




Kemin PT-malli & MOVE - Kuinka ne tukevat toisiaan?

Liikunnanopettaja Olli Kelhä & fysioterapeutti Jari Poikela



Kemin Personal trainer -malli mediassa ja muualla

<https://yle.fi/uutiset/3-10788701>

<https://www.lapinkansa.fi/harrastamisen-pitaa-olla-nuoren-kansalaisoikeus-he/251170>

https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_personaltrainer_toimintamalli_tiivistelma_web.pdf

<https://yle.fi/uutiset/3-10097506>



Laaja-alainen hyvinvoinnin tukeminen liikunnan avulla

Sosiaaliset suhteet

Yksinäisyyden vähentäminen

Yleiskunnan kohottaminen

Motorinen oppiminen

Kognitiivisten taitojen kehittäminen



Keitä ja miten toiminta tavoittaa Kemissä?

Hepolan koulu:

noin 40 yläkoululaista (30-40 %)

noin 25 alakoululaista (10 prosenttia)

Syväkankaan koulu:

noin 30 yläkoululaista (10 %)

17 (8 %)



Oppilastyyppejä

- Heikkokuntoiset

- Vähän liikkuvat oppilaat, joilla ei ole kavereita tai harrastuksia

- Oppilaat, joilla tarvetta fysioterapiaan hetkellisesti tai pidemmällä aikavälillä

- Ylivilkkäät - “dynaamiset nuoret”

- Passiiviset ja syrjäänvetäytyvät (haastava ryhmä, joka on ollut kasvussa viime vuosina)

- Oppilaat, joille tarvetta motoriseen harjoitteluun (karkeamotoriikka/lajitekniset taidot)

- Maahanmuuttajataustaiset nuoret, joilla ei vielä esimerkiksi kavereita

- Tavoitteelliset urheilijat (oheisharjoittelu ja lajiharjoittelun tukitoimet)



LAPIN MOVE-TILASTOJA

<https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lappi-19.pdf>

<https://mail.google.com/mail/u/0/#search/move/FMfcgxwGBmzWhrZMJCZhmtbtsBgVJRxJ?projector=1&messagePartId=0.2>

Kuinka Move-mittaukset linkittyvät toimintaan?

Move-mittausten jälkeen tuen tarpeiden määrittäminen → Ohjaus PT-ryhmään

Liikkuvuus:

- Yksi keskeinen syy yksipuolinen elämäntapa (Istuminen, passiivisuus, päivittäinen liikemallien vaihtelu vähäistä)
- Paljon harrastavat: Yksipuolinen kehon kuormittaminen, palauttavan peruskuntoliikunnan ja kehonhuollon puute
- Nuorten välillä kuitenkin paljon vaihtelua ja liikkuvuus ongelmat voivat johtua useista muistakin asioista (loukkaantumiset, anatomia, kasvupyrähdys jne.)



Kuinka Move-mittaukset linkittyvät toimintaan?

Heittotesti:

-Joillakin oppilailla voi olla haasteita esineen käsittelyssä - silmä-käsikoordinaatio

-Taitoa ei ole opittu, joten tehdään paljon toistoja ilman ryhmän painetta

Mahdollisuus tarjota räätälöityjä ja valmiita ohjelmia liikkuvuuden ja esineen käsittelyn kehittämiseksi

Mahdollisuus tarjota pienryhmässä tekniikkaopetusta sekä tukea itsetuntoa ja pystyvyyden tunnetta.



Opettajalla/luokanvalvojalla keskeinen rooli

- Tuodaan huoli esille terveydenhoitajalle ja → selvitetään mahdollisuus pt-toimintaan (koti mukaan toimintaan ja ohjaukseen)
- Osallistua pt-toiminnan suunnitteluun monipuolisesti (lapsen ja nuoren haasteet, persoonallisuus, hyväksi havaitut menetelmät, kodin ja koulun odotukset)
- Kuukausittainen vuorovaikutteinen info, jossa keskustellaan esimerkiksi, miten henkilökunta voisi huomioida oppilaan motorisen kehityksen koulupäivän sisällä. Tai kuinka fysioterapeutti voisi tukea oppilaan laskutaitoa ja päättelykykyä ohjausten yhteydessä.

Koulu-PT mallin kannalta tämä yhteistyö on erittäin keskeinen asia



Palaute oppilailta ja vanhemmilta

Vanhempien palaute myönteistä

→ Oppilas tulee ilolla ohjaukseen

Oppilaiden palaute

→ Motivoituminen liikuntaan on paras palaute



PT-toiminta & hyvinvointitoiminta Kemissä

PT-toimintaa jalkautettu vuodesta 2012 lähtien

Taustalla liikuntaluokkakokeilu ja Liikkuva koulu -ohjelma

Toiminnan mallintaminen

Urheilu → Liikunta → Syrjäytymisen ehkäisy → Ennaltaehkäisevä työ

→ Kotoutus liikunnan avulla



TULEVAISUUDEN NÄKYMÄT

-Harrastetunti koulupäivään

-PT-toiminnan painopiste varhaisempaan vaiheeseen, 6. lk

→ Hyödynnetään 5. luokan MOVE-mittausten tuloksia.

→ Dropout-tapahtuu nykyään varhaisemmassa vaiheessa.

- HeiaHeia