

# MOVE!sta on moneksi

- kokemukset jakoon.  
kokemuksia MOVE! mittauksista kouluterveyden näkökulmasta.

Marja Kurkela ja Riitta Uhlbäck, Oulu





# Oulussa sovitut Move! -toimintatavat

- Oulussa on sovittu Move-toimintatavoista koulukohtaisesti. Kouluterveydenhoitajat on koulutettu Move-fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän käyttöön. Liikunnanopettajat teettävät 5. ja 8. luokan oppilaille syyskuun loppuun mennessä MOVE-mittaukset. Mittauksesta saatujen tulosten luovuttaminen kouluterveydenhuoltoon tapahtuu huoltajan suostumuksella. Move-mittauksen tuloksia käytetään laajoissa terveystarkastuksissa 5. ja 8. vuosiluokilla.
- Oulussa terveystarkastusohjelma muuttui viime keväänä seuraavasti. 4-luokalla on terveydenhoitajan terveystarkastus osana laajaa 5-luokan terveystarkastusta. 5-luokalla on yhteisvastaanotto koululääkärin kanssa, jossa käydään Move-tulokset läpi. Terveystarkastusohjelman muutos on vielä siirtymävaiheessa eri kouluilla.

# Koottu Oulun kaupungin eteläisen alueen alakouluista ja yläkoulusta kokemuksia:

- Terveydenhoitaja on käynyt sopimassa opettajien kanssa osallistumisesta Move -mittauksiin.
- Osallistuminen mittauksiin on eri kouluilla ollut vaihtelevaa. Mukana on oltu esim. tekemässä liikkuvuus-osioita. Mittauksissa mukana olemalla pääsee konkreettisesti näkemään ja havainnoimaan oppilaiden fyysistä toimintakykyä.
- Yhdellä koululla terveydenhoitaja on osallistunut suunnittelupalaveriin, jossa koulun 5. ja 8. luokkien Move-mittaukset on yhdessä suunniteltu. Molempien luokka-asteiden liikunnanopettajat ovat yhteistyössä suunnitelleet ja toteuttaneet mittaukset. Terveydenhoitajat ovat olleet mukana osassa mittauksia, omien aikataulujen puitteissa.
- Kun terveydenhoitaja on keskustellut Move-tuloksista, hänen on ollut hyvä peilata keskustelua mittaustilanteeseen, jossa on ollut mukana. On ollut yleisesti tietoa, siitä miten ne toteutetaan, mitä osioissa tehdään jne.
- Move-lomakkeet on palautettu opettajalle, joka on toimittanut ne terveydenhoitajalle tai oppilaat ovat palauttaneet lomakkeet terveydenhoitajan postilaatikkoon.



# Koottu Oulun kaupungin eteläisen alueen alakouluista ja yläkoulusta kokemuksia:

- Move-tulokset on käyty läpi kasvokuvien mukaisesti ja kertomalla yhteispistemäärä terveydenhoitajan tai koululääkärin yhteisvastaanotolla perheen kanssa. Palautetta antaessamme kerromme ensin hyvistä Move-tuloksista ja sitten käymme läpi missä on kehitettävää.
- Perheet ovat yleensä olleet kiinnostuneita tuloksista. Olemme havainneet, että oppilailla joilla on matalat tulokset, eivät välttämättä palauta lomaketta. Tarkastuksessa kuitenkin keskustelemme koululaisen liikuntatottumuksista ja ohjaamme yksilöllisesti.
- Silloin kun mittaustulos on terveyttä ja hyvinvointia edistävällä tasolla, annamme positiivista palautetta!

# Koottu Oulun kaupungin eteläisen alueen alakouluista ja yläkoulusta kokemuksia:

- Jos mittautulos on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia edistävällä tai ylläpitävällä tasolla, olemme ohjanneet oppilasta jatkamaan samaan malliin liikuntatottumuksissa.
- Mikäli mittautulos on kuluttavalla tai haittaavalla tasolla eli oppilaalla voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arkipäivän toiminnoista, on ohjattu esimerkiksi erilaisilla liikuntaohjeilla ja terveydenhoitajaopiskelijan kokoamalla Move-ohjeistuksella, jossa on käytetty lähteenä Move-fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän ohjeita.
- Tarvittaessa jos oppilas tarvitsee ohjausta liikunnan pariin, on Oulussa tarjolla seuraavia liikuntapalveluja mm.  
[Oulun kaupungin liikuntaneuvonta](#), [Action toiminta](#), [PAKU harrastusmahdollisuuksia lapsille ja nuorille](#) ja [lähirähinä](#).
- Mikäli oppilaalla on selkeitä liikuntaa haittaavia tuki- ja liikuntaelin oireita, vammoja tai sairauksia, voidaan varata aika fysioterapeutille.



# **Yläkoululaisten kohdalla on hyödynnetty erilaisia materiaaleja mm:**

- Terveystieteiden opettajan kokoamaa Move-ohjeistusta, jossa on käytetty lähteenä Move-fyysisen toimintakyvyn seurantaohjelmien ohjeita.  
Terve koululainen materiaaleja (liikkuvuus- ja lihasvoimatreenit).  
Move -lihasvoimatreeni kuntosalilla yläkoululaiselle –kirjallisen ohjeen.  
Jaettu muitakin kirjallisia harjoitteita.
- Huoltajat ovat kiinnostuneita lapsensa terveydestä. Tarkastuksissa on tullut hyviä keskusteluja asiasta ja ovat tuoneet esille, että valmentajat liikuntaharrastuksissa ovat olleet kiinnostuneita tuloksista.

## **Move-tulosten hyödyntäminen koulun oppilashuoltoryhmässä:**

- Koulun / luokan Move-tulokset on käyty läpi luokassa ja opettajien kanssa.  
Move-tulokset otetaan käsittelyyn tarkemmin oppilashuoltoryhmässä tänä vuonna.

# Kirjaaminen

- Terveystarkastuksesta kirjataan potilaskertomukseen kaikki lapsen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta oleellinen tieto. Move!-mittauksista on sovittu kirjattavaksi vähintään yhteispistemäärä mutta lisäksi voi toki halutessaan kirjata myös pisteet eri osioista. Tärkeää olisi myöhemmin pystyä seuraamaan ja keskustelemaan oppilaan kanssa 5. ja 8.-luokan välillä tapahtuneista muutoksista tuloksissa.
- Tulos kirjataan Effican OPI-lehdelle mittareihin. Mikäli laajaterveystarkastus on ehtinyt olla ennen kuin mittaustulokset ovat käytettävissä, niihin palataan seuraavassa terveystarkastuksessa.
- Terveystarkastaja tai koululääkäri on kirjannut Effican OPI-lehdelle mittareihin Move-tuloksista yhteispistemäärän ja lisäksi on kirjattu seuraavasti, ohjeistettu Move-ohjeistuksen mukaan. Kirjaamiskäytännöt vielä vaihtelevat.



# Kehitettävää:

- Move-mittausten suunnittelu yhteistyössä opettajien kanssa, osallistuminen osaan mittauksista ja tulosten läpi käyminen oppilashuoltoryhmässä.
- Mikäli laaja terveystarkastus on ehtinyt olla ennen kuin mittaustulokset käytettävissä, voisi jatkossa säilyttää koululaisen Move-lomakkeen, jotta siihen voisi palata seuraavassa terveystarkastuksessa.



## MOVE!- fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Mittausosio	Ominaisuudet/ taidot	Monipuolista liikuntaa: _____ tuntia / päivässä
20m viivajuoksu	Kestavyys, liikkumistaidot	Jatka samaan malliin/ Lisää kestävyysliikuntaa: esim. hölkkä, juoksu, pyöräily, uinti, hiihto.
Vauhditon 5-loikka	Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot sekä ylävartalon voima	Jatka samaan malliin/ Lisää päivittäiseen liikuntaan: hyppää, pomppi, loikkaa. esim. pihaleikkejä, pallopelejä, parkouria, rappusissa kävelyä, luistelua. Käsittely- ja havaintomotorisia taitoja voi parantaa erilaisten pallopelien, käsitöiden, piirtämisen, maalaamisen, soittamisen tai kirjoittamisen avulla joko yksin tai kavereiden kanssa. Esimerkiksi tennis, sulkapallo, pöytätennis, golf, pesäpallo, salibandy tai sähly on monipuolisia käsittelytaitoja kehittäviä liikuntamuotoja.
Ylävartalonkohotus	Keskivartalon voima	Jatka samaan malliin/ Keskivartalon voimaa tulisi voimistaa 3x /vko. Voit vahvistaa keskivartaloa mm. tanssissa (esim. breakdance tai streetdance), budo- ja kamppailulajeissa, telinevoimistelussa, kiipeilyssä, hiihdossa, mailapeleissä tai kotona voimistellen. Vatsalihasliikkeet parantavat keskivartalon hallintaa. Välillä on hyvä myös ojentaa selkärankaa roikkuen vaikka tikapuissa tai kurkotella käsillä kohti taivasta.
Etunojapunnerrus	Yläraajojen voima	Jatka samaan malliin/ Vahvasta yläraajojen voimaa vähintään 3x /vko: työnnä ja vedä. Yläraajojen voimaa vahvistaa mm. puutarhatyöt, lumityöt, pulkan veto, lakanan veto, kiipeilemällä, käsiriipunnalla, perinteisellä leuanvedolla, tekemällä polttopuita. Myös monet käsivoimia vaativat liikuntamuodot kuten uinti, telinevoimistelu, hiihto tai rullaluistelu sauvoin kehittävät yläraajojen voimaa ja kestävyyttä.
Heitto- kiinniottoyhdistelmä	Käsittelytaidot, havaintomotoriset taidot ja yläraajojen voima	Jatka samaan malliin/Vahvasta käsittely- ja havaintomotorisia taitoja päivittäin. Niitä voi parantaa erilaisten pallopelien, käsitöiden, piirtämisen, maalaamisen, soittamisen tai kirjoittamisen avulla joko yksin tai kavereiden kanssa. Esimerkiksi pesäpallon, katukoris, footbal, kroketti, sulkapallo, petankki, rantalentis, frisbee, jalka-, lento-, ja koripallo, ringette, jää- ja kaukalopallo tai jääkiekko ovat käsittelytaitoja kehittäviä liikuntamuotoja.
<b>Kehon liikkuvuus:</b>		
1. asento kyykistys	Lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus	Jatka samaan malliin/ lisää päivittäiseen liikuntaan venyttelyä useita kertoja. Venyttelyyn liittyy alkuverryttely, jonka avulla kohotetaan kehon lämpötilaa. Silloin lihakset venyvät paremmin ja riski ikäville revähdyksille pienenee. Erilaiset hallitut asennot, kyykistymiset, venytykset ja kurkotukset ovat hyviä liikkuvuusharjoitteita.
2.asento alaselän ojennus täysistunnassa	Alaselän ja lonkan alueen nivelten liikelaaajuus	
3. asento: oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus	Yläraajojen ja hartian alueen liikkuvuus	

Koonnut: terveydenhoitajaopiskelija  
Tarja Tikkanen



Kiitos!