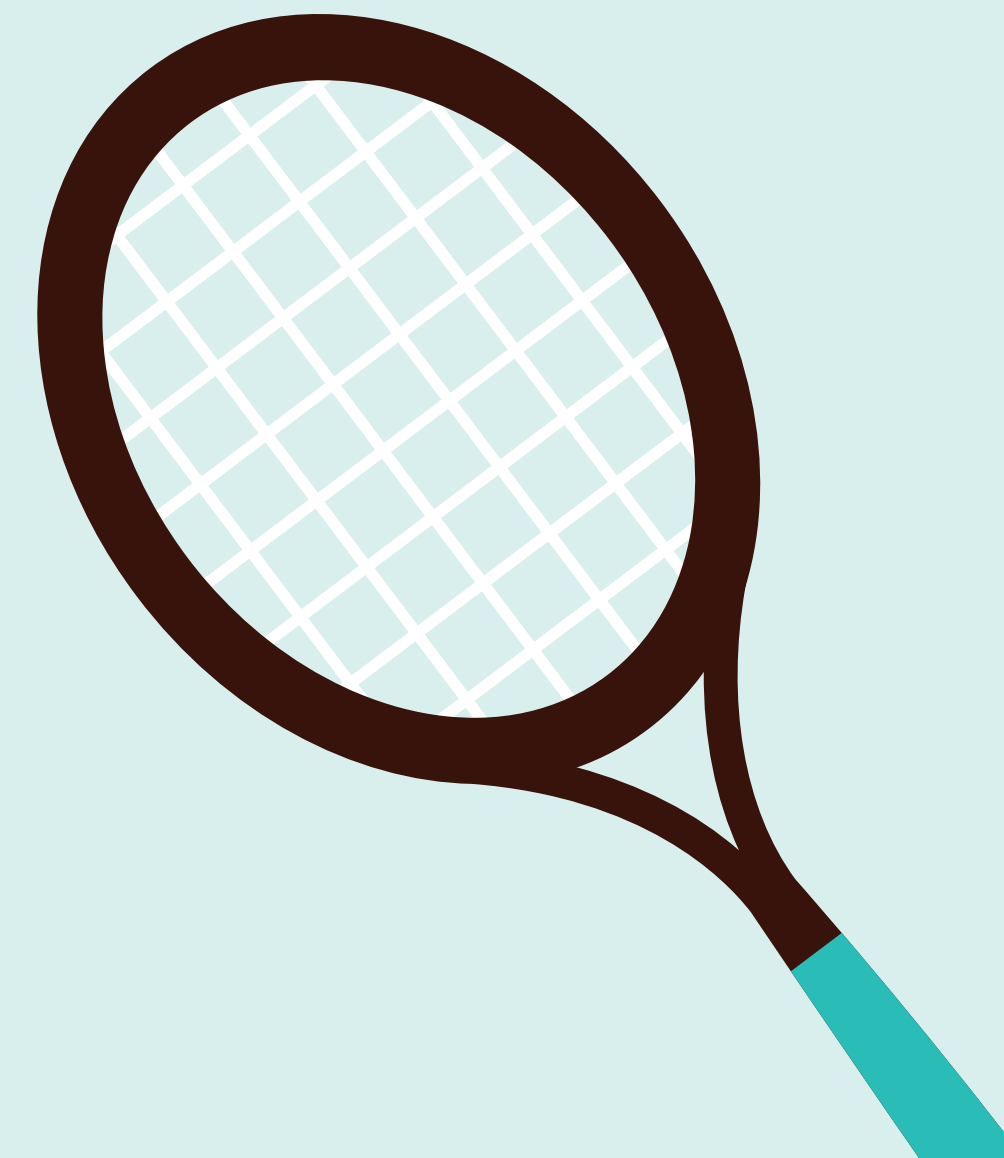
← TAKAISIN ALKUUN

Opetushallitus

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

Liikkuva koulu

<https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/heinolan-taisto-kampanjassa-kehitetaan-omaa-toimintakykya-ja-koko-koulujen-voimin/>





Heinola