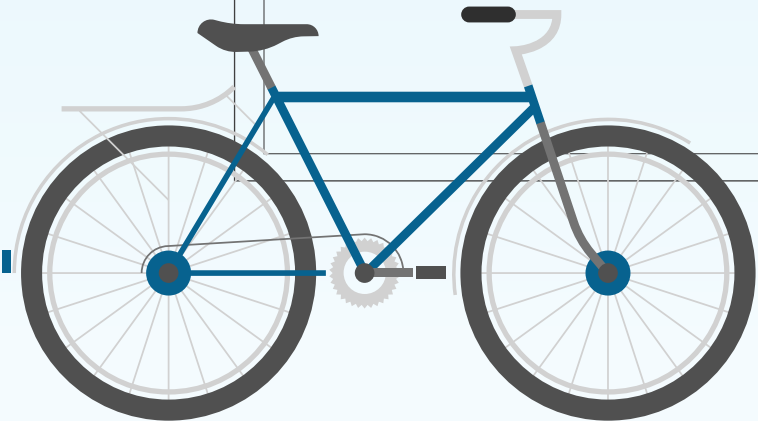




MOVE! OULUSSA

Toimintamalliopas Move! -mittaustulosten hyödyntämisestä elintapaohjauksessa



Lukijalle

Tämän oppaan tarkoitus on tarjota monipuolista tietoa koululaisille ja huoltajille Move! -mittauksista, nuorten fyysisestä toimintakyvystä sekä miten toimintakykyä pystyy itse kehittämään.

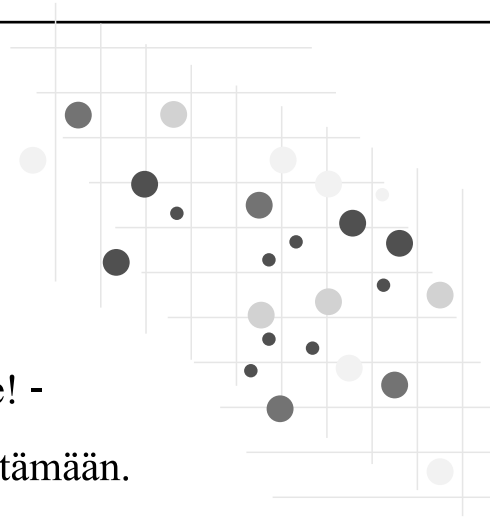
Oppaassa on kolme erillistä osiota: koululaiset, vanhemmat ja terveydenhuollon ammattilaiset.

Lisäksi opas sisältää käytännön vinkkejä liikunnan tukemiseksi. Opas toimii myös kouluterveydenhoitajille materiaalina laajoissa terveystarkastuksissa ja elintapaohjauksessa.

Tämän oppaan ovat laatineet Oulun ammattikorkeakoulun hoitotyön tutkinto-ohjelman opiskelijat osana opinnäytetyötä. Opas on tehty yhteistyössä Oulun kaupungin liikuntakoordinaattori Kati Grekulan kanssa. Toivomme, että oppaasta on sinulle hyötyä ja lisäisi tietoa Move!- mittauksista

Tekijät

Emilia Nieminen, Rosa-Marie Oikarinen ja Elina Ursin



Sisällysluettelo

Ko u l u l a i s i l l e		V a n h e m m i l l e	
Liikuntasuositukset	8	Miksi Move!-mittauksia tehdään.....	27
Liikunnan hyödyt	9	Miksi nuoren tulisi liikkua.....	28
Vinkkejä liikunnan aloittamiseen	10	Kannusta nuorta liikkumaan.....	29
M o v e - m i t t a u s t e n e s i t t e l y	11	T e r v e y d e n h u o l l o n a m m a t t i l a i s i l l e	
20 metrin viivajuoksu eli piip-testi.....	12	Liikuntasuositukset.....	31
Kestävyyden kehittäminen	13	Fyysisen toimintakyvyn merkitys.....	32
Vauhditon 5-loikka.....	14	Move! -mittaustulosten analysointi 5.-luokkalaiset.....	33
Alaraajojen voiman ja nopeuden kehittäminen alakoulussa	15	Move! -mittaustulosten analysointi 8.-luokkalaiset.....	34
Tasapainon kehittäminen.....	16	Elintapaohjaus.....	35
Ylävartalon kohotus.....	17	Motivoiva keskustelu.....	36
Keskivartalon voima ja kestävyys	18	Dialogisuus ja toimijuuden esteet.....	37
Keskivartalon voima.....	19	Apukysymyksiä elintapaohjauksen tueksi.....	38
Etunojapunnerrus.....	20	Vinkkejä puheeksi ottamiseen.....	39
Yläraajojen voima ja kestävyys.....	21	Esimerkkejä avoimista kysymyksistä.....	40
Heitto-kiinniotto.....	22	Konkreettisia työkaluja terveydenhoitajille.....	41
Yläraajojen voima, kestävyys ja käsittelytaito.....	23	Liikuntapäiväkirja.....	42
Liikkuvuus.....	24&25	Miten päivän aikana kerrytetään liikuntaa liikuntasuositusten mukaan...43-44	
		Muistilista.....	45



Mikä on Move! –projekti?

5.- ja 8.-luokkien oppilaille vuosittain suunnattu fyysisen toimintakyvyn tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä

Tuotetaan tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä peruskoulun laajoihin terveystarkastuksiin

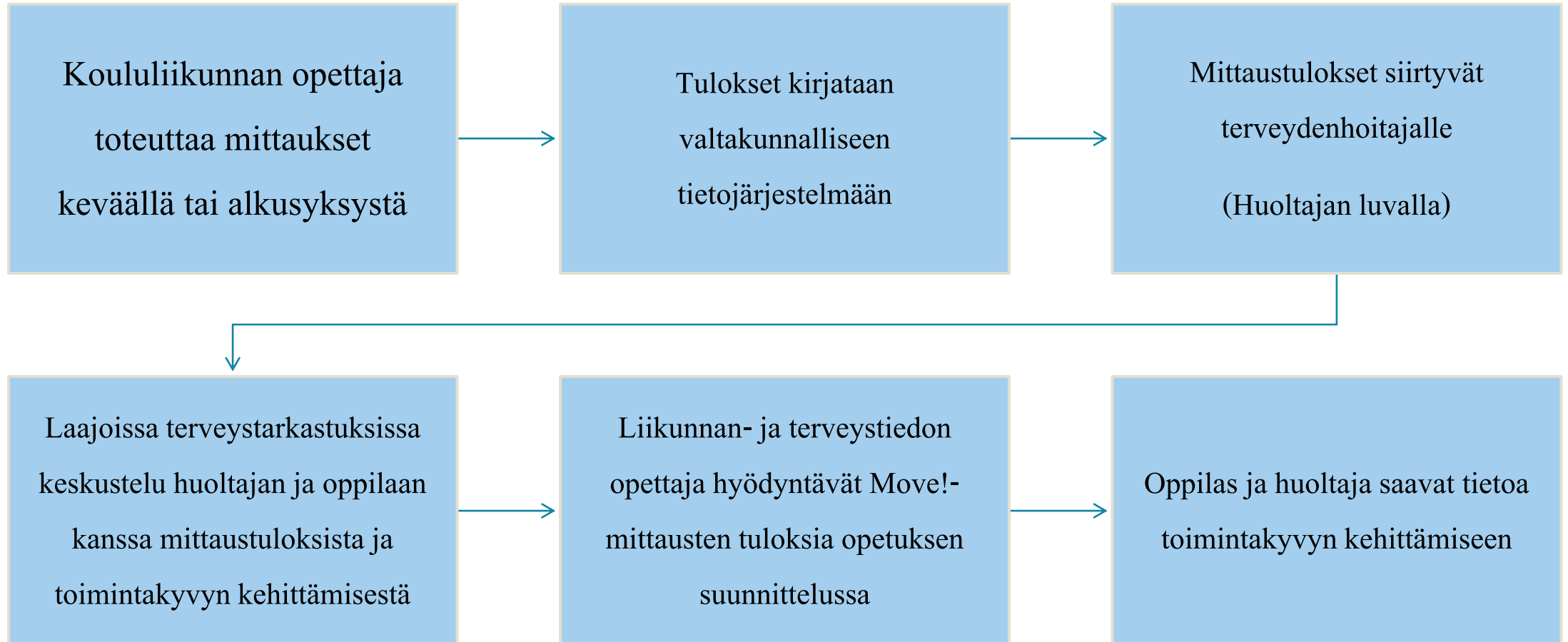
Lähtökohta projektissa oli määritellä, mitä tarkoittaa fyysinen toimintakyky ja ne arjen haasteet, joissa oppilas tarvitsee fyysistä ponnistelua

Move! -projektin valmistelutyötä tehdessä kartoitettiin lasten ja nuorten arjen fyysiset tehtävät, jotka vaikuttivat heidän arjessaan selviytymiseen.

Fyysinen toimintakyky vaikuttaa lähes kaikkiin arjen toimintoihin, kuten koulumatkan kävelemiseen ja oman koulurepun kantamiseen.

Lisäksi projektin vuoksi huomattiin, että hieno- ja karkeamotoriikkaa vaativat yhteispelit ja -leikit lisäsivät lasten ja nuorten sosiaalista hyvinvointia.

Toimintamallikaavio



Move! -mittaukset

Move!-mittaukset toteutetaan 5.- ja 8.-luokkalaisille peruskoulun liikuntaopetuksessa.

Mittaukset toteutetaan kuudella eri osiolla.

20 metrin viivajuoksu

- Kestävyys
- liikkumistaidot

Vauhditon 5-loikka

- Alaraajojen voima, nopeus, tasapaino ja liikkumistaidot

Ylävartalon kohotus

- Keskivartalon voima ja kestävyys

Etunojapunnerrus

- Yläraajojen voima ja kestävyys

Liikkuvuus

- Anatominen liikkuvuus

Heitto-kiinniotto

- Yläraajojen voima
- Havaintomotorisia taitoja
- Käsittelytaidot



KOULULAISILLE

MITEN VOIT ITSE VAIKUTTAA MITTAUSTULOKSIIN



Liikuntasuositukset

1. Lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikuntaa 3 kertaa viikossa:

- Huomioi notkeus, tasapaino sekä ketteryys
- Esim. Seinäkiipeily, kuntosali, jooga/venyttelyt ja tanssi

- Huolehdi liikunnan vastapainoksi **levosta**. Muista nukkua riittävästi, jolloin annat aivoille aikaa käsitellä päivän asioita sekä kehon palautua päivän rasituksista.

2. Kestävyyttä parantavaa liikuntaa 3 kertaa viikossa:

- Liiku niin, että sykkeesi nousee ja hengästyt
- Esim. Erilaiset pallopelit, juokseminen ja ulkoleikit

3. Hyötyliikunta:

- Liiku aina kun voit (koulumatkat tai lemmikin kanssa kävelylenkki)
- Täydennä liikuntaharrastuksia arjessa liikkumisella

- Harrasta päivittäin vähintään 60 minuuttia 1. tai 2. kohdan liikuntamuotoja. Täydennä liikkumistasi hyötyliikunnalla mahdollisuuksien mukaan ja **tauota** pitkiä paikallaanoloja .

Liikunnan hyödyt



Mieliala kohenee
ja liikunta
vähentää stressiä



Keho toimii ja voi
paremmin
(Liikunta vahvistaa
esimerkiksi sydäntä,
keuhkoja, luita ja
lihaksia)



Liikuntalajista voi
saada harrastuksen
ja uusia ystäviä



Parantunut
tarkkaavaisuus,
muisti sekä
kielelliset ja
matemaattiset
valmiudet



Parempi unen
laatu

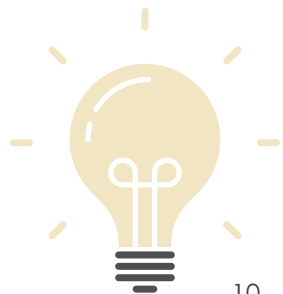


Liikkuminen parantaa
keskittymistä ja
auttaa muistamaan
asioita paremmin



Vinkkejä liikunnan aloittamiseen

- ✓ Aloita pienin askelin. Liikunta voi olla myös kävelyä tai hyppynarulla hyppimistä.
 - ✓ Kokeile eri liikuntamuotoja ja löydä itselle mieluinen laji.
 - ✓ Ota kaveri tai vanhempi mukaan, liikunta on mukavaa yhdessä.
- ✓ Kaikenlainen liikkuminen on parempaa kun liikkumattomuus. Valitse esimerkiksi portaat hissien sijaan.
 - ✓ Harrastusten myötä voit löytää itsellesi uusia ystäviä.
- ✓ Välitunti liikuntaa voi olla esimerkiksi erilaiset pihaleikit ja pallopelit.
 - ✓ Muista myös levähtää ja rentoutua. Älä vaadi itseltäsi liikoja.





MOVE! -MITTAUSTEN
ESITTELY

20 metrin viivajuoksu eli piip-testi

Viivajuoksu mittaa kestävyyttä ja liikkumistaitoja sekä voidaan epäsuorasti arvioida oppilaan maksimaalista hapenottokykyä.

- Viivajuoksu suoritetaan esimerkiksi liikuntasalissa tai ulkona avojaloin tai luistamattomilla jalkineilla
- Ennen mittauksen aloittamista mitataan 20 metrin matka ja merkitään lähtö ja maaliviiva teipeillä tai kartioilla. Viivajuoksu suoritetaan pareittain niin, että toinen parista juoksee merkittyjen viivojen väliä edes takaisin ja toinen pari laskee juostujen viivavälin määrän. Opettaja ottaa aikaa sekuntikellolla.
- Suorittaja saa lähtömerkin. Oppilas juoksee toiselle puolelle viivaa niin, että molemmat jalat ylittävät viivan. Kun oppilas kuulee seuraavan äänimerkin, hän juoksee takaisin lähtöviivalle. Tämä jatkuu niin kauan, kuin oppilas jaksaa ja hän pysyy merkkiään tahdissa. Juoksuvauhti kiihtyy mittauksen edetessä. Pari, joka seuraa suorittajan tulosta merkitsee aina viivan paperiin, kun suorittaja on ylittänyt teippiviivan ennen äänimerkkiä. Juoksija saa ottaa kaksi kertaa juoksuspurtin ehtiäkseen viivan taakse. Mikäli hän kolmannen kerran jää ylitettävästä viivasta ennen äänimerkkiä, päättyy juoksu siihen.
- Opettaja keskeyttää suorituksen, jos suorittavalle oppilaalle tulee huono olo tai hänellä on vaikeuksia pysyä vauhdissa. Yleensä mittaus loppuu, kun oppilas itse lopettaa suorituksen. Opettaja katsoo sekuntikellosta ajan, kuinka kauan oppilas jaksaa juosta ja pyytää oppilasparia merkitsemään tämän ajan muistiin

Kestävyyden kehittäminen

KÄVELY, JUOKSU TAI RULLALUISTELU

Ota kaveri mukaan ja lähtekää ulkoilemaan

HIIHTO, LUISTELU TAI LUMISOTA

Parantaa kestävyyskuntoa, lihaksia, tasapainoa- ja koordinaatiokykyä

PALLOPELIT

Pallopelit yhdessä kavereiden kanssa on kivaa puuhaa.

TANSSI

Lempi musiikit soimaan ja tanssimaan yksin tai yhdessä

PYÖRÄILY

Koulumatkojen pyöräily parantaa kestävyyskuntoa huomattavasti

UINTI

Parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, lihaskestävyyttä ja huoltaa samalla lihaksia.

SEIKKAILU

Lähde tutkimaan metsää tai lähialueita. Vaihteleva ja vaativa maasto auttavat kehittämään kestävyyttä

Vauhditon 5-loikka

Mittaa alaraajojen voimaa, nopeutta, tasapainoa ja liikku mistaitoja.

- Vauhditonta 5-loikkaa tulee harjoitella ennen varsinaista suoritusta.
 - Jos suoritus epäonnistuu, oppilas voi tehdä yhden suorituksen lisää.
1. Oppilas seisoo ponnistusmerkin takana jalat vierekkäin
 2. Ensimmäinen ponnistus tehdään tasajalkaa ja sen jälkeen 4 loikkaa peräkkäin ponnistaen vuorotellen kummallakin jalalla.
 3. Viimeinen eli 5. loikan alastulo tehdään tasajaloin.
 4. Lopuksi opettaja mittaa mittanauhalla hypätyn matkan lähtöpisteestä siihen ruumiinosaan asti, joka koskee maata lähimpänä lähtöpaikkaa.
 5. Tulos merkitään muistiin tasakymmeneen pyöristäen.

Alaraajojen voiman ja nopeuden kehittäminen



Skeittaus, skuuttaus, luistelu, rullaluistelu, parkour, lumilautailu, suunnistus, hyppely ja loikkiminen pehmeällä alustalla tai trampoliinilla

Jumppa ja tanssi

Harjoitetaan jalkojen lihaksia itselle mielekkäillä jalkaliikkeillä ja askelsarjoilla. Musiikki voi piristää jumppatuokiota

Pelit

- Jalkapallo, jääkiekko, pesäpallo
- Salibandy, koripallo

”Tärkeintä on monipuoliset hypähdykset ja loikat, jotta luusto ja lihakset kehittyvät”

Naru- ja ruutuhyppely, yleisurheilu (korkeus-, seiväs- tai pituushyppy), aitajuoksu, luonnossa eri esteiden yli hyppely



Move! -treenit löydät osoitteesta:
<https://www.tervekoululainen.fi/opetusmaterialit/tyokaluja-teemoittain/move-treenit/>



Tasapainon kehittäminen

”Tasapaino kehittyy parhaiten 5-11-vuotiaana.
Tasapaino on tärkeä vartalon syvien
vatsalihasten aktivoimiseksi.”

Varpailla kävely



Takaperin kävely

Kyykyssä kävely

Kävele hyppynarua pitkin
(hyppynaru lattialla)

Kottikärrykävely

Yhdellä jalalla seisominen



Ylävartalon kohotus

Ylävartalon kohotus mittaa keskivartalon voimaa ja kestävyyttä.

- Ylävartalon kohotusmittaus alkaa taustanauhan äänimerkistä. Mittaus tehdään pareittain, jolloin toinen suorittaa ja pari laskee hänelle hyväksytyt suoritukset.
- Asetu selinmakuulle niin, että jalkasi ovat koukussa. Kantapäiden tulee pysyä lattiassa koko mittauksen ajan ja pää koskettaa alustaa jokaisella toistolla. Kohota ylävartaloasi eteenpäin kohti polvia niin, että sormenpäät käyvät mittaliuskan toiselle puolelle. Liike on jatkuvaa ja se tapahtuu taustanauhan antaman rytmin mukaisesti.
- Mittaus päättyy, kun suorittaja ei pysy enää äänimerkin tahdissa tai liikkeet ovat toistuvasti virheellisiä.

Keskivartalon voima ja kestävyys

Vatsa- ja selkälihakset vaativat säännöllistä harjoittelua. Tarvitset niitä kaikessa liikkumisessa

Keskivartaloa voidaan kehittää erilaisten pelien ja leikkien avulla päivittäin.

Hyvään ryhtiin ja tasapainoon tarvitaan keskivartalon voimaa.

Voit kehittää keskivartaloa esimerkiksi tanssilla, voimistelulla, kiipeilyllä tai hiihdolla

” Liikunta edistää oppimista ja koulumenestystä. Se kehittää myös motorisia taitoja ja fyysistä toimintakykyä”

Keskivartalon voima

Pelit ja leikit, laskettelu ja luistelu

Kiipeily, rullaluistelu, uinti,
soutu tai melonta

Kuntosali tai kotona voimistelu

Turvallista aloittaa aikuisen kanssa.

Tärkeintä on opetella ensin
nostotekniikat oikein, jotta
harjoituksesta on hyötyä

Kuntopiiri

Ota kaverit mukaan ja keksikää
yhdessä erilaisia liikkeitä kuntopiiriin.
Se on mukavaa yhdessä, mutta myös
lihaskunto kasvaa!

Break- ja streetdance,
kamppailulajit, telinevoimistelu
sekä seinäkiipeily

Etunojapunnerrus

Etunojapunnerrus mittaa yläraajojen, erityisesti käsien ojenta ja lihasten ja hartiaseudun voimaa.

- Tytöt: Asetu lattialle esimerkiksi jumppamaton päälle laittamalla vain kämmenet ja polvet maahan. Pidä keskivartalo tiukkana ja selkälinja suorana liikettä tehdessä. Ojenna käsiä ja laske rintakehä mahdollisimman lähelle lattiaa. Tämän jälkeen työnnä ylävartaloa ylöspäin, jolloin olet lähtöasennossa. Toista liike mahdollisimman monta kertaa 60 sekunnin aikana.
- Pojat: Asetu lattialle esimerkiksi jumppamaton päälle laittamalla vain kämmenet ja varpaat maahan. Pidä keskivartalo tiukkana ja selkälinja suorana liikettä tehdessä. Ojenna käsiä ja laske rintakehä mahdollisimman lähelle lattiaa. Tämän jälkeen työnnä ylävartaloa ylöspäin, jolloin olet lähtöasennossa. Toista liike mahdollisimman monta kertaa 60 sekunnin aikana.

Yläraajojen voima ja kestävyys

- Ennen murrosikää on erityisen tärkeää opetella tekemään liikkeitä oikein. Väärin tehdyt liikkeet aiheuttavat helposti virheasentoja, tapaturmia ja rasitusvammoja.
- Murrosiän alkuvaiheessa lihasvoimaharjoittelussa on tärkeää keskittyä kestovoiman ja lihasten hallinnan harjoittamiseen. Keskivartalon hallinnan opettelu on erityisen tärkeää.
- Kasvupyrähdyksen aikana voidaan aloittaa maltillisesti varsinainen lihasmassan lisäämiseen tähtäävä voimaharjoittelua.
- Nopea pituuskasvu muuttaa kehon mittasuhteita ja näin ollen myös altistaa rasitusvammoille. Luut kasvavat nopeammin kuin lihakset, jonka vuoksi voimaharjoittelun tulee kulkea yhdessä liikkuvuus- ja venyttelyharjoittelun kanssa.
- Ylävartalon voimaa ja kestävyyttä voit harjoitella:

Polttopuiden tekeminen,
lumi- tai pihatyöt

Leuanvedot,
punnerrukset ja dipit

Keppi- tai Gymstick-
jumppa

Uinti, melonta, hiihto
tai telinevoimistelu

Kuntopiirit,
painojen nostelu

Kiipeily, parkour
tai käsiriipunta

Kuntopallo- ja
käsijumppa

Heitto-kiinniotto

**M i t t a a y l ä v a r t a l o n v o i m a a , h a v a i n t o m o t o r i s i a t a i t o j a
s e k ä k ä s i t t e l y t a i t o j a**

- Heittoetäisyys tytöt: 5.-luokkalaiset 7 m , 8.-luokkalaiset 8 m .
- Heittoetäisyys pojat: 5.-luokkalaiset 8 m , 8.-luokkalaiset 10 m .
- Heittoalue on 1,5 metriä x 1,5 metriä ja alueen alareuna on 90 cm korkeudella lattiasta.
- Heitä tennispallo viivan takaa heittoalueeseen. Juokse heiton jälkeen ottamaan pallo kiinni, kun se pompahtaa maan kautta yhden kerran. Palaa viivan taakse ja toista liike uudestaan.
Mittauksessa heitetään 20 kertaa yhdellä kädellä ja mittaustulos on onnistuneiden kertojen määrä eli max 20.

Ylävartalon voima, kestävyys ja käsittelytaito

Käden ja sormien lihasvoima kehittyvät lapsen kasvaessa ja silloin, kun hän osallistuu jokapäiväisiin askareisiin sekä leikkii, kiipeilee tai piirtää.

Käden ja sormien voima on hyödyllinen ja tärkeä lapsen/nuoren jokapäiväisissä toiminnoissa. Esimerkiksi puihin kiivetessä, esineitä nostellessa, purkkien avaamisessa tai haarukan ja veitsen käytössä.

Tavoite	Keinot
Keskivartalon lihaskestävyys	Pelit ja leikit
Kestovoimaharjoittelu	Kevyet lisäpainot (kuminauha, keppi)
Voimaharjoittelun tekniikan opettelu	Kevyet lisäpainot (kuminauha, keppi)
Nopeusvoimaharjoittelu	Hyppelyt pehmeällä alustalla

- Golf, pesäpallo, salibandy
- Tennis, sulkapallo tai pöytätennis
- Heittele palloa ilmaan ja koita napata se ennen kuin se osuu maahan
- Kroketti, petankki tai rantalentis
- Frisbeen heittäminen, jalkapallo, koripallo ja keilaaminen
- Jääkiekko, ringette tai kaukalopallo

”Ota kaverit tai perhe mukaan ja liikkukaa yhdessä”

Liikkuvuus

Mitataan alaraajojen, keskivartalon ja ylävartalon liikkuvuutta. Osiot ovat kyykistys, alaselän ojennus täysistunnassa sekä oikean ja vasemman olkapään liikkuvuus.

Kyykistys

- Seiso jalat lantion leveydellä ja nosta kätesi ylöspäin. Huomioi, että käsien tulee olla ylhäällä ja kantapäiden lattiassa koko suorituksen ajan. Tämän jälkeen kyykisty niin alas kuin mahdollista selkä suorana. Polvet eivät saa liikkua varpaiden etupuolelle. Polvikulma saa olla enintään 90 astetta ja lantiokulma tulee olla vähintään 45 astetta.

Alaselän ojennus täysistunnassa

- Istahda lattialle, laita jalat suoraksi ja pidä ne kiinni toisissaan. Aseta kädet jalkojen päälle. Seuraavaksi pyri suoristamaan alaselkä niin suoraksi kuin saat.

Olkapäiden liikkuvuus

- Seiso selkä mahdollisimman suorana. Kohota oikea käsivarsi ylös ja koukista vasen kyynärpää lapaluiden väliin siten, että vasen käsi tulee lapaluiden väliin alakautta. Suorita tämän jälkeen liike uudelleen, mutta nyt kohota vasenta käsivartta ja koukista oikeaa kyynärpäätä.

Mittauksen tavoitteena on, että sormet koskettaisivat toisiaan.

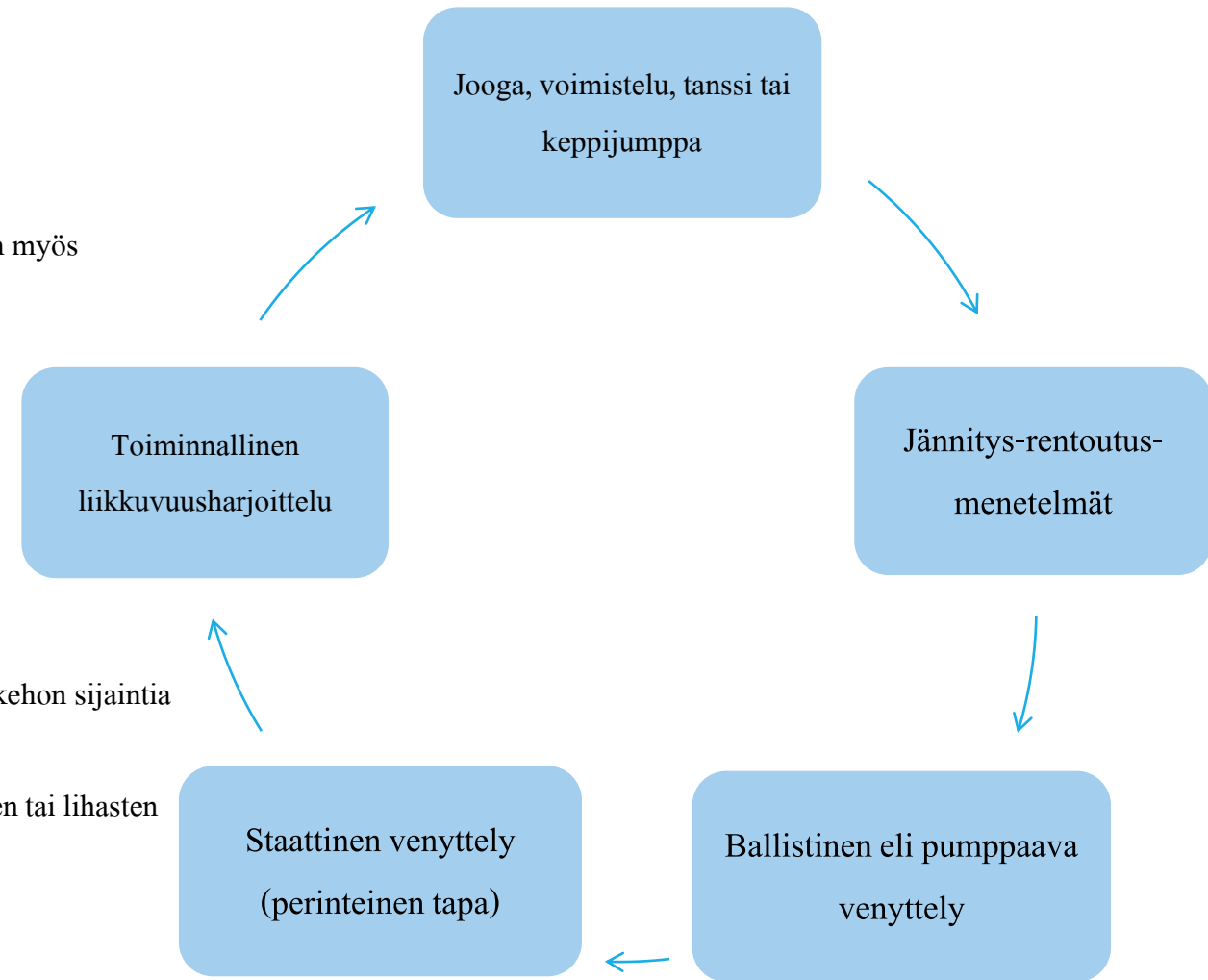
Liikkuvuus

Hyvä liikkuvuus on tärkeää toimintakyvyn ja suorituskyvyn kannalta. Riittävä liikkuvuus on myös edellytys oikealle suoritustekniikalle.

Liikkuvuusharjoituksien tarkoituksena on lisätä passiivista ja aktiivista liikkuvuutta.

Liikkuvuusharjoituksien avulla parannetaan:

- Tasapainokykyä eli erilaisten asentojen ylläpito
- Reaktiokykyä eli kyky havaita ja reagoida ärsykkeeseen
- Rytmikoordinaatiokykyä eli liikeyhdistelmien sujuvuus
- Suuntautumiskykyä eli kehon hallinta erilaisissa asennoissa ja kyky ohjata sekä muuttaa kehon sijaintia tai liikkeitä
- Liikeaistikykyä eli kahden keskenään samanlaisten liikkeiden välisten erojen havaitseminen tai lihasten jännitys- ja rentoutustilojen vaihtelu.





VANHEMMILLE

”Kokeile uusia, nuorelle mieluisia lajeja. Aloittakaa samalta viivalta ja nauttikaa
niin kimmelluksista kuin saavutuksistakin.”

Miksi Move! -mittauksia tehdään?

Move!-mittauksien osiot mittaavat laajasti oppilaiden kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa ja motorisia perustaitoja, joita tarvitaan arjessa. Näiden mittauksien avulla saadaan selville suuntaa antavia tietoja oppilaiden fyysisestä toimintakyvystä, sen yhteydestä koululaisen hyvinvointiin sekä siitä, miten fyysistä toimintakykyä voitaisiin edistää. Tämän vuoksi on hyvä tietää ettei Move!-mittaustuloksia käytetä oppilaan arvioinnin perusteina.

Move!- mittauksien tavoitteena on auttaa ensisijaisesti oppilasta ja hänen perhettään ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun.

Move!- mittaukset auttavat ymmärtämään fyysisen toimintakyvyn yhteydet oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun

Mittaukset sisältävät laajasti eri fyysisen toimintakyvyn osa-alueita

Miksi nuoren tulisi liikkua?

Liikunta edistää lasten ja nuorten luuston ja motoriset taitojen kehittymistä

(Lapsilla ja nuorilla luusto vahvistuu 15–16 ikävuoteen asti. Riittävä hyppely ja ponnistelu tukevat normaalia kehitystä)

Tärkeää sosiaalisen vuorovaikutuksen vuoksi

Lapsuus on ajanjakso jolloin opitaan liikuntatottumukset, jotka seuraavat aikuisikään.

Kestävyys on pohja kaikelle liikkumiselle. Nuori jaksaa kävellä tai pyöräillä koulumatkat. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia sydämeen, verenkiertoon sekä koulussa jaksamiseen.

Hyvä ryhti ja tasapaino auttavat jaksamaan pitkän koulupäivän istumisjaksot, mutta ylläpitämiseen tarvitaan keskivartalon voimaa.

Nuorilla fyysinen aktiivisuus on yhdistetty kohentuneeseen HDL-kolesteroliin, parantuneeseen insuliiniresistenssiin sekä kohonneeseen verenpaineeseen laskuun.

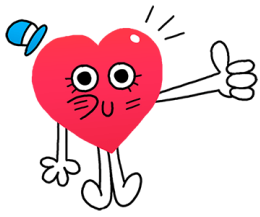
Kehittää liikuntataitoja. Auttaa hallitsemaan lihasten, hermoston ja aistien yhteistoimintaa

Auttaa luomaan sosiaalisia suhteita ja oppimaan vuorovaikutustaitoja

Ehkäisee sairauksia ja auttaa kehittämään aivojen hermoverkkoja

Lisää luu- ja lihasmassaa. Kehittää tuki- ja liikuntaelimestöä

Parantaa terveyttä ja hyvinvointia



Kannusta nuorta liikkumaan

Vältä liikunnan lisäämästä liian nopeasti ja kerralla suuria määriä. Käyttäytymismallit vaativat toteuttelua ja aikaa, muuten ne hiipuvat ja asiat palaavat lähtötilanteeseen. Liikunta on hyvä sovittaa vastaamaan lapsen ja nuoren omia edellytyksiä ja mahdollisuuksia, eikä sen tulisi sisältää vertailua muiden kykyihin.

Jos lapsella on motivaatiota liikkumiseen, omaksuu hän myös uudet liikuntatottumukset helpommin. Voit huoltajana lisätä lapsen motivaatiota liikkumiseen esimerkiksi kannustamalla, liikkumalla yhdessä lapsen kanssa tai tarjoamalla kuljetuksen harrastuksiin, jolloin kynnys lähtemiseen madaltuu.

Lapsen motivaatiota liikkumiseen lisäävät myös erilaiset ulkoiset tekijät, kuten palkitsemisjärjestelmät. Palkitsemisjärjestelmällä tarkoitetaan lapsen pientä palkitsemista, kun yhdessä sovitut tavoitteet täyttyvät. Erilaisia tavoitteita voivat olla esimerkiksi, kun lapsi käy harrastuksessa viisi kertaa peräkkäin. Palkinnot voivat olla kivaa yhteistä tekemistä tai ylimääräistä ruutuaikaa.



TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISILLE



Liikuntasuositukset

1. Lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikuntaa 3 kertaa viikossa:

- Huomioidaan myös notkeus, tasapaino sekä ketteryys
- Esim. Seinäkiipeily, kuntosali, jooga/venyttelyt ja tanssi

2. Kestävyyttä parantavaa liikuntaa 3 kertaa viikossa:

- Liikkumista niin, että syke nousee ja hengästyy
- Esim. Erilaiset pallopelit, juokseminen ja ulkoleikit

3. Hyötyliikunta:

- Liikkumista aina, kun mahdollista (koulumatkat tai lemmikin kanssa kävelylenkki)
- Täydennetään liikuntaharrastuksia arjessa liikkumisella

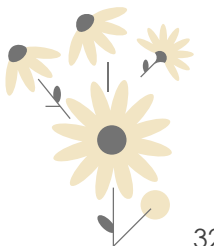
- Muistuta liikunnan vastapainoksi riittävästä **levosta**. Nukkuminen antaa aikaa aivoille käsitellä päivän asioita sekä kehon palautua päivän rasituksista

- Päivittäin vähintään 60 minuuttia 1. tai 2. kohdan liikuntaa. Täydennetään liikkumista hyötyliikunnalla mahdollisuuksien mukaan sekä **tautetaan** pitkiä paikallaanoloja.



Fyysisen toimintakyvyn merkitys

- Fyysinen toimintakyky tarkoittaa kehon kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä.
 - Istuva elämäntapa ja yksipuolinen liikunta ovat vaikuttaneet nuorten kestävyyskuntoon ja liikkuvuuteen negatiivisesti, luoden haasteita arkeen.
- Fyysinen toimintakyky vaikuttaa välttämättömiin arjen toimintoihin, kuten opiskelu, harrastukset ja kotityöt.
- Hyvä fyysinen toimintakyky auttaa nuorta voimaan hyvin, jaksamaan koulussa ja selviytymään arjen haasteista omatoimisesti.



Move! -mittaustulosten analysointi 5.-luokkalaiset

	Erinomainen tulos	Tyydyttävä tulos (Taidoissa on parannettavaa, mutta riittävät arjessa selviytymiseen)	Heikko tulos (Taidot vaativat harjoittelua ja kehitystä)
20 metrin viivajuoksu	Tytöt: yli 4:41 min Pojat: yli 6:00 min	Tytöt: 3:16-4:40 min Pojat: 3:59-5:59 min	Tytöt: alle 3:15 min Pojat: alle 3:59 min
Vauhditon 5-loikka	Tytöt: yli 8,1 m Pojat: yli 8,4 m	Tytöt: 7,3-8,0 m Pojat: 7,6-8,3 m	Tytöt: alle 7,2 m Pojat: alle 7,5 m
Ylävartalon kohotus	Tytöt ja pojat: yli 43 toistoa	Tytöt ja pojat: 26-42 toistoa	Tytöt ja pojat: alle 25 toistoa
Etunojapunnerrus (tyttöillä ja pojilla eri punnerrusasento)	Tytöt: yli 26 toistoa Pojat: yli 18 toistoa	Tytöt: 16-25 toistoa Pojat: 6-17 toistoa	Tytöt: alle 15 toistoa Pojat: alle 5 toistoa
Liikkuvuus	Tytöt ja pojat: 4 pistettä	Tytöt ja pojat: 1-3 pistettä	Tytöt ja pojat: 0 pistettä
Heitto-kiinniotto	Tytöt: 14 onnistunutta suoritusta Pojat: 16 onnistunutta suoristusta	Tytöt: 9-13 onnistunutta suoritusta Pojat: 11-15 onnistunutta suoritusta	Tytöt: alle 8 onnistunutta suoritusta Pojat: alle 10 onnistunutta suoritusta

Move! -mittaustulosten analysointi 8.-luokkalaiset

	Erinomainen tulos	Tyydyttävä tulos (Taidoissa on parannettavaa, mutta riittävät arjessa selviytymiseen)	Heikko tulos (Taidot vaativat harjoittelua ja kehitystä)
20 metrin viivajuoksu	Tytöt: yli 5:21 min Pojat: yli 7:22 min	Tytöt: 3:30-5:20 min Pojat: 5:00-7:21 min	Tytöt: alle 3:29 min Pojat: alle 4:59 min
Vauhditon 5-loikka	Tytöt: yli 8,8 m Pojat: yli 10,1 m	Tytöt: 7,9-8,7 m Pojat: 9,1-10,0 m	Tytöt: alle 7,8 m Pojat: alle 9,0 m
Ylävartalon kohotus	Tytöt: yli 42 toistoa Pojat: yli 57 toistoa	Tytöt: 25-41 toistoa Pojat: 32-56 toistoa	Tytöt: alle 24 kertaa Pojat: alle 31 toistoa
Etunojapunnerrus (tyttöillä ja pojilla eri punnerrusasento)	Tytöt: yli 31 toistoa Pojat: yli 27 toistoa	Tytöt: 20-30 toistoa Pojat: 14-26 toistoa	Tytöt: alle 19 toistoa Pojat: alle 13 toistoa
Liikkuvuus	Tytöt ja pojat: 4 pistettä	Tytöt ja pojat: 1-3 pistettä	Tytöt ja pojat: 0 pistettä
Heitto-kiinniotto	Tytöt ja pojat: 16 onnistunutta suoritusta	Tytöt ja pojat: 12-15 onnistunutta suoritusta	Tytöt ja pojat: alle 11 onnistunutta suoritusta



Elintapaohjaus

Elintapaohjauksella tarkoitetaan ohjaussuhdetta, jossa tarkoituksena on tehdä positiivista muutosta ohjattavan elämäntapoihin.

Elintapaohjauksilla voidaan lisätä lasten liikkumista ja liikuntaa, terveellisiä elämäntapoja sekä ehkäistä elintapasairauksia.

Lasten elintapaohjaus tapahtuu aina yksilöllisesti huomoiden lapsen ja perheen voimavarat ja tarpeet.

Vanhempien rooli on tärkeä huomoida lasten elintapojen kehittämisessä terveellisemmiksi.

Neutraali ja luottamuksellinen ilmapiiri tukevat parhaiten lapsen motivaatiota ja omaehtoista terveyskäyttäytymistä.



Motivoiva keskustelu

- Opiskeluterveydenhuollon perusmenetelmiin kuuluu motivoiva keskustelu ja sitä käytetään erityisesti ohjauksissa, joiden tavoitteena on terveyden edistäminen.
- Motivoiva keskustelu tarkoittaa tapaa kommunikoida asiakkaan kanssa niin, että asiakas itse motivoituu toteuttamaan tarpeellisia muutoksia elintavoissaan.

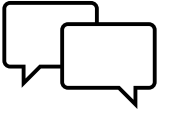
(Motivaatiota heikentää suostuttelu ja nykytilan uhkien korostaminen, joten suosi kyselyä, kuuntelua ja osoita myötätuntoa. Vahvista ottamalla esiin kaikki hyvät asiat, joita havaitset keskustelussa.)

Tavoitteena on, että asiakas itse innostuu ja ottaa vastuuta terveydestään sekä hyvinvoinnistaan.

- On tärkeää, että terveydenhuollon ammattilainen välittää asiakkaalle aitoa kiinnostusta hänen terveyteensä ja hyvinvointiinsa liittyvissä asioissa, motivoi sekä on valmis neuvomaan asiakasta.
- Hyvällä vuorovaikutuksella luodaan luotettavuutta asiakkaan ja terveydenhuollon ammattilaisen välillä sekä näin taataan tarvittaessa hoidon jatkuvuutta.

Dialogisuus ja toimijuuden esteet

- Oppilaan toimijuus tarkoittaa niitä muutoksia, joita hän päämäärän vuoksi tekee. Toimijuuden esteet voivat olla ulkoisia, kuten tiedon ja osaamisen puute tai sisäisiä esteitä kuten alhainen motivaatio.
- Esteitä voidaan lievittää laajentamalla itsehavainnointia ja antamalla informaatiota aiheesta. Pääpaino ohjaustilanteissa tulee olla tiedon lisäämisessä eikä oppilaan toimijuuden tai esteiden määrittelyssä.
(Itsehavainnointia voi laajentaa olemalla mahdollisimman rehellinen ja tunnistamalla omia kokemuksia sekä miten niitä voisi hyödyntää ja kehittää)
- Kannatteleva ohjaussuhde ja dialogisuus ovat vuorovaikutuksellista keskustelua, jossa osapuolet kertovat omia näkemyksiään ja havaintoja, sekä saavat uutta perspektiiviä itselleen.
- Kouluterveydenhoitaja, joka toteuttaa ohjausta kannattelee oppilaan ja hänen välistänsä ohjaussuhdetta löytämällä yhdessä ratkaisuja ongelmakohtiin kuuntelemalla ja olemalla läsnä ohjaustilanteessa.
- Dialogisuuden säilyttämiseksi on tärkeää, että ei asettauduta oppilaan kanssa vastaposition, jotta oppilas ei passivoitu keskustelussa



Apukysymyksiä elintapaohjauksen tueksi

- ✓ Liikutko ystäviesi kanssa?
- ✓ Millaiseksi koet oman fyysinen kuntosi?
- ✓ Pysytkö liikuntatunnilla muiden tahdissa?
- ✓ Mitä yleensä teet vapaa-ajalla? Minkä verran ulkoilet?
- ✓ Liikutko yhdessä sinun vanhempiesi tai sisarustesi kanssa?
- ✓ Mitä muutoksia olisit valmis tekemään tai mihin haluaisit muutosta?
- ✓ Mikä on sinulle mieluinen liikuntalaji tai mitä haluaisit harrastaa?
- ✓ Tiedätkö mitä liikuntaharrastuksia omassa kunnassasi/koululla on tarjolla?
- ✓ Onko sinulla jotakin epäselvyyttä liikkumisesta tai sen suosituksista?

Vinkkejä puheeksi ottamiseen



- ✓ Avoimen ja luottamuksellisen suhteen luominen turvallisessa ympäristössä.
 - ✓ Ole läsnä ja kuuntele. Anna lapselle aikaa.
 - ✓ Keskustele suoraan asioista lapsen ikä- ja kehitystaso huomioiden.
 - ✓ Tuo huoli ilmi kunnioittavalla tavalla toista loukkaamatta.
- ✓ Muista hampurilaispalaute. Tuo ensin myönteinen asia esille, sen jälkeen ota huoli esiin, jonka jälkeen mainitse vielä myönteinen asia. Näin lapselle jää positiivinen kokemus vastaanotolta.
- ✓ Tavoitteiden asettaminen asteittain. Yhden asian muuttaminen kerrallaan, jotta ei tule liikaa muutosta kerralla.
 - ✓ Avoimet kysymykset, jolloin lapsella/huoltajalla on mahdollisuus kertoa enemmän.
 - ✓ Hyväksy kieltäytyminen. Jos lapsi/ huoltaja ei halua puhua asiasta, hyväksy tämä.
 - ✓ Etsi yhdessä lapsen ja vanhemman kanssa ratkaisua tilanteelle.



Esimerkkejä avoimista kysymyksistä

- ✓ Onko jokin voinut vaikuttaa siihen, että sinun liikkuminen on vähäistä?
- ✓ Millaisia kokemuksia sinulla on ollut liikunnasta?
- ✓ Onko sinulle tapahtunut jotain traumaattista, joka on voinut vaikuttanut liikkumiseesi? (Esim. pyörällä kaatuminen, uskaltaako pyörällä kaatumisen jälkeen?)
- ✓ Miten vietät vapaa-aikasi? (ruutuaika, ulkoilu, ruokailut)
- ✓ Minkälainen ruokailurytmi kotonanne on? Maistuuko sinulle kouluruoka? Syötkö säännöllisesti kaikki päivän ateriat? Syödäänkö kotona lämmintä ruokaa päivittäin?
- ✓ Mikä on voinut vaikuttaa sinun painon nousuusi?
- ✓ Minkälaisena koet mielialasi? (Esim. stressi voi vaikuttaa myös liikkumiseen)
- ✓ Mitä yleensä tykkäät tehdä perheesi kanssa?

Konkreettisia työkaluja terveydenhoitajille

- Nuorten liikkumista voidaan motivoida oppilaalle mielekkäillä liikuntamuodoilla.
- Ryhmäliikuntatunnit ja -harrastustoiminta voi lisätä motivaatiota liikkumiseen.
- Positiiviset kokemukset lisäävät oppilaiden motivaatiota. Esimerkiksi kehuminen ja kannustaminen tuovat intoa harrastuksessa jatkamiseen sekä siinä kehittymiseen. Ilo ja onnistumisen kokemukset antavat motivaatiota jatkamaan liikuntaa osana arkea. Liikkumisen tuottama ilo, onnistumisen kokemukset, uusien taitojen oppiminen, yhteenkuuluvuuden tunne ja tuen saaminen ovat keskeisiä tekijöitä oppilaan motivaatiolle ja liikuntaharrastuksen jatkamiselle.
- Ohjaa nuorten urheiluvammojen ennaltaehkäisy sekä hoito-ohjaus. Esimerkiksi kylmägeelin käyttö auttaa lievittämään lihasperäistä kipua.
- Oppilaita voidaan kannustaa liikuntapäiväkirjaa, johon merkitään vähintään viikon ajan, miten, milloin, kenen kanssa ja kuinka kauan liikut.

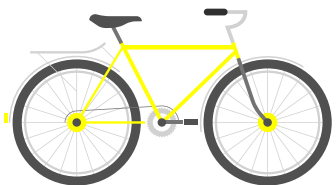
Liikuntapäiväkirja

Nimi: _____

Luokka: _____



Päivämäärä __ . __ . __ - __ . __ . __	Liikuntamuoto Laji/Leikki	Kenen kanssa liikuit?	Kuinka kauan liikuit?	Mieliala 
Maanantai				
Tiistai				
Keskiviikko				
Torstai				
Perjantai				
Lauantai				
Sunnuntai				



Miten päivän aikana kerrytetään liikuntaa liikuntasuosituksen mukaan?



Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. OKM:n julkaisusarja 2021:19



16-VUOTIAAN TOIMINTARAJOITTEISEN NUOREN ARKIPÄIVÄ

liikkumissuositus täyttyy



Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille, OKM:n julkaisusarja 2021:19

Muistilista



- Huomioi ja kerro nuorelle myös hyvät tulokset
- Huomioi yksilöllisyys. Yleisellä tasolla tulos voi olla huono, mutta lapsen kehitystä huomioiden hyvä esimerkiksi jos lapsella tuki- ja liikuntaelinsairaus
 - Huomioi lapsen aiempi liikuntakokemus ja –määrä esimerkiksi millainen lähtötaso lapsella on
- Älä syytä lasta huonosta fyysisestä toimintakyvystä, vaan aloita keskustelu positiivisesta asiasta, kuten mikä Move! -mittauksessa meni hyvin
 - Kysy lapselta, mitä hän olisi valmis tekemään toimintakyvyn parantamiseksi
 - Eri liikuntamuodoista kertominen
- Muista, että mittaustulokset ovat viitteellisiä. Vältä liian suoraviivaista mittaustuloksien tulkintaa