

MOVE!

Terveydenhoitajan arjessa

Eeva Tokola
Kouluterveydenhoitaja
Jyväskylän kaupunki

Opettajan ja terveydenhoitajan yhteistyö

❑ ENNEN MITTAUKSIA:

- ❑ Mittausten ja terveystarkastusten ajankohdat sovittava opettajan kanssa. Vuosikellon suunnittelu!
- ❑ Huoltajien ja oppilaiden informointi

❑ MITTAUSTEN JÄLKEEN:

- ❑ Tuloslomakkeiden siirtyminen kodin kautta koulu-terveydenhuoltoon. Opettaja luovuttaa Move!-tiedot terveydenhoitajalle huoltajan luvalla



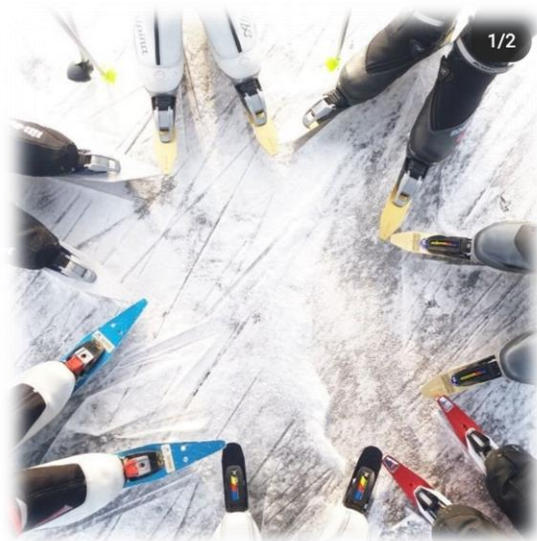
MOVE!-palautteen tavoitteet

- ▶ vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin
- ▶ ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys
- ▶ ohjata oppilasta kehittämään ja tarkkailemaan toimintakykyään



MOVE!-palaute terveystarkastuksessa

- ▶ Oppilaan oma ajatus ja fiilis
- ▶ Mittauksen tarkoitus
- ▶ Osa-alueet
- ▶ Hyvä palaute ja onnistuminen
- ▶ Mietitään kehitettävät osa-alueet ja mahdolliset tukitoimet





Tällä osa-alueella oppilaan 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. Kannusta oppilasta jatkamaan samaan malliin!



Kyseisellä osa-alueella oppilaan 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. Pienellä lisäharjoituksella oppilaan jaksaminen ja hyvinvointi edistyvät



Oppilaan fyysinen toimintakyky tarvitsee harjoitusta kyseisellä osa-alueella. Kehitystä kaipaavia toimintakyvyn osa-alueita voi helposti parantaa pienen harjoittelun avulla lisäämällä liikuntaa arkisiin toimiin, esimerkiksi koulumatkoilla tai välitunneilla. Oppilasta tulee kannustaa kokeilemaan myös uusia aktiivisia vapaa-ajanviettotapoja tai liikuntamuotoja

Tukitoimet



Jumppa-ja venyttelyohjeet

- ▶ Ylävartaloa vahvistavat harjoitteet
- ▶ Ylävartalon venytykset
- ▶ Keskivartaloa vahvistavat harjoitteet
- ▶ Alaraajoja vahvistavat harjoitteet
- ▶ Alavartalon venytykset
- ▶ Pallojumppa
- ▶ Niskaryhti
- ▶ Jalkateräjumppa

Tukitoimet

Vanhemman kanssa yhteinen tavoite

- ▶ Ruutuajan tauottaminen
- ▶ Iltarutiiniksi esim. etunojapunnerrus tai hyppynarulla hyppiminen
- ▶ Koulumatka kävellen/pyörällä
- ▶ Valitaan portaat, ei hissiä



Tukitoimet

- ❑ Lähete fysioterapeutille
- ❑ **Liikkuva-koulu hankkeen** kautta liikuntalipun antaminen
 - ❑ Motivoidaan lisäämään liikuntaa, kokeilemaan uutta yhdessä kaverin tai perheenjäsenen kanssa
 - ❑ Trampoliinipark, Hutunki, AaltoAlvari
 - ❑ Sovittu pelisäännöt ja seurantakäynti lipun käytön jälkeen
- ❑ Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelut
 - ❑ LiikuntaVeturi 9-12-vuotiaat
 - ❑ LiikuntaLaturi 13-19-vuotiaat
 - ❑ Liikuntaneuvonta
 - ❑ Erityisryhmien liikuntaryhmät
 - ❑ Koulu PT-toiminta
 - ❑ Kerhot



Move!- mittausten hyödyntäminen

- ❑ Laajoista terveystarkastuksista kootaan luokkayhteenveto
 - ❑ Käydään läpi luokassa sekä yhteisöllisessä oppilashuoltoryhmässä
 - ❑ Lähetetään Wilma-viesti huoltajille
- ❑ Opettaja kertoo Move!-mittaustulokset
- ❑ Yhteinen tavoite luokalle
 - ❑ Koulumatka kävellen tai pyörällä
 - ❑ ”punnerrushaaste”
 - ❑ Ruutuajan seuranta/rajoittaminen



SEURANTA JA PALKINTO! 😊

Oppilaiden kirjoittamana

- ❑ Minulla jäi hyvä fiilis kaikesta ja kaikki tuntui hyvältä. Se oli hyvä tapa millä käytiin Move-tulokset läpi (tyttö)
- ❑ Huono fiilis jäi. Sain niin huonon tuloksen (poika)
- ❑ Olin ylpeä itsestäni (tyttö)
- ❑ Move-testin jälkeen oli hyvä olo. Kaikki tuntui hyvältä (poika)
- ❑ Fiilis oli hyvä kun sai kuulla, että tulokset olivat hyvät ja jaksoi yrittää parhaansa. Move-testin teko oli hauskaa. Oli kiva puhua terkkarin kanssa(tyttö)
- ❑ Move-testi käytiin mielestäni hyvin terveystarkastuksessa läpi (tyttö)
- ❑ Joo me katottiin se tarkasti (poika)
- ❑ En hirveästi tykännyt piip-testistä enkä vatsalihaksista. Muiden testien tekeminen oli ihan kivaa. Tulokset käytiin läpi hyvin (tyttö)
- ❑ Minusta Move-testin läpi keskustelu terveystarkastuksessa oli hyvä eikä minusta ole mitään parannettavaa. Testin teko oli kivaa ja aika helppoa (tyttö)
- ❑ Terveystarkastuksessa käytiin se läpi. Siitä jäi kiva fiilis eikä mikään harmittanut. Se oli hyvä tapa miten sitä käytiin läpi (tyttö)
- ❑ Se oli tylsää. En olisi halunnut puhua tuloksista terveystarkastuksessa (poika)

Pohdintaa



- ❑ Palaute hyvässä hengessä
- ❑ Konkreettinen tieto oppilaan fyysisestä kunnosta
- ❑ Oppilas ei ole asian kanssa yksin, huoltajan tuki
- ❑ Jokaiselle oppilaalle löytyy positiivista palautetta
- ❑ Terveystoimittaja tärkeää perehtyä mittauksen tekemiseen ja palautteen antamiseen. Omalla asenteella merkitystä.
- ❑ Yhteistyö koulun kanssa tärkeää



KIITOS!