



Move! -polku Hämeenlinnan kaupungin perusopetuksessa

Niina Heikkilä

Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja YAMK

Opinnäytetyö

2024

Sisällys

1	Johdanto	1
2	LIITU-tutkimus	4
	2.1.1 Tutkimuksen tavoitteet ja käytänteet	4
	2.1.2 Lasten ja nuorten liikkumiskäyttäytyminen LIITU 2022 tutkimuksen mukaan.....	4
	2.2 Lasten ja nuorten liikkuminen ja liikkumissuosituksset	5
	2.3 Liikkumissuosituksien merkitys nykytilanteessa	8
	2.4 Liikkumisen motivaatiotekijät Hämeenlinnassa	9
3	Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämisen toimenpiteet Hämeenlinnan kaupungin perusopetuksessa	12
	3.1 Lapsiystävällinen Hämeenlinna -ohjelma.....	13
	3.2 Hämeenlinnan kaupungin hyvinvointisuunnitelma 2022-2026	15
	3.3 Liikkuva Hämeenlinna -ohjelma.....	16
	3.4 Liikkuva koulu.....	19
	3.4.1 Liikkuva koulu toiminta Hämeenlinnassa.....	19
	3.4.2 Nykytilan arviointi ja nykytilan arviointi kyselyt oppilaille ja henkilökunnalle	20
	3.4.3 Koulujen liikuntatapahtumat	20
	3.5 Koulujen kerhotoiminta	21
	3.6 Harrastamisen Suomen malli ja Harrastus ihan lähellä.....	21
	3.7 Urheiluakatemia Tavastia ja Hämeenlinnan liikuntalähikoulumalli	22
4	Move!	24
	4.1 Fyysinen toimintakyky Move! -mittauskäsikirjan mukaan	25
	4.2 Move! -perehdytykset, harjoitukset ja mittaukset	25
	4.2.1 20 m viivajuoksu	25
	4.2.2 Vauhditon 5-loikka	26
	4.2.3 Heitto-kiinniottoyhdistelmä	26
	4.2.4 Ylävartalon kohotus	26
	4.2.5 Etunojapunnerrus.....	26
	4.2.6 Kehon liikkuvuus.....	26
	4.3 Move! -palautte	27
5	Palvelumuotoilu	30
	5.1 Toimintatutkimuksellisuus apuna palvelumuotoilussa.....	30
	5.2 Julkisten palveluiden palvelumuotoilu.....	32
	5.3 Käyttäjälähtöisyys ja asiakasymmärrys	32
	5.4 Palvelumuotoilun prosesseja.....	33
	5.5 Kaksoistimanttimali.....	36

5.5.1	Löydä ja määritä	37
5.5.2	Kehitä ja tuota	37
6	Kehittämistyön tavoitteet	39
6.1	Hämeenlinnan lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä tukevat toimenpiteet.....	39
6.2	Kehittämistyön vaiheet, menetelmät ja toteutus.....	41
6.2.1	Löydä	45
6.2.2	Määritä.....	47
6.2.3	Kehitä	48
6.2.4	Tuota	52
7	Tulokset.....	53
7.1	Hämeenlinnan Move! -polku	53
7.2	Lisää liikettä koulupäivään vuosikello	54
7.3	Nuorisopassi ja Fredo app.....	55
8	Pohdinta	57
8.1	Palvelumuotoiluprosessi kehittämistyössä.....	59
8.2	Loppupäätelmiä ja jatkokehittämiskohteet	61
	Lähteet.....	64
	Liitteet.....	69

Tekijä Niina Heikkilä
Tutkinto Liikunnanohjaaja (YAMK)
Raportin/Opinnäytetyön nimi Move! -polku Hämeenlinnan kaupungin perusopetuksessa
Sivu- ja liitesivumäärä 68 + 10
<p>Liikkumissuosituksen mukaan kaikkien 7-17 -vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään tunti päivässä monipuolisesti, kohtuullisen reippaasti ja ikään sopivalla tavalla. Viime vuosikymmeninä istumiseen käytetty aika on lisääntynyt merkittävästi. Tutkimusten mukaan vähäinen fyysinen aktiivisuus, huono kunto ja runsas istuminen aiheuttavat noin 3 miljardin euron kustannukset.</p> <p>Move! -mittaukset ovat valtakunnallinen 5. ja 8. vuosiluokkien fyysisen toimintakyvyn mittaamis- ja palautejärjestelmä. Järjestelmän tavoitteena on innostaa oppilaita omatoimiseen liikkumiseen ja huolehtimaan fyysisestä toimintakyvystään. Mittaustulosten tulisi välittyä huoltajille ja siirtyä kouluterveydenhoitajille käytettäväksi osana laajoja terveystarkastuksia. Vaikka Move! -mittaustuloksia voitaisiin käyttää monipuolisesti oppilaiden terveyden edistämiseen, kuten koulu liikunnassa, terveystarkastuksissa ja hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, niiden käytännön hyödyntäminen on huomattu olevan haastavaa. Haasteita aiheuttavat esimerkiksi ajan puute, epätietoisuus jatkotoimenpiteistä, yhteisten toimintamallien puuttuminen ja epävarmuus salassapitosäännöksistä sekä vastuukysymykset.</p> <p>Tämän kehittämistyön tavoitteena oli kehittää palvelumuotoilun keinoin Hämeenlinnan Move! -polku. Tavoitteena oli yhdenmukaistaa koulujen käytänteitä koko mittausprosessin ajalta aina mittausvaiheesta tulosten käsittelyyn. Menetelminä käytettiin palvelumuotoilua ja siihen tiiviisti liitettyä toimintatutkimusta. Tärkeänä koko prosessin ajan oli asiakaslähtöisyys ja yhteiskehittäminen. Kehittämistyön aikana järjestettiin kaikkiaan kuusi tapaamista, joista jokaiseen osallistui vaihtelevilla kokoonpanoilla noin kymmenen ammattilaista perusopetuksesta, järjestöistä ja kouluterveydenhuollosta. Neljä tapaamisesta toteutettiin osallistavalla työpajamenetelmällä ja kaksi tapaamista olivat vuorovaikutuksellisia palaverieita. Jokaisen tapaamisen keskiössä pidettiin lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuus, johon Move! -polku kuuluu. Kehittämistyössä huomioitiin Hämeenlinnan kaupunkistrategia niiltä osa-alueilta, joihin kehittäminen kohdentuu sekä strategiaan kuuluvia ohjelmia ja suunnitelmia, kuten Lapsiystävällinen Hämeenlinna, Liikkuva Hämeenlinna ja Hämeenlinnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma.</p> <p>Luotu toimintamalli on suunniteltu siten, että sen avulla voidaan kohdentaa jo olemassa olevia fyysistä toimintakykyä tukevia palveluita entistä tehokkaammin erityisesti niille oppilaille, joiden fyysinen toimintakyky on huolestuttavalla tasolla. Kehittämistyöllä luotu malli otetaan käyttöön Hämeenlinnassa lukuvuoden 2024-2025 alussa. Mallin avulla Move! -mittaustuloksia on mahdollista hyödyntää tehokkaammin oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä osana laajoja terveystarkastuksia. Luodusta toimintamallista voivat myös muut kunnat saada ideoita oman Move! -toimintamallin kehittämiseen.</p>
Asiasanat Palvelumuotoilu, käyttäjälähtöisyys, fyysinen aktiivisuus, hyvinvointi, perusopetus, liikuntasuosittukset

1 Johdanto

Tämän kehittämistyön tavoitteena on kehittää palvelumuotoilun keinoin Hämeenlinnan Move! -polku, joka yhtenäistää koko Move! -mittausprosessin mittausten tekemisestä palautteen antoon ja tulosten hyödyntämiseen. Toisena tavoitteena on tarkastella, miten Move! -mittaustuloksia voidaan hyödyntää osana laajojen terveystarkastusten entistä paremmin ja millä keinoilla varmistetaan, että mittaustuloksia osataan hyödyntää osana laajoja terveystarkastuksia. Kolmantena tavoitteena on luoda Move! -mittaustuloksia tukeva ”liikuntapolku” ja siihen liittyvä vuosikello Hämeenlinnan kaupungin koulujen käyttöön.

Liikkumissuositus kouluikäisille on yleissuositus, joka on laadittu terveystarkastuksen näkökulmasta soveltumaan kaikille 7-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille. Suositusten mukaan kaikkien 7-17 -vuotiaiden tulisi liikkua vähintään tunti päivässä monipuolisesti, kohtuullisen reippaasti ja rasittavasti ikään sopivalla tavalla. Pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi pyrkiä välttämään. On suositeltavaa liikkua päivittäin, painottaen kestävyystyyppistä liikuntaa. Tehokasta kestävyysliikuntaa sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa on suositeltavaa tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa. Monipuolinen liikkuminen edistää erilaisten liikuntataitojen kehittymistä (UKK-instituutti 2021). Lasten ja nuorten motivaatio liikkumiseen vaihtelee yksilöittäin ja siihen vaikuttavat erilaiset tekijät. Valtion liikuntaneuvoston (2023, 49-50) mukaan lapset ja nuoret voivat innostua liikkumisesta esimerkiksi sosiaalisten suhteiden kautta.

Viime vuosikymmeninä istumiseen käytetty aika on lisääntynyt merkittävästi. Tutkijoiden mukaan vähäinen fyysinen aktiivisuus, huono kunto ja runsas istuminen aiheuttavat noin 3 miljardin euron kustannukset terveydelle ja tuottavuudelle (Vasankari ym. 2018, 57). Vuoden 2022 LIITU -tutkimuksen mukaan noin kolmasosa lapsista ja nuorista (36% itseraportoituna, 33% liikemittareilla mitattuna) saavutti suositellun liikkumismäärän. Lähes kaksi kolmesta (61%) 7–15-vuotiaasta ilmoitti liikkumisensa lisääntyneen viimeisen vuoden aikana, mikä viittaa siihen, että liikkuminen on elpymässä koronaviruspandemian vaikutusten jälkeen. Eniten liikuntaa kertyi lyhyissä, 5–10 minuutin jaksoissa (Valtion liikuntaneuvosto 2023, 28).

Move! -mittaukset ovat valtakunnallinen fyysisen toimintakyvyn mittaamis- ja palautejärjestelmä, joka on suunnattu perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille. Yksi järjestelmän keskeisistä tavoitteista on innostaa oppilaita omatoimiseen liikkumiseen ja huolehtimaan omasta fyysisestä toimintakyvystään. Move! -mittaustuloksia tulisi käyttää monipuolisesti esimerkiksi koulujen liikunnanopetuksessa, kouluterveydenhuollon terveystarkastuksissa sekä valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa (Opetushallitus 2024). Vaikka Move! -mittaustuloksia voitaisiin hyödyntää monipuolisesti oppilaiden terveyden edistämiseksi, niiden käytännön hyödyntäminen on haasteellista kouluissa toteutettavan

moniammatillisen yhteistyön osalta. Haasteita ovat esimerkiksi yhteisen ajan puute, epätietoisuus jatkotoimenpiteistä, yhteisten toimintamallien puuttuminen ja epävarmuus salassapitosäännöksistä ja vastuukysymykset. Lisäksi ammattiryhmien väliset erilaiset näkemykset toimintatavoista ja tavoitteista muodostavat haasteen moniammatilliselle yhteistyölle (Salin, Huhtiniemi & Jaakkola 2018, 365). Mittauksista saatu palaute on suunnattu oppilaiden ja heidän perheidensä käyttöön, jotta ymmärtäisivät paremmin fyysisen toimintakyvyn merkityksen päivittäisessä hyvinvoinnissa, jaksamisessa, terveydessä ja opiskelussa (Opetushallitus 2021, 4). Valtakunnallisten ohjeiden lisäksi jokainen kunta tarvitsee oman tapansa hyödyntää Move! -mittausjärjestelmän tuloksia sitä parhaiten palvelevalla tavalla.

Tämän kehittämistyön tavoitteena on kehittää palvelumuotoilun keinoin Move! -polku Hämeenlinnan kaupungille. Kokonaisuuteen kuuluu kuvata kohta kohdalta Hämeenlinnan Move! -polku erityisesti mittausprosessin jälkeen tapahtuviin toimenpiteisiin. Työssä tarkastellaan kuitenkin kokonaisuutta ja sen aikana analysoidaan toimenpiteitä ennen mittausprosessia ja luodaan yhtenäiset toimintaperiaatteet koko mittausprosessille. Kehittämistyössä keskitytään erityisesti 5.-9. luokkalaisten lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämisen toimenpiteisiin. Ikärajaus tulee Move! -mittausten kohderyhmästä, koska Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkalaisten valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka päämääränä on rohkaista oppilaita huolehtimaan omasta fyysisestä toimintakyvystään (Opetushallitus 2024).

Kehittämismenetelmänä käytetään palvelumuotoilua ja työssä hyödynnetään palvelumuotoilun kaksoistimanttimalia (KUVA 16) ja osittain myös toimintatutkimusta. Nämä menetelmät kulkevat rinnakkain koko kehittämistyön ajan. Palvelumuotoilun menetelmänä antaa mahdollisuuden toteuttaa osallistamista prosessin kaikissa vaiheissa ja antaa mahdollisuuden palata prosessin aikana sen eri vaiheisiin (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti, 2015, 74-75). Ojasalon ym. (2015, 75) mukaan koko palvelumuotoilu prosessi on joustava: kootaan ymmärrys, ideoidaan ja analysoidaan, testataan ja sen kautta saadaan rakennettua toimiva palvelupolku, joka on toteutettu asiantuntijoiden jatkuvassa vuorovaikutuksessa.

Kaksoistimanttimali kuvaa palvelumuotoiluprosessin kahden timantin muodossa ja toimintatutkimuksen osuus näkyy sen tietyissä vaiheissa. Kaksoistimanttimali valikoitui tämän työn menetelmäksi, koska se tarjoaa selkeän ja joustavan prosessikaavion, jossa voi tarvittaessa palata aiempiin vaiheisiin tai toistaa niitä niin pitkään, että on saavutettu toimiva lopputulos (Design Council 2024). Tämä joustavuus nähdään keskeisenä tekijänä kehittämistyön onnistumisen kannalta. Kehittämistyössä huomioidaan Hämeenlinnan kaupunkistrategia sekä strategian sisällä olevia ohjelmia ja suunnitelmia, kuten Lapsiystävällinen Hämeenlinna, Liikkuva Hämeenlinna ja Hämeenlinnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma.

Kehittämistyön toimenpiteiden kautta tavoitellaan, että Move! -mittauksia ja niiden tulosten kanssa työskentelevät sidosryhmät pystytään entistä paremmin hyödyntämään oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Luodulla toimintamallilla halutaan vaikuttaa positiivisesti siihen, että Hämeenlinnassa voidaan entistä tehokkaammin tunnistaa oppilaat, joiden fyysinen toimintakyky vaatii lisää harjoitusta ja tukea päivittäisissä toiminnoissa.

2 LIITU-tutkimus

LIITU-tutkimus on laaja kansallinen seurantatutkimus, joka kartoittaa laajasti 7-15 -vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä, liikkumista ja liikuntakulttuuria Suomessa. Tutkimus tarjoaa arvokasta tietoa näiden ikäryhmien liikunnallisista tottumuksista ja aktiiviteeteista, mikä mahdollistaa liikuntapolitiikan ja -ohjelmien kehittämisen vastaamaan paremmin lasten ja nuorten tarpeisiin ja edistämään aktiivista elämäntapaa (Valtion liikuntaneuvosto 2023, 6). Tutkimusta on toteutettu vuodesta 2014 lähtien ja se keskittyy lasten ja nuorten liikkumisen, liikuntakäyttäytymisen ja -kulttuurin laajaan kartoittamiseen Suomessa (UKK-instituutti 2024a). Tutkimuksen toteutuksesta vastaa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan Terveysten edistämisen tutkimuskeskus ja UKK-instituutti yhteistyössä alueellisten kumppaneiden kanssa (UKK-instituutti 2024b).

2.1.1 Tutkimuksen tavoitteet ja käytänteet

Tutkimuksen tavoitteena on luoda koko maan kattava tietojärjestelmä 7–19-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä Suomessa. Tämän järjestelmän avulla pyritään kokoamaan tietoa suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä sekä heidän liikuntaan liittyvistä asenteista, arvoista ja kokemuksista. Tämä tieto kerätään sähköisen kyselyn ja liikemittarin avulla. Tarkoituksena on saada kokonaisvaltainen kuva nuorten liikkumistottumuksista ja -käyttäytymisestä, mikä voi auttaa kehittämään parempia liikuntapalveluita ja -ohjelmia nuorisolle (UKK-instituutti 2024b).

UKK-instituutti (2024b) selvittää, miten tutkimuksessa kartoitetaan peruskoulujen ja toisen asteen oppilaitosten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä. Osallistujat valitaan Tilastokeskuksen oppilaitosrekisteristä ja oppilaat vastaavat sähköiseen kyselyyn. Kysely keskittyy muun muassa liikkumiseen, käytettyihin liikuntatilaisuuksiin ja -paikkoihin, liikunnan merkityksiin, penkkiurheiluun, koettuun liikunnalliseen pätevyyteen, esteisiin liikunnassa, koululiikuntaan, vanhemmilta ja kavereilta saatuun tukeen liikunnan harrastamisessa ja sen merkitykseen, urheiluseuratoimintaan osallistumiseen ja liikuntavammoihin.

2.1.2 Lasten ja nuorten liikkumiskäyttäytyminen LIITU 2022 tutkimuksen mukaan

Vuoden 2022 tutkimuksessa tarkasteltiin muun muassa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta, paikallaanoloa, unta, liikkumisympäristöjä, liikunnan merkityksiä ja esteitä, koululiikuntaa, seuraharrastamista, digipelaamista sekä liikuntaa, terveyttä ja terveydenlukupaita. Tutkimusaineisto kerättiin maaliskuussa 2022 sähköisillä kyselyillä (n = 10 098) ja liikemittareilla (n = 1 525) 7–15-vuotiailta lapsilta ja nuorilta. Aineistonkeruun ajankohta osui kolmanteen korona-aaltoon, Ukrainan sodan alkuun sekä opetusalan lakkojen ja lakonuhkien aikaan, mikä saattoi vaikuttaa tutkimukseen osallistumishalukkuuteen ja osallistujien liikunta- ja terveystietoisuuteen.

Kolmasosa lapsista ja nuorista (36% itseraportoituna, 33% liikemittareilla mitattuna) saavutti tutkimukseen mukaan liikkumissuosituksen vuonna 2022. Lähes kaksi kolmesta (61%) 7–15-vuotiaasta arvioi liikkumisensa lisääntyneen viimeisen 12 kuukauden aikana, mikä antaa viitteitä liikkumisen elpymiseen korona-ajasta. Suurin osa liikkumisesta tapahtui 5–10 minuutin jaksoissa. Itseraportoitu liikunta-aktiivisuus oli vähäisempää niillä lapsilla ja nuorilla, joilla oli toimintarajoitteita (Valtion liikuntaneuvosto 2023, 28).

Valtion liikuntaneuvoston (2023, 29) mukaan useimmat (87 %) lapset ja nuoret liikkuivat viikoittain omatoimisesti ja lähes puolet (46 %) osallistui urheiluseuran harjoituksiin. Kolmannes (35 %) osallistui liikunta-alan yritysten toimintaan ja neljännes (24 %) oli mukana koulun liikuntakerhoissa. Sekä omatoiminen liikkuminen, että osallistuminen seuratoimintaan olivat vähäisempiä verrattuna vuoteen 2018. Yleisimmät liikuntapaikat olivat kevyen liikenteen väylät, oma tai kaverin piha sekä luonto. Luonnossa liikkuminen on lisääntynyt: vuonna 2022 lähes puolet (noin 50 %) 11–15-vuotiaista liikkui kyselyn mukaan luonnossa viikoittain.

Lapset ja nuoret korostivat liikunnan tärkeimpinä merkityksinä parhaansa yrittämistä, iloa, hyvän olon saamista, yhdessäoloa, onnistumisen elämyksiä, terveellisyyttä sekä uusien taitojen oppimista ja kehittämistä. Tytöistä noin joka viides ja pojista joka neljäs piti liikuntaa tarpeettomana. Liikunnalle annettujen merkitysten väheneminen näyttää jatkuneen, erityisesti tyttöjen keskuudessa. Tytöt myös raportoivat liikkumisen esteitä aiempaa useammin. Yleisimmät esteet olivat ulkoisia tekijöitä, kuten ohjauksen ja liikuntapaikkojen puute, liikunnan kalleus ja kotitehtävien vievä aika (Valtion liikuntaneuvosto 2023, 56).

Liikunta-aktiivisuudella ja seuratoimintaan osallistumisella havaittiin myönteinen yhteys itsearvioituun mielen hyvinvointiin. Liikuntasuosituksen mukaan 78 % aktiivisesti liikkuvista lapsista ja nuorista arvioi mielensä hyvinvoinnin hyväksi, kun taas vähemmän liikkuvista vain 42 % teki saman arvion. Seuratoimintaan osallistuvista 73 % arvioi mielensä hyvinvoinnin hyväksi, kun taas niihin, jotka eivät osallistuneet seuratoimintaan, verrattuna vastaava luku oli 54 %. Yksinäisyyden kokeminen oli harvinaisempaa liikuntasuosituksen mukaisesti aktiivisesti liikkuvien keskuudessa (9 %) kuin vähemmän liikkuvien joukossa (24 %) (Valtion liikuntaneuvosto 2023, 135-136).

2.2 Lasten ja nuorten liikkuminen ja liikkumissuositukset

UKK-instituutti (2023) esittää tieteelliseen näyttöön perustuen 7-17 vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumissuosituksissa, millaista ja kuinka paljon liikuntaa lapset ja nuoret tarvitsevat hyvinvoinnin varmistamiseksi. Suositusten mukaan liikuntaa tulisi harrastaa päivittäin ja erityisesti kestävyyttä vahvistavaa liikuntaa tulee suosia. Liikunnan monipuolisuudesta huolehtimalla varmistetaan erilaisten liikuntataitojen kehittyminen. Kolmena päivänä viikossa tulisi tehdä rasittavaa kestävyystyypistä

liikkumista ja lihasvoimaa sekä luustoa vahvistavaa liikkumista. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021, 7) mukaan uusimmat liikkumissuositukset on valmisteltu monitieteisessä ja -ammattillisessa lasten ja nuorten liikkumisen ja hyvinvoinnin asiantuntijaryhmässä. Mukana valmistelussa oli monipuolisesti eri alojen tutkijoita ja lasten ja nuorten liikuntatoimijoiden edustajia. Jokaiselle 7-17 -vuotiaalle suositellaan reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla ja ikä huomioiden (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11).

Liikkuminen voi kertyä useista lyhyistä liikkumishetkistä ja suosituksia vähäisempikin liikkuminen on hyödyllistä, vaikka suositus ei päivittäin täytyisi. Kuvassa 1 nähdään UKK-instituutin (2023) lasten ja nuorten päivittäiset liikkumissuositukset kuvattuna keskeisinä toimintoina. Pitkäkestoista paikallaanoloa tulee välttää. Liikkuminen ja sen tuoma hyvä olo vahvistaa liikkumistottumuksia. Päivittäinen ja yhdenvertaisesti saavutettava liikkuminen kuuluu kaikille lapsille ja nuorille (UKK-instituutti 2023).



Kuva 1. Lasten ja nuorten liikumissuositukset (Valtioneuvosto 2021)

2.3 Liikkumissuositusten merkitys nykytilanteessa

Viime vuosikymmeninä ihmiset ovat viettäneet yhä enemmän aikaa istuen paikoillaan. Terveyden kannalta liian vähäinen fyysinen aktiivisuus, huono kunto ja runsas paikallaanolo aiheuttavat Vasankarin ym. (2018, 57) mukaan noin 3 miljardin euron kustannuksiin ja tuottavuuden menetyksiin. Yhtäjaksoinen ja pitkään jatkuva paikallaanolo eli tässä tapauksessa kuten istuminen, on kuolleisuuden riskitekijä riippumatta henkilön liikkumisesta liikuntasuositusten mukaisesti (Vasankari ym. 2018, 6). Pattersonin ym. (2018, 823) mukaan pitkät istumisajat lisäävät kaikenlaisten kuolinsyiden riskiä, altistavat sydän- ja verisuonitaudeille ja lisäävät todennäköisyyttä sairastua 2 tyypin diabetekseen. Erityisesti yhteys on löydetty pitkistä tv:n katseluajoista, joita voisikin verrata nykypäivänä tarjolla oleviin älypuhelimiin. Istumisajan vähentäminen on tulevaisuuden olennaista kansanterveyden parantamiseksi (Patterson ym. 2018, 826). Elämäntapamme ovat muuttuneet yhä passiivisemmiksi; vain kolmasosa lapsista on riittävän aktiivisia nykyisten liikuntasuositusten mukaan. Lasten fyysisen aktiivisuuden vähentyminen ja sen aiheuttama fyysisen terveydentilan heikentyminen on herättänyt huolta. Viime aikoina tämä on yhdistetty myös oppimiseen, erityisesti oppimisen kognitiivisiin edellytyksiin. Myös paikallaanololla ja liiallisella ruutuajalla saattaa olla yhteys lasten ja nuorten kognitiiviseen toimintaan. Lisääntynyt ruutu-aika on yhdistetty myös kohonneeseen riskiin keskittymis- ja oppimisvaikeuksia sekä heikentyneeseen sanalliseen suorituskyykyyn. (Syväoja ym. 2014, 1-2). Valtion liikuntaneuvoston (2023, 44) LIITU 2022 tutkimuksessa tarkasteltiin paikallaanolon ja liikkumisen muutoksia vuosilta 2016-2020. Tulokset vahvistavat aiempia havaintoja lasten ja nuorten liikkumiskäyttäytymisestä. Suuri osa ajasta vietetään istuen, liikunnan määrä vähenee iän myötä, paikallaanolon määrä kasvaa ja reipasta liikuntaa tehdään vähemmän.

Elämän aikana tapahtuvat monet muutokset vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen ja näin ollen fyysisen aktiivisuuden taso vaihtelee eri elämänvaiheissa. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa alkaa kehittyä kuitenkin hyvin varhaisessa lapsuudessa ja elämäntavan pysyvyys samanlaisena on kohtalainnen tai korkea koko nuoruudesta aikuisuuteen (Telama yms. 2014, 961). Telama ym. (2014, 955-966) kertovat tutkimukseensa pohjautuen fyysisen aktiivisuuden ja terveellisen elämäntavan edistämisen olevan monissa maissa keskeinen tavoite liikunnanopetuksessa. Satsaus liikunnanopetukseen perustuu uskoon siitä, että nuoruusiän liikunta on hyödyllistä nuorten terveydelle ja muodostaa tapoja, jotka seuraavat heitä aikuisikään asti vaikuttaen yksilön ja yhteiskunnan terveyteen. Suositus on, että lapset ja nuoret liikkuvat vähintään tunnin päivässä reippaalla tai rasittavalla teholla (Valtioneuvosto 2021). Valtaosa tästä liikkumisesta tapahtuu kuitenkin koulun ulkopuolella. Useimmat lapset ja nuoret eivät kuitenkaan liiku suositusten mukaisesti ja liikunnan määrä vähenee iän myötä. Tämä heikentää terveyttä ja aiheuttaa yhteiskunnalle kustannuksia tulevaisuudessa. Tutkimusten mukaan noin 7 % päivittäisestä valvellaoloajasta vastaa liikkumisen suositusta, kun huomioidaan kymmenen tunnin yönet. Esimerkiksi 7-vuotiaista noin kaksi kolmasosaa

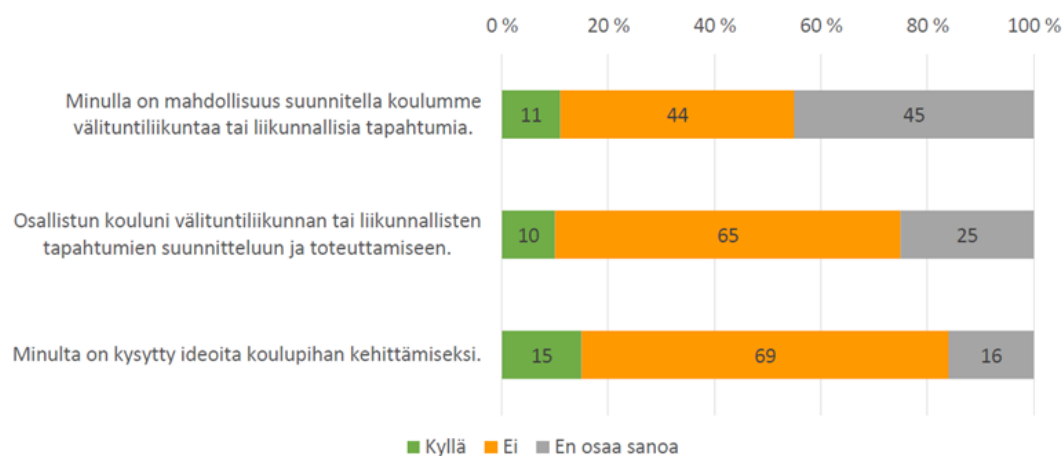
liikkuu riittävästi terveytensä kannalta, kun taas 15-vuotiaista enää joka kymmenes täyttää tämän suosituksen. Yläasteelta lukioon siirryttäessä liikkumisen määrä vähenee entisestään ja lukiossa vain alle kolme prosenttia saavuttaa suositellun liikunnan tason (UKK-instituutti 2024c).

2.4 Liikkumisen motivaatiotekijät Hämeenlinnassa

Lasten ja nuorten liikkumisen motivaatiotekijät ovat moninaisia ja vaihtelevat yksilöittäin. Valtion liikuntaneuvoston (2023, 49-50) mukaan lapset ja nuoret voivat kokea motivaatiota liikkumiseen sosiaalisten suhteiden kautta. Esimerkiksi liikuntaharrastukset tarjoavat mahdollisuuksia ystävyys-suhteiden luomiseen ja yhteisöllisyyden tunteen vahvistamiseen. Mahdollisuus asettaa itselleen haasteita ja tavoitteita voi innostaa lapsia ja nuoria liikkumaan enemmän. Tavoitteiden saavuttaminen tuo onnistumisen kokemuksia ja voi vahvistaa motivaatiota jatkaa liikkumista. UKK-instituutin Smart Moves sivustolla (2024) mainitaan, että liikkumisen mahdollisuus ja vapaus valita erilaisia liikuntamuotoja sekä osallistua niihin omien mieltymysten mukaisesti voivat lisätä lasten ja nuorten motivaatiota. Itsenäisyys liikkumisen suhteen antaa mahdollisuuden ilmaista itseään ja kokea hallinnan tunnetta omasta elämästään.

Hämeenlinnassa elokuussa 2023 toteutetun Liikkuva koulu nykytilan arviointi oppilaille -kyselystä nähdään yläkoulujen oppilaiden näkemys omasta osallisuudesta koulupäivän aikaiseen liikkumiseen. Kuvassa 2 voidaan nähdä, että kyselyn perusteella suurin osa oppilaista ei pääse tällä hetkellä osallistumaan koulupäivän aikaiseen liikkumisen ja liikkumisympäristön kehittämiseen tai ei osaa sanoa, pääseekö osalliseksi.

Mitä mieltä olet seuraavista asioista? Oppilaiden osallisuus

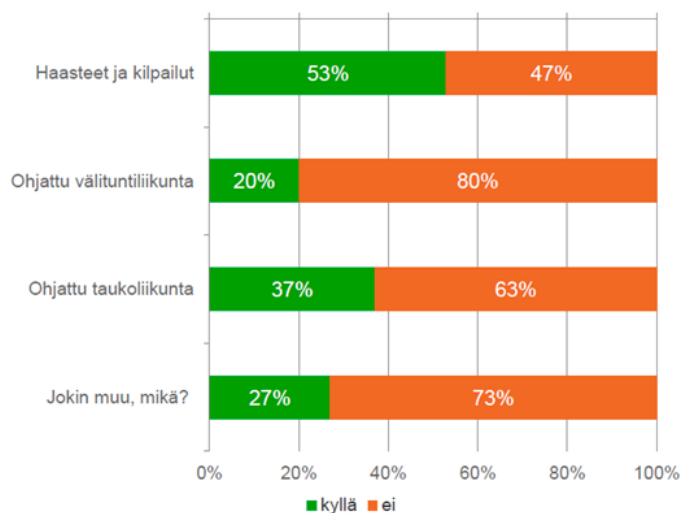


Kuva 2. Nykytilan arviointi osallisuudesta Hämeenlinnan yläkoululaisille syksyllä 2023

Positiiviset kokemukset liikunnasta, kuten hauskanpito, onnistumiset ja ilon tunne, voivat lisätä lasten ja nuorten halua osallistua liikunnallisiin aktiviteetteihin (Valtion liikuntaneuvosto 2023, 49). Näitä kokemuksia voidaan vahvistaa kannustamalla ja tukemalla lasten ja nuorten osallistumista liikuntaan ja urheiluun. Tämä vahvistuu myös Liikkuva koulu nykytilan arviointi oppilaille -kyselyn perusteella kuvissa 3 ja 4, joista nähdään, mikä motivoisi oppilaita liikkumaan. Ohjattu toiminta ei ole välttämätöntä, vaan hauskuus, ilo ja kavereiden kanssa tekeminen ovat oppilaiden näkökulmasta tärkeitä asioita.

Aikuisten, kuten vanhempien sekä kavereiden tuki voivat olla merkittäviä motivaation lähteitä liikkumisessa. Positiivinen palaute ja kannustus vahvistavat lasten ja nuorten itseluottamusta ja motivaatiota jatkaa liikkumista. Palkitseminen liikkumisesta voi toimia tehokkaana motivaattorina lapsille ja nuorille. Ymmärtäen ja yhdistäen näitä erilaisia motivaatiotekijöitä voidaan kehittää monipuolisia ja kannustavia lähestymistapoja lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi niin koulussa kuin vapaa-ajalla (Valtion liikuntaneuvosto 2023, 59).

Mikä motivoisi sinua liikkumaan koulupäivän aikana?



Kuva 3. Nykytilan arviointi motivoinnista Hämeenlinnan yläkoululaisille syksyllä 2023

<p>Jokin muu, mikä?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaverit • Palkinnot • Lenkki kesken tunnin • Taukoliikunta tunneilla • "Tunnin aikana olis mahdollista käydä kävelemässä vähän jos on huono ilma tai muuten vaan istuttu paljon" • Kaupassa käynti 	<p>Jokin muu, mikä?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaverit • Koripallo • Pingis • Yleisurheilu • Kivat pelit • Hauska tekeminen
---	---

<p>Jokin muu, mikä?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaverit, kavereiden kanssa liikkuminen • Enemmän liikuntapaikkoja koulun alueelle, enemmän liikuntavälineitä, paremmat välineet • Mahdollisuudet pelata jotain • Jalkapallo, jalkapallokenttä • Joku tehtävä välitunteihin liittyen • Taukoliikunta • Toiminnalliset tehtävät • Skeittaaminen • "Olisi kiva, jos koulussa olisi joku lista missä on pieniä ja nopeita tehtäviä. Ja niitä voisi tehdä välitunneilla. Ja sitten, kun on tehnyt tehtävän niin sitten saisi positiivisen palkan opettajilta esim. positiivinen merkintä tai tsemppi merkintä." 	<p>Jokin muu, mikä?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pitemmän välitunnit • Liikuntavälineet • Liikuntatunnit • Kaverit • Sisävälkät • Salibandy • Jalkapallo
--	---

<p>Jokin muu, mikä?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hyvä porukka, kavereiden kanssa oleminen • Kaupassa käynti • Liikunnalliset tehtävät oppitunneilla • Vapaa tekeminen 	<p>Jokin muu, mikä?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaverit • Se, että muutkin liikkuisivat • Jotkut hienot ulkoliikuntavälineet • Liikunnallinen piha • Palkinnot • Tanssiminen lisärakennuksessa • Tukareiden järjestämät leikit • Kaupassa käynti 	<p>Jokin muu, mikä?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaverit • Kannustus • Ehkä taukojummat • Enemmän liikuntavaihtoehtoja välitunneilla • Jalkapallo • Luokkien väliset turnaukset • Mahdollisuus viettää välitunnit liikuntasalissa • Oma tekemistä liikkosalissa • Vois mennä kauppaan
---	---	--

Kuva 4. Nykytilan arvioinnin avoimia vastauksia motivoinnista Hämeenlinnan yläkoululaisille syksyllä 2023

3 Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämisen toimenpiteet Hämeenlinnan kaupungin perusopetuksessa

Kaupunkimme yksi strategisista päämääristä ja lakisääteisistä perustehtävistä on hyvinvoinnin edistäminen (Hämeenlinna kaupunki 2024c). Yksi päämääristä on hyvinvoivien ihmisen yhteisöllinen kaupunki, jonka tavoitteena on kaupunkilaisten aktiivisuuden ja liikkumisen tukeminen yhteistyössä yritysten ja yhdistysten kanssa (KUVA 5; Hämeenlinna 2022).



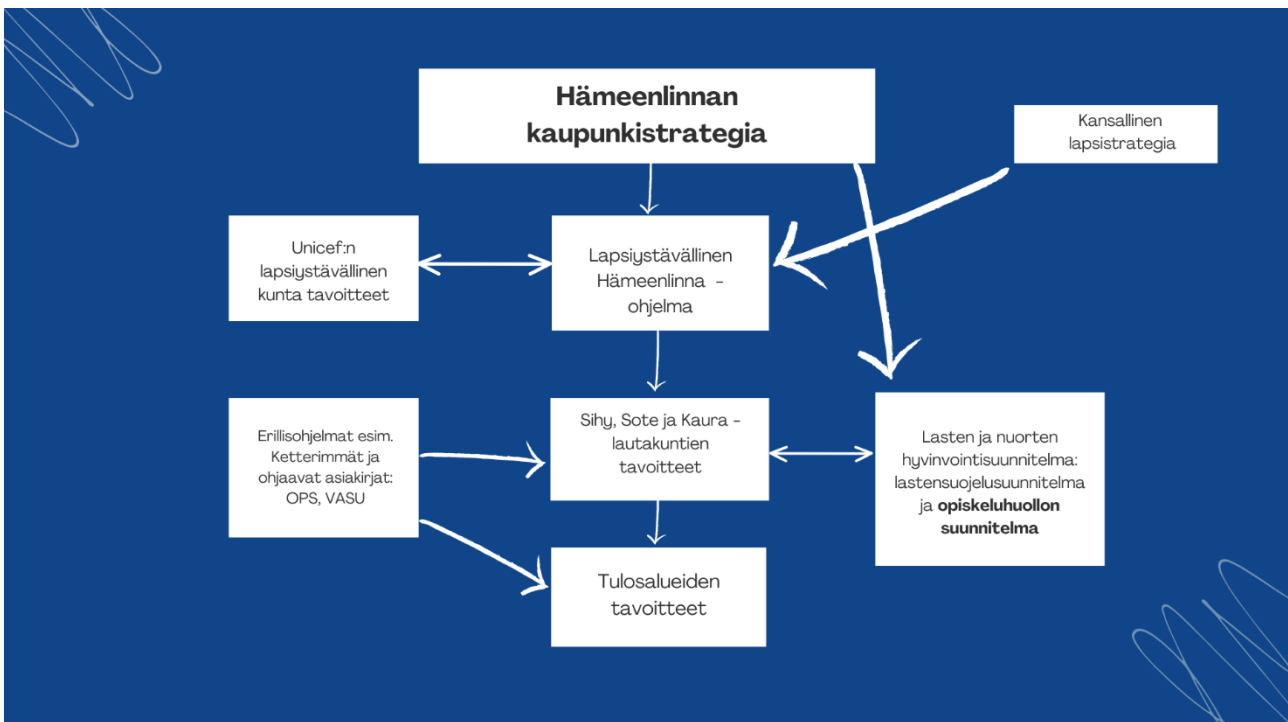
Kuva 5. Houkutteleva Hämeenlinna -strategia (Hämeenlinna 2022)

Erilaisia toimenpiteitä, hankkeita ja ohjelmia lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi on kaupungissa useita ja niitä toteuttavat eri toimialat. Tämä kehittämistyö keskittyy erityisesti Hämeenlinnan kaupungin perusopetuksen sisällä olevien toimenpiteiden hyödyntämiseen ja uusien kehittämiseen osana Move! -polkua ja siihen kuuluu Liikkuva koulu -ohjelma, Harrastamisen Suomen malli, jota toteutetaan Hämeenlinnassa Harrastus ihan lähellä -toimintana, Opetushallituksen rahoittama koulujen kerhotoiminta ja Urheiluakatemia Tavastian toiminta.

3.1 Lapsiystävällinen Hämeenlinna -ohjelma

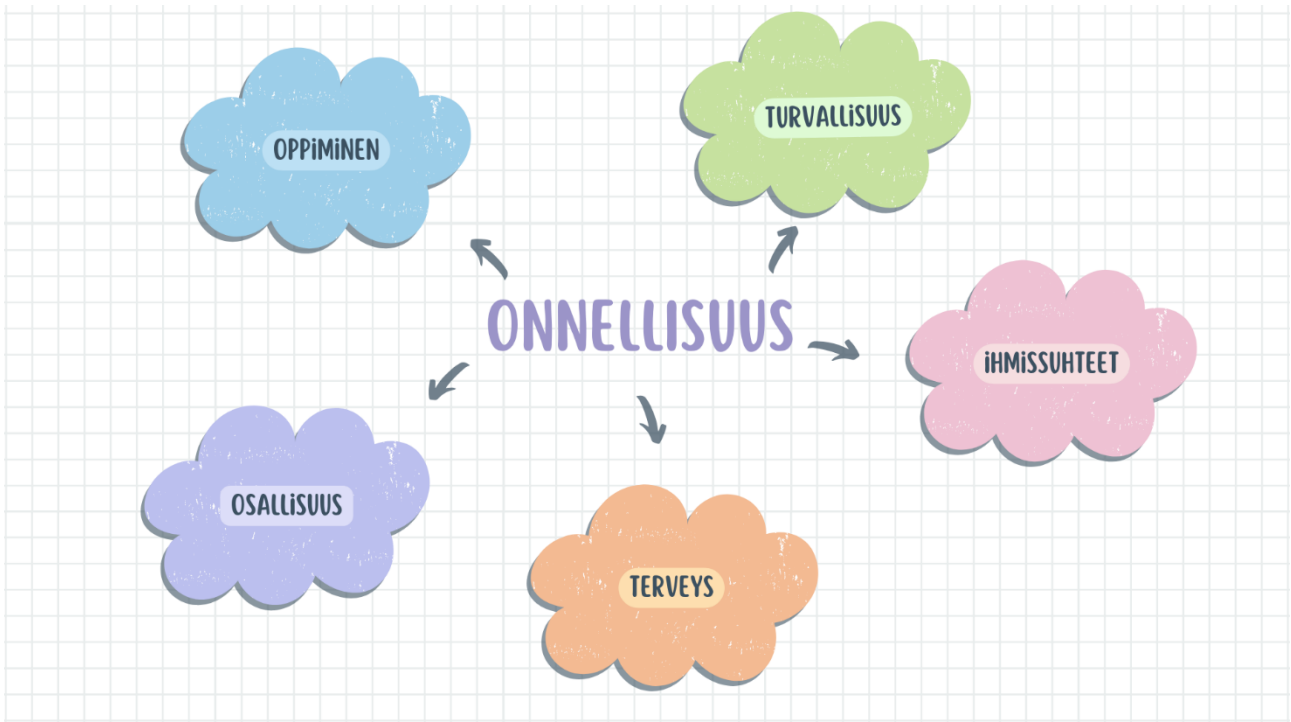
Hämeenlinnassa on pitkään työskennelty sen eteen, että kaupungista tulisi paras mahdollinen paikka asua lapsille ja nuorille. Hämeenlinna sai ensimmäisenä Suomessa UNICEF:n myöntämän Lapsiystävällinen kunta -tunnustuksen vuonna 2013 ja tunnustus on uusittu sen jälkeen kolme kertaa vuosina 2015, 2017 ja 2021. Hämeenlinnan kaupunki on sitoutunut kehittämään toimintaansa lapsiystävällisyyden eteen laaditun toimintasuunnitelman mukaan, jonka tavoitteina on perehdyttää kunnan viranhaltijat, työntekijät ja luottamushenkilöt paremmin lapsen oikeuksiin, ehkäistä syrjintää vaikuttamalla kuntalaisten asenteisiin, ottaa lapsivaikutusten arviointi päätöksenteon yhteydessä systemaattisesti käyttöön, tukea lasten ja nuorten mielenterveyden rakentumista arjessa, varmistaa haavoittuvassa asemassa olevien lasten osallisuuden toteutumisen ja ehkäistä sekä puuttuu koulukiusaamiseen (Hämeenlinna 2024f; Hämeenlinna 2021).

Tämän kehittämistyö on sidoksissa Hämeenlinnan kaupunkistrategiaan ja kuvassa 6 on nähtävissä, mitä kautta työ yhdistyy erilaisiin Hämeenlinnan kaupungin tavoitteisiin ja ohjelmiin. Move! -mittausprosessin hyödyntäminen osana laajoja terveystarkastuksia on kirjattu opiskeluhoollon suunnitelmaan, jonka kautta sen merkitys korostuu Sivistys- ja hyvinvointitoimialan lautakunnan ja tulosalueen tavoitteissa.



Kuva 6. Hämeenlinnan kaupunkistrategian suhde lasten ja nuorten hyvinvoinnin toimenpiteisiin (mukaillen Hämeenlinna 2021, 15)

Lapsiystävällinen Hämeenlinna -ohjelman valmistelu alkoi toukokuussa 2020 ja ohjelma hyväksyttiin kaupunginvaltuustossa 2021 vuoden alussa. Ohjelma keskittyy ilmiölähtöisesti lapsiperhepalveluiden kehittämiseen ja siinä hyödynnetään kansallisesti käynnissä olevaa lapsistrategiatyötä sekä siihen liittyvää aineistoa. Lisäksi ohjelma on suunniteltu huomioiden kaupungin elinvoiman ja veto voiman näkökulmat ja se antaa strategiset suuntaviivat lapsiperhepalvelujen järjestämiselle ja tuottamiselle nykyisellä valtuustokaudella. Ohjelma perustuu YK:n lapsen oikeuksien sopimukseen, jonka mukaan jokaisella lapsella on oikeus hyvään elämään (Hämeenlinna 2024f). Ohjelman seuranta varten on rakennettu seurantatyökalu, joka hyödyntää THL:n kouluterveyskyselyn indikaattoritietoihin, sekä Hämeenlinnan oman kyselyn indikaattoreihin (Hämeenlinna 2024e). Onnellisuuden teema on yhdistetty viiteen eri osa-alueeseen, joita ovat oppiminen, ihmissuhteet, terveys, osallisuus ja turvallisuus (KUVA 7). Nämä osa-alueet on valittu Jouni J. Välijärven kirjoittamasta julkaisusta, jossa käsitellään edellytyksiä kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille. Julkaisussa esitetään tutkijoiden havaintoja ja suosituksia lasten ja nuorten monipuolisen kehityksen, terveyden sekä vaikuttamisen mahdollisuuksien edistämiseksi. Seurantatyökalulla on mahdollista seurata näitä onnellisuuden viittä osa-aluetta ja niissä tapahtuvaa kehittymistä. Erityisesti tätä kehittämistyötä koskettaa terveyden osa-alue esimerkiksi harrastamisen ja liikkumisen osalta. Terveyden osa-aluetta tarkastellaan seurantatyökalulla sekä fyysisen, että psyykkisen terveyden kannalta (Hämeenlinna 2024e).



Kuva 7. Mukailtuna Lapsiystävällinen Hämeenlinna ohjelmatyön lasten ja nuorten onnellisuuden viisi osa-aluetta (Hämeenlinna 2024e)

3.2 Hämeenlinnan kaupungin hyvinvointisuunnitelma 2022-2026

Kunnan tulee toimia yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi sekä tarjota sille asiantuntemustaan. Lisäksi kunnan on tehtävä yhteistyötä muiden julkisten toimijoiden, hyvinvointialueen ja yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä (Kuntaliitto 2023). Kunnan tulee myös tukea hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia näiden tehtävien toteuttamisessa. Kunnan hyvinvointisuunnitelman tarkoitus on luoda suunnitelma ja toimenpideohjelma, jonka avulla kuntayhteisö pyrkii edistämään asukkaidensa hyvinvointia monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti (Hämeenlinna 2023, 3-4).

Hämeenlinnan kaupungin hyvinvointisuunnitelmassa on osana Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma, joka on jaettu Lastensuojelusuunnitelmaan ja Oppilashuollon suunnitelmaan. Oppilashuollon suunnitelmaan on kirjattu Liikkuva koulu -toiminta osana yhteisöllisen opiskeluhuollon tehtäviä kohdassa 3.2 ja Move! -mittaukset on kirjattu osaksi laajoja terveystarkastuksia. Kirjaus löytyy oppilashuollon suunnitelmasta kohdasta 4.1. Molemmat kirjaukset löytyvät tämän työn liitteenä 2. Kuvassa 8 esitetään myös Sivistys- ja hyvinvointilautakunnan valtuustokauden strategisena tavoitteena hyvinvoivat ja onnelliset lapset ja nuoret ja siellä yhtenä indikaattorina MOVE -mittausten tulokset ovat keskimäärin yli valtakunnallisen keskitason, jotka löytyvät myös osana hyvinvointisuunnitelmaa.

5.2. Sivistyksen ja hyvinvoinnin toimiala

Taulukko 3 Sivistys- ja hyvinvointilautakunnan strategiset tavoitteet

Sivistys- ja hyvinvointilautakunnan tavoitteet	Indikaattorit	Arviointi Tavoite toteutui, ei toteutunut, toteutui yli tavoitteen	Stiglitzin hyvinvoinnin perusolottuvuus
Hyvinvoivat ja onnelliset lapset ja nuoret	<ul style="list-style-type: none"> • Erityisen ja tehostetun tuen toteutuminen (määrät) • Lasten, nuorten ja huoltajien kokemus (kysely, toteutetaan varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen kautta) • Vuorovaikutuksen laatu varhaiskasvatuksessa (kehittävä palaute) • MOVE-testien tulokset ovat keskimäärin yli valtakunnan keskitason • Hyvinvointikertomukseen valitut ja hyte-kertoimeen sisältyvät kouluterveyskyselyn tulokset parantuneet 		<ul style="list-style-type: none"> • Terveys • Sosiaaliset yhteydet ja suhteet • Turvallisuuden tunne • Ympäristö

Kuva 8. Sivistys- ja hyvinvointilautakunnan strategiset tavoitteet 2022-2026 (Hämeenlinna 2023)

3.3 Liikkuva Hämeenlinna -ohjelma

Sivistys- ja hyvinvointilautakunta antoi päätöksensä käynnistää Liikkuva Hämeenlinna -ohjelma helmikuun 2022 kokouksessaan. Ohjelman valmisteluun perustettiin työryhmä ja siihen kuuluivat Päivi Joenmäki (liikuntapäällikkö, sivistys- ja hyvinvointi), Mikko Keränen (yhdyskuntajohtaja, kaupunkirakenne) ja Tuire Järvinen (toimitusjohtaja, Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy). Ohjelman tavoitteina on koko kaupunki liikunnan edistäjänä, liikunta hyvinvoinnin edistäjänä, liikunta elinvoiman edistäjänä ja liikunnan resurssit ja ekologia. Liikkuva Hämeenlinna ohjelmaan on kirjattu kuusi toimenpidettä, jotka näkyvät kuvassa 9 ja ohjelman kohdassa 2.3.2 kerrotaan kouluikäisten lasten liikkumisen edistämisen toimenpiteistä, joihin kuuluu Liikkuva koulu- ja Harrastus ihan lähellä -toiminta. Move! -mittaukset ovat myös yksi Liikkuva Hämeenlinna -ohjelman mittari (Hämeenlinna 2022b).

Liikkuva Hämeenlinna -ohjelma kuvaa Hämeenlinnan nykyistä liikuntatilannetta kaupungin näkökulmasta. Ohjelmassa keskitytään liikunnan rooliin hyvinvoinnin ja elinvoiman edistämässä ottaen huomioon liikunnan käytettävissä olevat resurssit. Liikkuva Hämeenlinna -ohjelmassa

esitetään suunnitelma tulevaisuutta varten ja painotuksena on liikunnan merkitystä hyvinvoinnin ja elinvoiman edistäjänä, huomioiden samalla liikunnan resurssit. Kuntalaki velvoittaa kuntia järjestämään liikuntapalveluita ja edistämään asukkaidensa hyvinvointia. Liikuntalain mukaan kunnan tehtävänä on luoda edellytyksiä liikunnalle, tarjota liikuntapaikkoja, järjestää liikuntaa, tukea kansalais-toimintaa sekä edistää terveyttä. Hämeenlinnan kaupungin strategiassa asetetaan tavoitteita yhteisöllisyyden, kestävyys ja elinvoiman näkökulmista (Hämeenlinna 2022b).

LIKKUVA HÄMEENLINNA

ohjelma

Tavoite: Liikunnan olosuhteet ovat kunnossa

Huolehditaan nykyisten liikuntapaikkojen ylläpidosta ja peruskorjauksista, edellyttäen, että liikuntapaikkojen äyttöaste on korkea.

Laaditaan pidemmän aikavälin suunnitelma liikuntaolosuhteista ja niiden kehittämistä Hämeenlinnassa.



Toteutetaan liikuntapaikkojen rakentamis- ja peruskorjausohjelmaa talousarvion puitteissa.

Lisätään kumppanuuksia ulkoliikuntapaikkojen ylläpitämisessä.



Huomioidaan liikuntaolosuhteet ja liikunnan mahdollistaminen kaupunkisuunnittelussa (esim. pyöräilyn ja kävelyn mahdollistamisen turvallisesti koulujen ja päiväkotien ympäristössä).

Turvataan mahdollisuudet monipuoliseen arkiliikuntaan esim. kävely- ja pyöreitten talven hiekoitusten riittävä taso.

Toimenpiteet kouluikäisten lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseksi:

- Koululiikunnan kehittäminen vahvistamaan lasten myönteisiä liikuntakokemuksia
- Kävelyyn ja pyöräilyyn kannustaminen koulumatkoilla
- Liikkuva koulu -ohjelman toteuttaminen
- Liikunnan lisääminen koulupäivän yhteyteen mm. kouluttamalla kouluohjaajia liikuntaneuvojiksi
- Järjestämällä maksuttomia liikuntaharrastuksia ja -tapahtumia (Harrastus ihan lähellä -hanke, liikuntalukkari, kerhotoiminta, Liikkuva koulu-hanke)
- Koulupäivän liikunnallistaminen (esim. oppituntien aikainen liikkuminen, liikunnalliset välitunnit)
- Tuetaan yhdistysten toimintaedellytyksiä järjestöavustuksilla ja vuokraamalla tiloja
- Nuorisopalvelujen ja liikuntapalvelujen yhteistyössä järjestettävät matalan kynnyksen liikuntaryhmät

Mittarit

- Lasten ja nuorten kokemukset liikkumisesta koulupäivien yhteydessä (osana palautekyselyä)
- Harrastus ihan lähellä -toimintaan osallistuneiden lasten ja nuorten määrä
- Move- mittaus
- Kouluterveyskysely
- Liikuntaneuvojiksi koulutettujen kouluohjaajien lukumäärä

Kuva 9. Liikkuva Hämeenlinna ohjelmaan kirjatut tavoitteet ja toimenpiteet kouluikäisten lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseksi

3.4 Liikkuva koulu

Liikkuva koulu toteutui pilottivaiheella 21 kunnassa vuosina 2010–2012. Alun perin sen tarkoituksena oli viedä kouluikäisten liikuntasuositus kaikkiin Suomen peruskouluihin. Vuodesta 2014 lähtien koulut ovat voineet rekisteröityä maksutta Liikkuviksi kouluiksi. Liikkuva koulu -ohjelma oli osa Suomen hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihanketta vuosina 2016–2018. Vuoden 2018 lopussa ohjelmaan oli mukana 93 prosenttia Suomen kunnista. Liikkuva koulu on ollut osa hallitusohjelman toteutusta vuodesta 2009. Liikkuvan koulun strategisesta johtamisesta vastaavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Opetushallitus. Ohjelman koordinoinnista vastaa Likes Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Liikkuvan koulun rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö (Liikkuva koulu 2024a).

Liikkuvissa kouluissa lähestytään asioita uudella tavalla. Esimerkiksi istumista vähennetään, oppimista tuetaan toiminnallisilla menetelmillä, välitunneilla liikutaan ja koulumatkat kuljetaan aktiivisesti ja kestävästi. Jokainen koulu toteuttaa liikkuvampaa koulupäivää omalla tavallaan. Koulut saavat tukea alueellisilta ja valtakunnallisilta verkostoilta, jotka koostuvat lasten ja nuorten hyvinvoinnista kiinnostuneista toimijoista. Viihtyisämmät koulupäivät syntyvät yhteistoiminnallisesti tekemällä ja ottamalla oppilaat mukaan suunnitteluun, päätöksentekoon ja toimintaan. Vuorovaikutus ja yhteistyö parantavat usein koulun ilmapiiriä, mikä vaikuttaa myös koulun työrauhaan, oppilaiden sosiaalisiin taitoihin ja oppimiseen (Liikkuva koulu 2024a). Vähän liikkuvat oppilaat saavat keskimäärin 44 prosenttia päivän reippaasta liikunnasta koulussa, kun taas suositusten mukaan liikkuvilla lukema on 27 prosenttia päivän reippaasta liikunnasta. Kaikenlaisen aktiivisuuden lisäämien koulupäivän aikana on erityisen tärkeää niille oppilaille, jotka liikkuvat vähän (Liikkuva koulu 2022).

3.4.1 Liikkuva koulu toiminta Hämeenlinnassa

Liikkuva koulu –toimintaa toteutetaan jokaisessa Hämeenlinnan peruskoulussa. Toiminnalla pyritään siihen, että oppilaat liikkuvat terveystensä ja hyvinvointinsa kannalta riittävästi koulupäivän aikana. Tavoitteena on tuoda liikkuminen osaksi koulupäivää siten, että lisätään oppilaiden fyysistä aktiivisuutta erilaisilla toiminnallisilla menetelmillä. Näillä toimintatavoilla edistetään lisäksi oppimista, kouluviihtyvyyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä parannetaan koulujen työrauhaa. Liikunnallista toimintakulttuuria ja toimintatapoja kehitetään Hämeenlinnassa yhdessä oppilaiden ja koulujen henkilökunnan kanssa ja jokainen koulu toteuttaa Liikkuvaa koulua omalla tavallaan (Hämeenlinna 2024d).

3.4.2 Nykytilan arviointi ja nykytilan arviointi kyselyt oppilaille ja henkilökunnalle

Nykytilan arviointi on tehokas pedagoginen työkalu koulun liikunnallisen toimintakulttuurin suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin. Arvioinnissa käsitellään kuutta osa-aluetta, jotka kuvaavat koulun liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumista. Arvioinnista koostetaan yhteenveto noin kuukaudessa sähköiseen tietokantaan, ja sitä voidaan käyttää seurantatyökaluna liikkumisen edistämisen kehityksen seuraamiseen koulussa. Kertyvä kansallinen aineisto tarjoaa arvokasta tietoa koulujen liikunnallisen toimintakulttuurin tilasta. Liikkuva koulu -ohjelma voi hyödyntää arvioinnin tuloksia kuntakoordinaattorien ja kunnan liikunnan edistämistyön tukemisessa ilman henkilötietoja (Liikkuva koulu 2024b).

Nykytilan arvioinnissa kyselyjen avulla voidaan selvittää koulun henkilöstön ja oppilaiden kokemuksia ja näkemyksiä liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden roolista kouluympäristössä. Kyselyissä tulee esiin eri näkökohtia, kuten oppilaiden liikunnalliset mieltymykset, henkilökunnan asenteet liikuntaa kohtaan, koulun tarjoamat liikuntamahdollisuudet ja mahdolliset esteet, joita liikunnan lisäämiselle voi olla (Liikkuva koulu 2024c). Oppilaiden ja henkilökunnan näkemykset auttavat koulun Liikkuva koulu -toiminnasta vastaavaa opettajaa tai tiimiä suunnittelemaan ja toteuttamaan toimia, jotka edistävät liikunnan lisäämistä osaksi koulupäivää. Lisäksi kyselyjen avulla voidaan jatkossa seurata muutoksia ja arvioida Liikkuva koulu -toiminnan vaikutuksia koulun ilmapiiriin, oppilaiden hyvinvointiin ja mahdollisesti myös oppimistuloksiin. Henkilökunnan kyselyiden perusteella voidaan jatkossa myös suunnitella koulutusta ja ohjausta henkilökunnalle.

3.4.3 Koulujen liikuntatapahtumat

Lasten ja nuorten liikuntatapahtumat ovat merkittävä osa heidän fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tukemista koululiikuntatuntien ohella. Koululiikunta ja sen ohessa olevat tapahtumat tarjoavat lapselle ja nuorelle mahdollisuuden osallistua aktiivisesti liikuntaan, oppia uusia taitoja ja viettää aikaa ystäviensä kanssa positiivisessa ja kannustavassa ympäristössä. Ne tarjoavat tilaisuuden nuorille viettää aikaa ystäviensä kanssa, joka vahvistaa heidän sosiaalisia taitojaan, parantaa itseluottamusta ja luo tunnetta kuulumisesta joukkoon, joka koetaan merkityksellisenä Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimuksessa (2023, 70). Kuvassa 4 näkyy myös Hämeenlinnassa toteutetun Liikkuva koulu kyselyn tuloksena, että suurimpana motivaatiotekijänä liikkumiseen koetaan kaverit.

Tapahtumat nähdään Hämeenlinnassa osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuutta, koska ne voivat tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuuden löytää itselleen mieluisia liikuntamuotoja, jotka voivat muodostua pysyviksi harrastuksiksi.

3.5 Koulujen kerhotoiminta

Jokaisella Hämeenlinnan koululle järjestetään koulujen omaa kerhotoimintaa, jota rahoittaa Opetushallitus. Perusopetuksen yhteydessä oppilaille tarjotaan myös koulujen omaa kerhotoimintaa, jonka periaatteet ja tavoitteet määritellään paikallisessa opetussuunnitelmassa ja koulun vuosittaisessa lukuvuosisuunnitelmassa. Kerhotoiminnan pohjana ovat koulun kasvatukselliset, opetukselliset ja ohjaukselliset tavoitteet. Kerhotoiminta integroidaan osaksi aamu- ja iltapäivätoimintaa (Opetushallitus 2024b).

Opetushallituksen (2024b) mukaan koulujen kerhotoiminnan tavoitteena on tarjota monipuolista vapaa-ajan toimintaa, joka tukee lasten ja nuorten kasvua ja toiminnan on tarkoitus vakiintua osaksi oppilaiden iltapäivää. Toiminta suunnitellaan oppilaita osallistaen ja kuunnellen. Tavoitteena on saada mukaan niitä oppilaita, joilla ei ole muuten ole mahdollisuutta harrastamiseen ja näin varmistaa jokaiselle lapselle mahdollisuus ainakin yhteen kerhoharrastukseen koko perusopetuksen ajan. Kehittämisessä pyritään myös syventämään kodin ja koulun yhteistyötä ja toiminnan järjestämisessä hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan kolmannen sektorin ja muiden sidosryhmien osaamista. Tavoitteena on vakiinnuttaa kerhotoiminta osaksi perusopetusta ja edistää tasa-arvoisen peruskoulun vahvistamista, kuten Peruskoulufoorumien linjauksissa korostetaan. Keskeisenä pyrkimyksenä on lasten ja nuorten vapaa-ajantoiminnan edistäminen sekä hyvinvointia tukevan koulupäivän rakenteen kehittäminen.

3.6 Harrastamisen Suomen malli ja Harrastus ihan lähellä

Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia mahdollistamalla jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024). Harrastamisen Suomen mallin yhteyspisteen (2024) mukaan Harrastamisen Suomen malli on tavoitteena saada osaksi kuntien pysyvää toimintaa ja lukuvuonna 2023–2024 toimintaa järjestetään 262 kunnassa. Harrastamisen Suomen mallista on teetetty arviointi ja sen tavoitteena on ollut kerätä tietoa siitä, miten hyvin malli on toiminut, miten tavoitteet on saavutettu ja mitä vaikutuksia sillä on ollut. Erityistä painoa on annettu lapsille ja nuorille, ja heidän kokemuksilleen ja mielipiteilleen harrastamisesta. Arvioinnin toteutti Kansallinen koulutuksen arviointikeskus Karvi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024). Alkuvuonna 2023 lisättiin Nuorisolakiin (955/2022) säännökset Harrastamisen Suomen mallin toiminnasta ja toimintaan myönnettävästä valtionavustuksesta lakikirjauksen mukaan nuorten harrastustoiminnan tarkoituksena on edistää nuorten hyvinvointia mahdollistamalla perusopetukseen osallistuvalla nuorella mieluisa ja maksuton harrastus ennen koulupäivää tai sen jälkeen. Harrastukseen osallistuminen on nuorella vapaaehtoista. (Harrastamisensuomenmalli 2024). Opetus- ja kulttuuriministeriö (2024) on kirjannut Harrastamisen Suomen mallin perusperiaatteista, joiden mukaan Harrastamisen Suomen mallin

toimintojen järjestämisessä tulee kuulla lasten ja nuorten harrastustoiveita. Toimintamallia suunnitellaan ja rakennetaan yhteistyössä koulujen ja harrastusten järjestäjien kanssa.

Harrastamisen Suomen mallia toteutetaan Hämeenlinnassa Harrastus ihan lähellä -harrastuksina. Toiminta aloitettiin kaikissa Hämeenlinnan peruskouluissa Harrastamisen Suomen mallin pilottivaiheessa kevään 2021 aikana. Toiminta on laajentunut ja vakiintunut kolmen toimintavuoden aikana ja harrastustoimintaa koordinoidaan opetustoimen hallinnosta. Harrastukset järjestetään koulupäivää ennen tai jälkeen koulun tiloissa tai koulun läheisyydessä. Yksi harrastuskerta kestää noin 60 minuuttia ja toimintaa järjestetään kaikille perusopetuksen oppilaille. Hämeenlinnassa jokaiselle koululle tarjotaan vähintään yksi kulttuuri- ja yksi liikuntaharrastus. Toiminta on osallistujille maksutonta (Hämeenlinna kaupunki 2024a).

Toiminnan tavoitteena on laajentaa ja vakiinnuttaa entisestään Hämeenlinnan Harrastamisen Suomen mallia, joka kulkee nimellä Harrastus ihan lähellä Hämeenlinnan sloganin mukaisesti. Keskeisenä periaatteena on madaltaa harrastuksen kynnystä tarjoamalla harrastuksia lähipalveluna koulun tiloissa tai koulun lähistöllä. Tavoitteena on innostaa erityisesti sellaisia lapsia harrastamisen pariin, joilta tällä hetkellä puuttuu harrastus sekä mahdollistaa kulttuuri- tai liikuntaharrastus niille lapsille ja nuorille, joille kulkeminen harrastuksiin on vaikeaa esimerkiksi maantieteellisistä tai taloudellisista syistä. Harrastus ihan lähellä -toiminta on valtion rahoittamaa kehittämistoimintaa, joka toimeenpanee ja yhdistää Hämeenlinnan kaupungin omia strategisia tavoitteita esimerkiksi lapsiystävällinen kunta -toiminnassa, jossa Hämeenlinna on sitoutunut jatkamaan kehittämistyötä lapsiystävällisyyden eteen. Hämeenlinnan kaupungin hyvinvointisuunnitelmaan (Hämeenlinna 2023) on kirjattu, että lasten ja nuorten liikkumista tuli lisätä aktiivisesti varhaiskasvatuksessa ja koulussa. Harrastus ihan lähellä -toiminta nähdään tässä yhtenä tärkeänä toimenpiteenä, jota tulee jatkaa ja laajentaa.

3.7 Urheiluakatemia Tavastia ja Hämeenlinnan liikuntalähikoulumalli

Urheiluakatemiatoiminta on Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön johtamaa valtakunnallista urheiluakatemiaohjelmaa, jolla tuetaan eri tavoin ns. urheilijoiden kaksoisuraa, joka tarkoittaa koulun ja urheilun toimivaa yhdistämistä yläkouluista korkeakouluihin. Hämeenlinnassa urheiluakatemiatoiminnasta vastaa ja sitä koordinoi Koulutuskuntayhtymä Tavastia.

Urheiluakatemia Tavastiaan kuuluvat tällä hetkellä kaikki Hämeenlinnan yläkoulut "liikuntalähikouluina". Urheiluakatemioita toteutetaan tiiviissä yhteistyössä paikallisten urheiluseurojen, Hämeenlinnan kaupungin, Lasten Liikunnan Tuen ja Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:n kanssa. Asiantuntijoina on mukana useita paikallisia liikunta-alan yrittäjiä (Urheiluakatemia Tavastia 2024).

Liikuntalähikoulumallissa jokainen Hämeenlinnan kaupungin yläkoulu on liikuntalähikoulu (Urheiluakatemia Tavastia 2024). Aamuharjoitukset on mahdollistettu yläkoululaisille torstaiaamuisin klo 7.30-9 välillä ja tänä aikana ei yläkouluissa muuta opetusta järjestetä. Aiempina vuosina oppilaat ovat osallistuneet seurojen aamuharjoituksiin erityisluvalla ja tällä uudella mallilla mahdollistetaan oppilaalle aidosti mahdollisuus osallistua aamuharjoitteluun ilman ylimääräisiä poissaoloja. Liitteessä 1 löytyy Hämeenlinnan kaupungin sivistys- ja hyvinvointilautakunnan päätös perusopetuksen urheiluakatemiatoiminnasta. Päätöksellä varmistetaan toiminnan jatkuvuus ja pysyvyys. Tulevana lukuvuonna 2024-2025 toimintaa on tarkoitus jatkaa samalla toimintatavalla ja kehittämistoimenpiteitä valmistellaan monialaisessa työryhmässä lukuvuodelle 2025-2026.

4 Move!

Move! -mittaukset ovat valtakunnalliset, perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitetut fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka yhtenä tavoitteena on motivoida oppilaita omatoimiseen liikkumiseen ja omasta fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Move! -mittaustuloksia hyödynnetään eri tavoilla esimerkiksi koulujen liikunnanopetuksessa, kouluterveydenhuollon terveystarkastuksissa sekä valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hyvinvointitoimenpiteiden suunnittelussa, seurannassa ja arvioinnissa (Opetushallitus 2024). Mittaustuloksista saatu palaute on tarkoitettu oppilaan ja hänen perheensä käyttöön fyysisen toimintakyvyn yhteyksien ymmärtämiseen päivittäiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen, terveyteen sekä opiskeluun (Opetushallitus 2021, 4).

Lehmuskallio, Kuusela & Sainio (2020, 76) kirjoittavat, että Move! -seurantajärjestelmän hyödyntäminen vaatii huolellista valmistautumista ennen mittauksia varmistaakseen niiden täyden potentiaalinsa. On tärkeää, että oppilaat ja huoltajat saavat tarvittavaa tietoa mittauksista ja niiden tulosten merkityksestä terveystarkastuksissa. Mittauksia tulee harjoitella etukäteen koulussa ja luoda kannustava ilmapiiri mittauspäivänä. Mittausten toteuttajien on tunnettava mittausohjeet hyvin. Mittausten ajoittaminen on tärkeää, jotta tulokset voidaan syöttää valtakunnalliseen seurantarekisteriin syyskuun loppuun mennessä. Tulosten tulee olla oikein niin tuloslomakkeilla kuin seurantarekisterissä. Oppilaiden tulosten tulisi myös välittyä huoltajille. Lisäksi tulokset tulee siirtää kouluterveydenhoitajille, jotta niitä voidaan hyödyntää laajoissa terveystarkastuksissa niiden oppilaiden osalta, joiden huoltajat antavat siihen luvan. On tärkeää ymmärtää, että mittaustuloksia on tarkoitus hyödyntää terveyden edistämässä, päätöksenteossa ja pedagogiikassa.

Vaikka Move! -mittaustuloksia voisi hyödyntää monipuolisesti osana oppilaiden terveyden edistämistä, niiden hyödyntäminen käytännössä on haastavaa. Koulussa toteutettavan moniammatillisen yhteistyön haasteisiin on havaittu kuuluvan useita tekijöitä, kuten yhteisen ajan puute, epätietoisuus jatkotoimenpiteistä, yhteisten toimintamallien puuttuminen, omien etujen ajamisen korostuminen, työntekijöiden väliset ristiriidat, epävarmuus salassapitosäännöksistä ja vastuukysymyksistä. Moniammatillisen yhteistyön haasteeksi on havaittu myös ammattiryhmien väliset erilaiset näkemykset toimintatavoista ja tavoitteista. Tämän on arvioitu johtuvan siitä, että ihmiset eivät tunne toistensa ammatillisen osaamisen laajuutta, jolloin nämä haasteet voivat aiheuttaa kommunikaatio-ongelmia, jotka puolestaan voivat johtaa siihen, että eri osapuolet eivät koe tulevaisuutta ymmärrettäväksi (Salin, Huhtiniemi & Jaakkola 2018, 365).

4.1 Fyysinen toimintakyky Move! -mittauskäsikirjan mukaan

Opetushallituksen (2021, 4) mukaan fyysinen toimintakyky on elimistön kykyä ”selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista”. Koululaiselle määriteltyjä fyysisiä tehtäviä ovat: omin lihasvoimin kouluun kulkeminen, liikkuminen erilaisissa olosuhteissa liikenteessä, maastossa ja erilaisilla alustoilla ja ympäristön tarkkailu ja tarvittaessa tilanteisiin sopiva reagointi sekä istumisen aiheuttamien vaikutusten ennaltaehkäisy kuten ylävartalon ja lonkan alueen luonnollisen anatomisen liikelaajuuden ylläpitäminen.

4.2 Move! -perehdytykset, harjoitukset ja mittaukset

Oppilaiden oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön on ensiarvoisen tärkeä. Move! -mittaukset ovat osa koulun liikuntakasvatusta ja niiden toteutuksessa noudatetaan opetussuunnitelman ohjeistuksia sekä samanlaisia toimintaperiaatteita kuin muissa liikunnanopetuksen sisällöissä. Toimintakyvyn mittaustilanteissa opettajan tulee erityisesti kiinnittää huomiota psykososiaalisen turvallisuuden ja myönteisen oppimisilmapiirin luomiseen. Huomioitavia asioita ennen mittaustilannetta ja sen aikana: oppilaiden kanssa perehdytään Move! -mittauksiin hyvissä ajoin ennen niiden suorittamista, kerrotaan oppilaille mittausten tarkoituksesta ja siitä, että ne antavat tietoa heidän fyysisestä toimintakyvystään ja vinkkejä sen kehittämiseen. Mittausten tarkoituksen on kannustaa koulussa tapahtuvaan ja omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen ja oppilaille kerrotaan, että Move! -mittausten tuloksia ei käytetä liikunnan arvioinnin perusteina. Tärkeää on myös ylläpitää myönteistä ja kannustavaa ilmapiiriä, jossa tärkeänä pidetään parhaansa tekemistä ja henkilökohtaista kehittymistä eikä tehdä vertailua muihin (Opetushallitus 2021, 6).

Opetushallituksen (2021, 8) Move! -mittauskäsikirjassa muistutetaan, että opettajan on tutustuttava mittauskäsikirjaan ennen testejä ja myös oppilaille annetaan mahdollisuus tutustua mittauksiin sekä harjoitella niitä. Mittauksissa mitataan oppilaan fyysistä toimintakykyä kuudella eri osa-alueella.

4.2.1 20 m viivajuoksu

20 metrin viivajuoksu on mittaus, joka arvioi kestävyyttä ja liikkumistaitoja. Lisäksi se antaa viitteitä oppilaan maksimaalisesta hapenottokyvystä epäsuorasti. Juoksussa mitataan ylitettyjen viivojen lukumäärä sekä siihen kulunutta aikaa, jonka osallistuja kykenee suorittamaan nauhalta kuuluvalta kiihtyvän vauhdin mukaan (Opetushallitus 2021, 10).

4.2.2 Vauhditon 5-loikka

Vauhditon 5-loikka on mittaus, joka arvioi alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja. Mittauksessa suoritetaan viisi loikkaa vuorotellen aloittaen tasajalkaponnistuksella (Opetushallitus 2021, 10).

4.2.3 Heitto-kiinniottoyhdistelmä

Heitto-kiinniottoyhdistelmä on mittaus, joka arvioi käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja ja yläraajojen voimaa. Mittausosiossa osallistuja heittää tennispallon yhdellä kädellä määrättyyn alueeseen 20 kertaa tietystä etäisyydestä ja ottaa sitten pallon kiinni yhden lattiapomun jälkeen (Opetushallitus 2021, 10).

4.2.4 Ylävartalon kohotus

Vartalon kohotus on mittaus, joka arvioi erityisesti vatsalihasten, erityisesti syvien vatsalihasten, lihaskestävyyttä. Osallistuja suorittaa mahdollisimman monta ylävartalon kohotusta eli vatsarutistusta ääninauhan mukaisessa tasaisessa tahdissa. Oikein suoritettujen kohotusten lukumäärä lasketaan, ja maksimitulos on 75 ylävartalon kohotusta (Opetushallitus 2021, 10).

4.2.5 Etunojapunnerrus

Etunojapunnerrus on mittaus, joka mittaa hartian alueen ja yläraajojen lihasten dynaamista voimaa ja kestävyyttä, sekä liikkeen tukemiseen osallistuvien vartalonlihasten staattista kestävyyttä. Mittauksessa osallistuja suorittaa mahdollisimman monta etunojapunnerrusta 60 sekunnin aikana (Opetushallitus 2021, 10).

4.2.6 Kehon liikkuvuus

Kehon liikkuvuus osio koostuu kolmesta osasta: kyykistys, alaselän ojennus täysistunnassa ja olkapäiden liikkuvuus oikea ja vasen käsi ylhäällä. Kyykistys on mittaus, joka arvioi lonkan koukistajien, polven ojentajien, takareisien, pohjelihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. Lisäksi se antaa tietoa nilkan ja pohkeiden nivelten liikelaajuudesta. Täysistunnassa suoritettava alaselän ojennus mittaa alaselän ja lonkan alueen nivelten liikelaajuutta sekä arvioi alaselän, lonkan ja takareisien alueen lihasten ja niitä ympäröivien kudosten venyvyyttä. Olkapäiden liikkuvuusmittaus arvioi olkapäiden ja hartioiden alueiden lihasten ja niihin liittyvien kudosten venyvyyttä. Lisäksi se antaa tietoa olkapäiden ja hartioiden alueiden jänteiden ja nivelien liikelaajuudesta (Opetushallitus 2021, 10).

4.3 Move! -palaute

Move! -mittaukset ovat osa koulun liikuntakasvatusta, ja ne suoritetaan kaikille 5. ja 8. luokan oppilaille elokuun ja syyskuun aikana. Tarvittaessa toimintarajoitteisille oppilaille voidaan järjestää mukautettu mittausmenetelmä. Tulokset kirjataan sekä opettajan yhteenvetolomakkeelle, että oppilaan omalle tuloslomakkeelle. Opettajien keräämien tietojen perusteella ryhmien tulokset tallennetaan valtakunnalliseen tietokantaan ja koulut saavat maksuttoman tulosraportin. Oppilaiden tuloslomakkeet lähetetään kotiin huoltajien tarkasteltavaksi ja oppilaiden tulokset siirretään myös koulu-terveydenhuollon käyttöön huoltajien suostumuksella. Lisäksi verkkosivuilla on tarjolla valmista palautemateriaalia oppilaille, huoltajille, opettajille ja terveydenhuollolle ja sitä on mahdollista hyödyntää monin eri tavoin edistettäessä oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia. Palautteeseen ja sen jatk käsittelyyn löytyy valtakunnalliset ohjeet kuvassa 12.



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.

Kuva 10. Move! -mittausosioista saatavan palautteen tarkoitus (Opetushallitus 2024c)

Kuvassa 10 on nähtävänä Move! -mittausosioista saatavan palautteen tarkoitus. Palautteen sisältö on sama riippumatta siitä, onko se kohdennettu opettajille ja terveydenhuollolle, huoltajille vai oppilaille itselleen. Palaute on kuitenkin sanallisesti vaihteleva kohderyhmä mukaan. Esimerkiksi oppilaille kohdennetun palautetta on kirjoittanut eri sanoin Juha Vuorinen (KUVA 11).



Toimintakykysi on hyvällä tasolla, jolloin päivittäiset toimet sujuvat helposti. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, joten eri osa-alueiden säännöllinen monipuolinen harjoittaminen on tärkeää toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Jatka samaan malliin!



Kyseisellä osa-alueella toimintakykysi 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 jaksaminen ja hyvinvointi edistyvät.

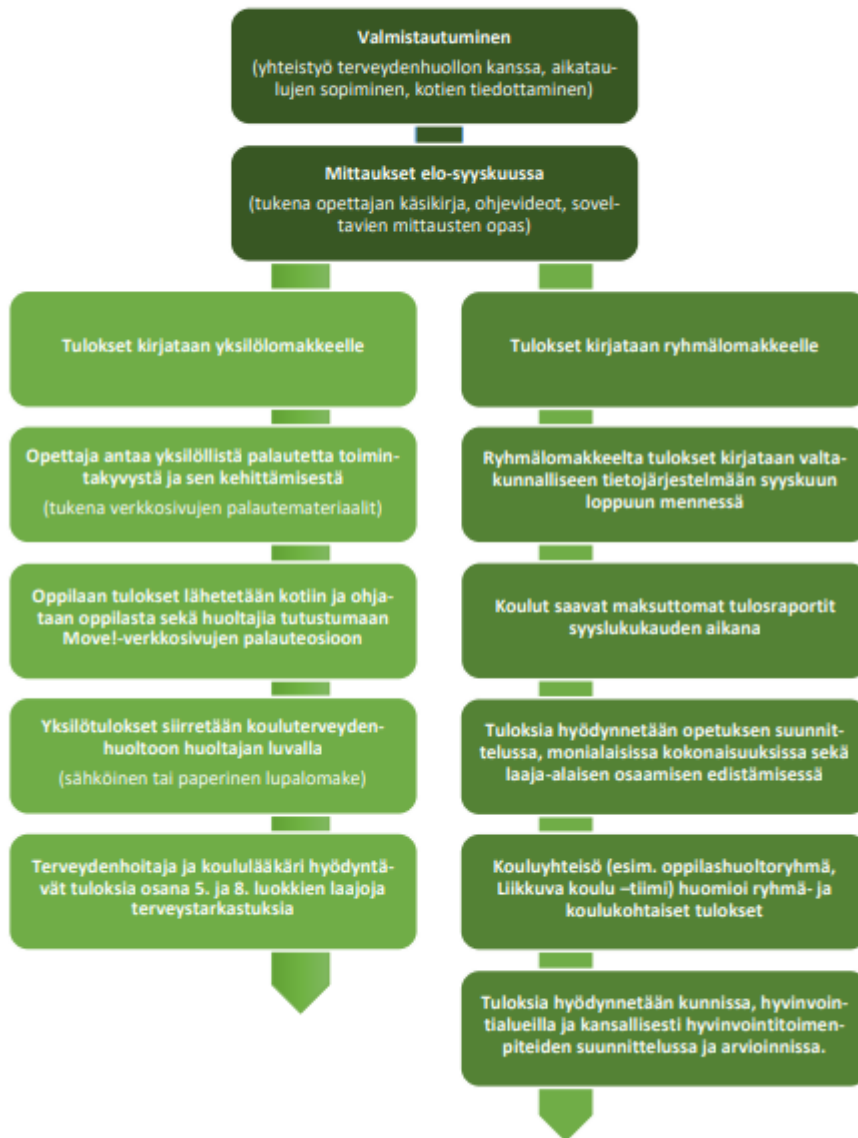


Fyysinen toimintakykysi tarvitsee harjoitusta kyseisellä osa-alueella. Kehitystä kaipaavia toimintakyvyn osa-alueita voit helposti parantaa pienen harjoittelun avulla lisäämällä liikuntaa arkisiin toimiin, esimerkiksi koulumatkoilla tai välitunneilla. Kokeile myös rohkeasti uusia aktiivisia vapaa-ajanviettotapoja tai liikuntamuotoja.

Kuva 11. Move! -mittausosioista saatavan palautteen tarkoitus (Opetushallitus 2024d)

Move!-prosessi ja tulosten hyödyntäminen

Move!-mittauksien tuloksia hyödynnetään laajasti.



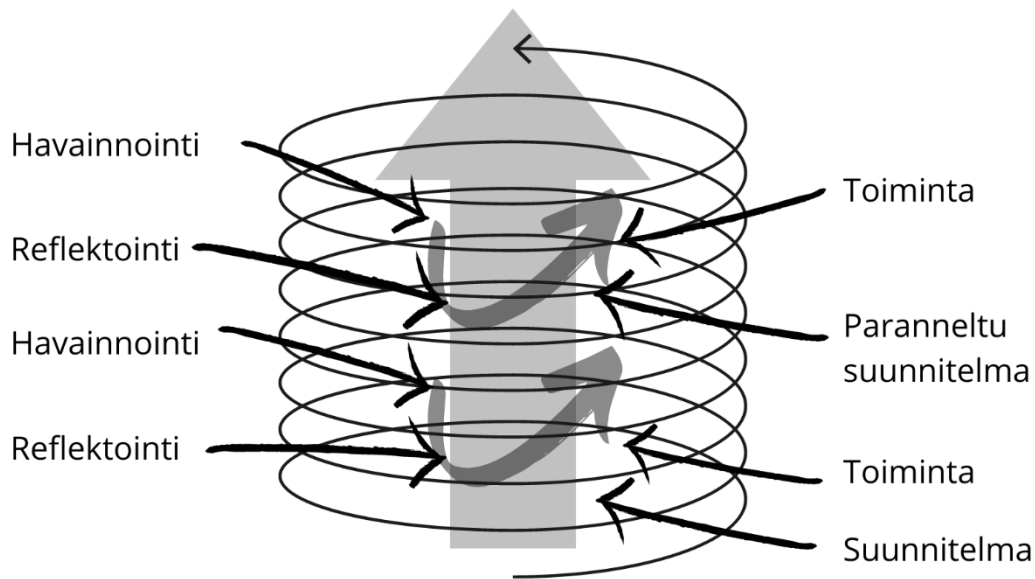
Kuva 12. Move! -prosessi ja tulosten hyödyntäminen (Opetushallitus 2023)

5 Palvelumuotoilu

Moritzn (2005, 40) mukaan palvelumuotoilu on kehittämisprosessi, jossa keskitytään palveluiden suunnitteluun ja kehittämiseen käyttäjälähtöisesti ja kokonaisvaltaisesti. Sillä pyritään parantamaan palveluiden laatua, käyttäjäkokemusta ja tehokkuutta. Kehityksessä otetaan huomioon asiakkaiden tarpeet, odotukset ja käyttäytymisen. Palvelumuotoilussa on mahdollista hyödyntää monipuolisesti erilaisia menetelmiä ja työkaluja, kuten käyttäjähaastatteluja, havainnointia ja testaamista (Moritz 2005, 43-47). Tavoitteena on ymmärtää syvällisesti käyttäjien tarpeita ja luoda palveluita, jotka vastaavat näitä tarpeita mahdollisimman hyvin. Keskeisiä periaatteita palvelumuotoilussa ovat käyttäjälähtöisyys, yhteiskehittäminen, kokonaisvaltainen näkökulma ja jatkuva parantaminen (Tuulaniemi 2011, 71). Kosken ym. (2015, 34) sanoin palvelumuotoilussa asiakas on keskiössä palvelun käyttäjä, asiakaspalvelija tai yhteistyökumppanina. Tämä lähestymistapa korostaa asiakkaan tarpeiden ja kokemusten ymmärtämistä sekä palvelun kehittämistä hänen näkökulmastaan. Ojasalon ym. (2015, 71) mukaan palvelumuotoilu mahdollistaa selkeän prosessin sekä menetelmiä ja prosesseja, joilla asetetaan käyttäjä keskiöön.

5.1 Toimintatutkimuksellisuus apuna palvelumuotoilussa

Toimintatutkimus ja palvelumuotoilu ovat molemmat lähestymistapoja, jotka pyrkivät parantamaan organisaatioiden toimintaa ja palveluiden laatua. Vaikka toimintatutkimus ja palvelumuotoilu eroavat toisistaan painopisteidensä ja lähestymistapojensa suhteen, niitä voidaan myös täydentää toisiinsa. Esimerkiksi toimintatutkimusta voidaan hyödyntää palvelumuotoiluprosessissa organisaation nykytilan analysoinnissa ja ongelmien tunnistamisessa. Toisaalta palvelumuotoilu voi tarjota käytännön menetelmiä ja lähestymistapoja palveluiden kehittämiseen ja käyttäjäkeskeisen suunnittelun toteuttamiseen (Moritz 2005, 40; Heikkinen ym. 2023, luku 1). Toimintatutkimuksellisella lähestymistavalla ratkaistaan ongelmia yhdessä ja samanaikaisesti saadaan aikaan muutos. Ojasalon ym. mukaan (2015, 60) mukaan toimintatutkimuksella pyritään muuttamaan tilannetta, ei vain ymmärtämään tämän hetken tilannetta.



Toiminnan kehittäminen

Kuva 13. Toimintatutkimuksen spiraali (mukaillen Heikkinen ym. 2023, luku 1)

Kuvassa 18 nähdään tämän kehittämistyön eteneminen tuplatimanttimallina ja siinä on nähtävissä viittauksia toimintatutkimukselliseen tapaan kehittää toimintaa. Toimintatutkimuksessa tutkijat ja tutkittavat osallistuvat yhdessä toiminnan analysointiin, kehittämiseen ja arviointiin. (Heikkinen ym. 2023, luku 1; Ojasalo ym. 58). Tätä toteutustapaa on noudatettu tämän kehittämistyön toiminnallisissa työpajoissa, joissa osallistujat ovat yhdessä prosessoineet toiminnan sen hetkistä tilannetta ja kehittämistarvetta. Tämän vaiheen jälkeen on palattu palvelumuotoilun kehittämisprosessiin, jossa lähtökohtana on käyttäjien tarpeiden ymmärtäminen ja palveluiden suunnittelua niiden pohjalta (Tuulaniemi 2011, 71).

Heikkisen ym. (2023, luku 1) mukaan toimintatutkimuksen haasteena on spiraalimallin antama jatkuva eteenpäin menevä ja kehittyvä kuvaus, joka voi antaa kuvan, että kehittämisessä mennään jatkuvasti eteenpäin, vaikka kokonaisuudessa jokin osa saattaa heikentyä (KUVA 13). Palvelumuotoilussa taas on mahdollista palata edellisiin vaiheisiin. Palvelumuotoilun tuplatimanttimalli kuvataan lineaarisena prosessina, mutta siinä voidaan palata aikaisempiin vaiheisiin aina tarvittaessa tai niitä voidaan toistaa niin paljon kuin on tarpeen toimivan lopputuloksen saavuttamiseksi (Design Council 2024). Tässä kehittämistyössä käytössä on koko työn ajan palvelumuotoilu, mutta osittain on hyödynnetty toimintatutkimuksellisuutta osana kokonaisuutta siihen soveltuvissa vaiheissa.

5.2 Julkisten palveluiden palvelumuotoilu

Harmokivi-Saloranta (2020, 35) kuvaa julkisten palveluiden palvelumuotoilua julkisen sektorin innovaatiotoimintana. Hänen mukaansa viimeisen runsaan vuosikymmenen aikana kiinnostus julkisen sektorin innovaatioita kohtaan on kasvanut merkittävästi. Julkisen palveluorganisaation ja yksityisen yrityksen välillä on merkittäviä eroja useilla tasoilla, kuten organisaation tavoitteissa, asiakkaiden odotuksissa, asiakassuhteissa, rahoituksessa sekä suorituskyvyn mittareissa. Julkisen sektorin keskeisenä tavoitteena on tuottaa julkista arvoa, joka kattaa oikeudenmukaisuuden, tasa-arvon, taloudellisen arvon sekä yksilöiden tarpeiden tyydyttämisen palveluilla (Harmokivi-Saloranta 2020, 43-44). Jyrämä & Mattelmäki (2015, 32-33) kirjoittavat julkisen sektorin innovoinnista, jota on viime vuosina pyritty tehostamaan perustamalla erityisiä ulkoisia innovaatioyksiköitä. Innovointia toteutetaan heidän mukaansa tällä hetkellä usein hankkeilla ja vaikka yksittäiset hankkeet ovat olleet toimivia, innovaatiota ei ole vielä saatu tehtyä systemaattiseksi osaksi julkista sektoria. Todellinen muutos edellyttää perusteellisempia muutoksia julkisen sektorin toimintatavoissa.

Harmokivi-Salorannan (2020, 44) mukaan laaja käyttäjien osallistuminen palvelujen kehittämiseen mahdollistaa niiden muokkaamisen siten, että ne tukevat sekä julkista, että käyttäjien itsensä arvostamaa arvoa. Julkisella sektorilla käyttäjälähtöistä innovaatiotoimintaa voidaan tarkastella joko asiakkaan tai organisaation näkökulmasta. Julkisella sektorilla käyttäjälähtöistä innovaatiotoimintaa edistäviä tekijöitä ovat esimerkiksi organisaation tarve ratkaista nykyisiä haasteita ja kehittää toimintaansa. Myös Jyrämän & Mattelmäen (2015, 41) tekstissä tulee esiin se, että osallistamalla käyttäjiä palvelun kehittämiseen, voidaan vastata paremmin käyttäjien tarpeisiin. Avoin kehittämis työ luo myös parempaa luottamusta ja hyväksyntää palveluntarjoajien ja käyttäjien välille.

5.3 Käyttäjälähtöisyys ja asiakasymmärrys

Koiviston, Säynäjäkankaan & Forsbergin (2019, 18-19) mukaan palvelulähtöinen ajattelu, jota palvelumuotoiluprosessi tarjoaa, perustuu käyttäjälähtöisyyteen ja asiakasymmärrykseen. Asiakas on tässä prosessissa keskiössä ja hänellä nähdään olevan tärkeä rooli arvon määrittämisessä. Viime vuosina on korostettu asiakaskeskeisen ajattelun tärkeyttä palvelulähtöisen ajattelun rinnalla. Asiakaskeskeisen lähestymistavan ytimessä on yrityksen roolin laajentaminen asiakkaan elämässä tai liiketoiminnassa. Tämä tarkoittaa pyrkimystä ymmärtää asiakkaan arvonmuodostusta ja suunnitella toiminta sen mukaisesti ja korostaen asiakkaiden tavoitteita palveluiden tarjoamisessa.

Käyttäjälähtöinen innovaatio sisältää erilaisia innovaatioprosesseja, mutta niille kaikille on yhteistä, että käyttäjät ovat niiden keskiössä (Harmokivi-Saloranta 2020, 41). Käyttäjälähtöisissä prosesseissa palveluiden käyttäjät osallistuvat aktiivisesti innovaatioprosessiin kehittämällä uusia ideoita, suunnitelmia tai parannuksia olemassa oleviin tuotteisiin tai palveluihin. Käyttäjälähtöisyys

edellyttää kaikkien sidosryhmien osallistumista suunnitteluun ja pyrkii tuottamaan uusia oppimisjärjestelmiä ja organisaatiotoimintoja niitä tukemaan. Vaikka käyttäjien osallistaminen suunnitteluun on tärkeää, käytännön toteuttamisessa voi olla haasteita. (Car-Chellman 2012, 1-2).

Harmokivi-Salorannan (2020, 41) mukaan käyttäjien aktiivinen osallistaminen ja osallistuminen tuotteiden ja palveluiden kehittämiseen on käyttäjälähtöisyyden perusta. Lisäksi Harmokivi-Saloranta (2020, 43) kertoo, että käyttäjälähtöisyys voidaan nähdä samankaltaisina käsitteinä kuin asiakaslähtöisyys ja asiakaskeskeisyys. Näitä termejä käytetään asiakkuutta ja asiakassuhteita korostettaessa ja erityisesti julkisella sektorilla sosiaali- ja terveysalalla sekä muilla palvelualoilla. Käyttäjälähtöisyys koetaan useimmiten laajempänä käsitteenä kuin asiakaslähtöisyys ja asiakaskeskeisyys.

5.4 Palvelumuotoilun prosesseja

Kuvaan 14 on kuvattu Tuulaniemen (2011, 128) määritelmä palvelumuotoiluprosessista, joka hänen mukaansa koostuu viidestä eri vaiheesta: määrittely, tutkimus, suunnittelu, tuotanto, arviointi. Määrittelyvaiheessa pyritään hahmottamaan palvelun tarjoavan organisaation toiminta ja sen asetamat tavoitteet. Tutkimusvaiheessa esimerkiksi haastatteluilla, keskusteluilla ja asiakastutkimuksilla pyritään luomaan yhteinen käsitys kehittämiskohteesta, toimintaympäristöstä, resursseista ja käyttäjien tarpeista. Lisäksi tarkennetaan palvelun tuottajan strategisia tavoitteita. Suunnitteluvaiheessa keksitään ja suunnitellaan erilaisia ratkaisuja suunnittelun haasteeseen ja testataan niitä mahdollisesti myös asiakkaiden kanssa. Samalla määritellään mittarit palvelun toteuttamiseksi. Tuotantovaiheessa palvelukonsepti lanseerataan markkinoille asiakkaiden testattavaksi ja jatkokehitettäväksi. Samalla suunnitellaan palvelun toteutusvaiheet. Arviointivaiheessa arvioidaan kehitysprosessin onnistumista. Palvelun suorituskykyä mitataan markkinoilla ja sitä hienosäädetään saadun palautteen perusteella (Tuulaniemi 2020, 128).

PALVELUMUOTOILUPROSESSI



Kuva 14. Palvelumuotoiluprosessi (mukaillen Tuulaniemi 2011, 128)

Moritz (2005, 123) taas kuvaa palvelumuotoiluprosessin kuusijakoisena, jonka vaiheita ovat ymmärrä, pohdi, kehitä, seulo, selitä ja toteuta (KUVA 15). Ymmärrä vaiheessa keskitytään palvelun nykytilanteen ja asiakastarpeiden ymmärtämiseen. Tämän jälkeen tulee pohdi vaihe, jossa syvennetään tätä ymmärrystä, analysoidaan ja valitaan palvelumuotoilun suunta. Kolmantena kehitä vaiheessa mietitään erilaisia ratkaisuja, joita ohjataan organisaation tavoitteiden ja asiakastarpeiden mukaan. Neljäntenä pyritään tunnistamaan toimivat ideat ja viidentenä toimivia ideoita kehitetään. Näiden jälkeen toimivia ideoita kehitetään ja testataan ja lopuksi viimeisessä eli kuudennessa vaiheessa päästään toteutus vaiheeseen (Moritz 2005, 123-144).

PALVELUMUOTOILUPROSESSI (MORITZ)



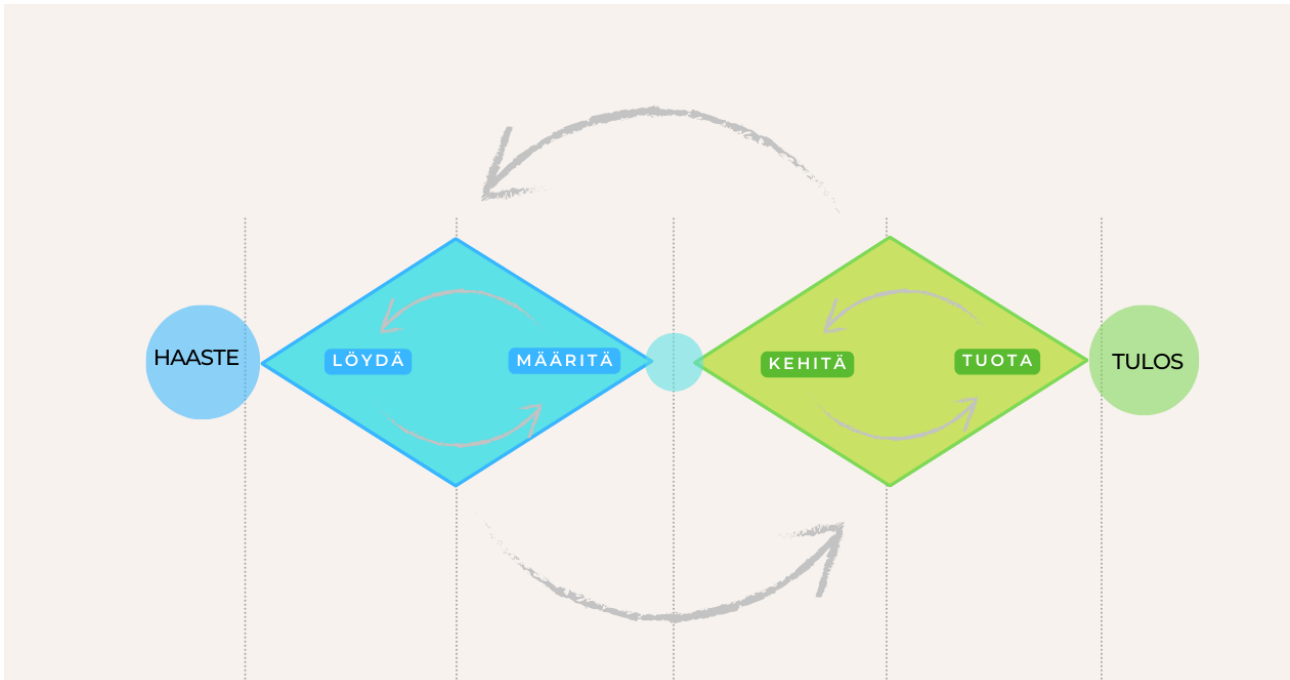
Kuva 15. Palvelumuotoiluprosessi (mukaillen Moritz 2015, 123)

Uusin palvelumuotoilun malli on vuonna 2005 British Councilin kehittämä kaksoistimanttimalli. Mallissa on neljä vaihetta: löydä, määritä, kehitä ja tuota (KUVA 16). Kaksoistimanttimallissa aikaisempiin vaiheisiin voidaan aina tarvittaessa palata tai niitä voidaan toistaa niin paljon kuin on tarpeen toimivan lopputuloksen saavuttamiseksi (Design Council 2024).

5.5 Kaksoistimanttimalli

Kaksoistimanttimalli on brittiläisen Design Councilin luoma prosessimalli ja se kehitettiin vuonna 2005 (Koivisto ym. 2019, 42). Kaksoistimanttimalli kuvataan lineaarisena prosessina, mutta siinä voidaan palata aikaisempiin vaiheisiin aina tarvittaessa tai niitä voidaan toistaa niin paljon kuin on tarpeen toimivan lopputuloksen saavuttamiseksi (Design Council 2024).

Koiviston ym. (2019, 42) mukaan kehittämisprosessi koostuu kahdesta päävaiheesta, joita kuvataan toisissaan kiinni olevilla timanteilla. Ensimmäinen timantti keskittyy ongelman tunnistamiseen tai mahdollisuuksien tunnistamiseen. Tämä vaihe on enemmän tutkimuksellinen ja sen tavoitteena on löytää oikea ongelma ratkaistavaksi. Toisessa vaiheessa eli ratkaisun kehittämisessä, keskitytään kehittämään parhaiten sopiva ratkaisu tunnistettuun ongelmaan tai mahdollisuuteen. Tämä vaihe on enemmän luovuuteen perustuva. Kuvassa 18 kuvataan tämän kehittämistyön vaiheet kaksoistimanttimallina.



Kuva 16. Kaksoistimantti mukailten Design Council (2024) ja Koivisto ym. (2019, 43)

5.5.1 Löydä ja määritä

Palvelumuotoiluprosessissa kaksoistimanttimallin ensimmäisessä vaiheessa, keskitytään nykytilanteen kartoittamiseen ja palvelun haasteiden ja mahdollisuuksien tunnistamiseen sekä kehittämistarpeiden tunnistamiseen. Tavoitteena on selkeyttää organisaation sisäisiä ja liiketoiminnallisia tavoitteita ja kerätä tietoa palvelun nykytilasta. Vaiheessa kerätään tietoa palvelun tilanteesta, mukaan lukien asiakastieto ja hiljainen tieto henkilökunnalta. Tämä tiedonkeruu auttaa rakentamaan kokonaisvaltaisen kuvan palvelun tilanteesta ja tunnistamaan mahdolliset kehityskohteet. Erityistä huomiota kiinnitetään asiakkaiden käyttäytymiseen, motiiveihin ja toimintaympäristöön. Tietoa kerätään käyttäen palvelumuotoilun asiakas- ja käyttäjätiedon keruun menetelmiä, jotka pohjautuvat pääasiassa laadulliseen tutkimukseen. Lisäksi asetetaan mittarit ja selvitetään niiden lähtöarvot. Tämä vaihe antaa hyvän lähtökohdan koko palvelumuotoiluprojektille ja auttaa sitouttamaan osapuolet kehittämiseen. Tavoitteena on myös syventää ymmärrystä palvelun kohderyhmän tarpeista ja löytää piilevät asiakastarpeet luovilla ja etnografisilla menetelmillä. Kerätyn tiedon avulla rakennetaan suunnittelun perusta ja määritellään suunnittelutyötä ohjaavat tekijät (Koski ym. 2019, 44; Palvelumuotoilu Palo, 2018).

Määritä-vaiheessa kerättyä tietoa analysoidaan ja tulkitaan. Vaiheen tavoitteena on luoda selkeä ymmärrys määritetystä ongelmasta tai mahdollisuudesta, johon kehittämisprosessin seuraavissa vaiheissa ideoitaan ratkaisuja. Tavoitteena on, että lopuksi saadaan käsitys asiakkaiden tarpeista ja käyttäytymismalleista. Analyysin perustana ovat asiakastarpeet ja tavoitteena on nostaa esiin liiketoiminnallisesti merkityksellisiä havaintoja. Tämän kautta saatu ymmärrys pyritään kiteyttämään helposti hyödynnettäviin muotoihin kuten asiakasprofileihin, palvelupolkuihin tai suunnitteluperiaatteiksi (Koski ym. 2019, 45-46).

5.5.2 Kehitä ja tuota

Palvelumuotoiluprosessissa kaksoistimanttimallin toisessa vaiheessa keskitytään kehittämään monipuolisesti vaihtoehtoisia ratkaisuja organisaation tavoitteiden ja asiakastarpeiden ohjaamina. Ideointiin ja konkretisointiin hyödynnetään muotoilun luovia ja ihmislähtöisiä menetelmiä (Ojasalo ym. 2015, 74; Palvelumuotoilu Palo, 2018). Kosken ym. (2019, 46) mukaan kehitä -vaiheessa luodaan vaihtoehtoisia ratkaisumalleja tunnistettuun ongelmaan tai mahdollisuuteen. Ideointiin perustuen hyödynnetään aiemmin syntyneitä ymmärrystä asiakastarpeista. Tavoitteena on rakentaa prototyyppejä, visualisoida ideoita ja simuloida kokemuksia, mikä edistää ajattelua ja luovuutta. Ratkaisuja kehitetään myös yhteistyössä asiakkaiden, henkilökunnan ja muiden sidosryhmien kanssa työpajoissa, joissa hyödynnetään osallistujien antamaa palautetta ja parannusehdotuksia.

Koiviston ym. (2019, 46) mukaan viimeisenä tuota -vaiheessa pyritään valikoimaan ja tunnistamaan parhaat ideat, jotka vastaavat asetettuihin tavoitteisiin ja ovat toteuttamiskelpoisia. Nopeiden kokeilujen avulla testataan ratkaisujen elinkelpoisuutta ja kerätään tietoa asiakkaiden hiljaisista tarpeista. Kokeilut ovat myös tehokas tapa lisätä asiakasymmärrystä kustannustehokkaasti (Ojasalo ym. 2025, 71-72; Palvelumuotoilu Palo, 2018). Ideoita testataan myös käytännössä asiakkaiden, henkilökunnan tai muiden sidosryhmien avulla. Lisäksi arvioidaan ideoiden teknistä toteutettavuutta ja taloudellista kannattavuutta. Vaiheen päätteeksi tavoitteena on tuottaa selkeä idea tai konsepti palvelusta, jonka pohjalta voidaan tehdä päätös sen toteuttamisesta (Koivisto ym. 2019, 46).

6 Kehittämistyön tavoitteet

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli kehittää palvelumuotoilun keinoin Move! -polun sisältö, kuten ohjeistus ja tulosten hyödyntäminen, Hämeenlinnan kaupungin perusopetuksen intraan yhdeksi koulujen toimintasuunnitelman sisällöksi. Tämän lopputuloksena koulujen vaihtelevat mittaustavat ja palautteen käsittely sekä sitä seuraavat toimenpiteet yhtenäistävät Move! -mittausten menettelyjä mittausvaiheesta palautteen antoon. Toisena tavoitteena oli tarkastella, miten Move! -mittaustulosten hyödyntämistä voidaan käyttää laajojen terveystarkastusten elintapaohjauksessa entistä paremmin ja millä keinoilla varmistetaan, että mittaustuloksia osataan hyödyntää osana laajoja terveystarkastuksia. Kolmantena tavoitteena on luoda Move! -mittaustuloksia tukeva ”liikuntapolku” ja siihen liittyvä vuosikello Hämeenlinnan kaupungin koulujen käyttöön. Vuosikellossa kuvataan koko lukuvuoden liikkumista ja hyvinvointia tukevia ja edistäviä toimenpiteitä opetuksen henkilökunnalle.

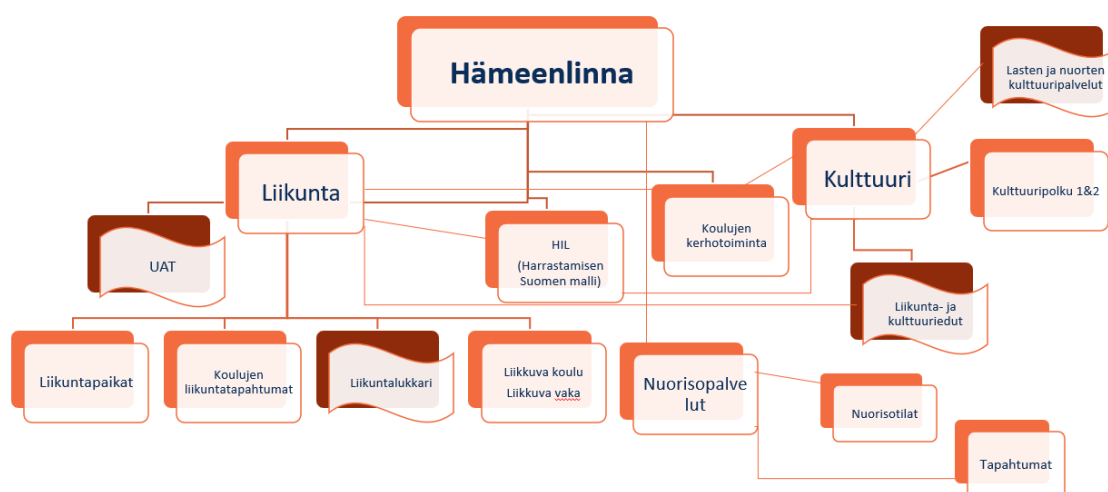
6.1 Hämeenlinnan lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä tukevat toimenpiteet

Kehittämistyö on osa laajaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisuutta, mutta työssä päädyttiin keskittymään erityisesti Move! -polun kehittämiseen, koska se on osa valtakunnallista fyysisen toimintakyvyn mittausjärjestelmää ja kattaa kaikki 5. ja 8. luokkalaiset. Lisäksi tarve Move! -polun kehittämiseen on koettu tarpeelliseksi, jotta koulujen ja oppilasterveydenhuollon yhteistyö saadaan toimivammaksi. Haasteena on ollut erilaiset toteutustavat ja koulukohtaisesti vaihtelevat käytänteet Move! -mittaustulosten palautteenannon osalta. Ongelmaksi on koettu aikaan liittyvät resurssihaasteet kouluterveydenhuollossa ja koulujen näkökulmasta haasteena on ollut opettajien ja terveydenhoitajien yhteistyön vähyys.

Move! -polun toimivaksi saaminen on myös erittäin hyvä mahdollisuus kohdentaa Hämeenlinnan monipuolisia lasten ja nuorten terveyden edistämisen toimenpiteitä niitä eniten tarvitseville oppilaille. Kuvaan 17 on kuvattu perusopetuksen yhteydessä olevat lasten ja nuorten hyvinvointia edistävät toimenpiteet, joiden perustana on maksuttomuus. Kuvassa näkyy myös kulttuurin osa-alue, koska Hämeenlinnan toimiva kulttuuripolku ja sen ympärillä olevat toiminnot olivat alunpein lähtökohta toimivan liikuntapolun luomiselle Hämeenlinnan perusopetukseen. Kulttuuripolulla mahdollistetaan lapsen oikeus osallistua taiteeseen ja kulttuuriin. Lapsen oikeuksien julistuksen periaatteiden mukaan jokaisella lapsella on oikeus saada kulttuurielämyksiä ja ilmaista itseään taiteen kautta. Kulttuuripolun avulla jokainen lapsi Hämeenlinnassa pääsee vuosittain nauttimaan monipuolisesta valikoimasta taide- ja kulttuurikokemuksia. Ohjelman sisällöt on suunniteltu huomioiden eri ikäryhmät ja ne ovat osa sekä opetussuunnitelmaa että Hämeenlinnan kulttuurikasvatussuunnitelmaa (Kulttuurikeskus Arx 2024). Toiminnot kulkevat myös erittäin tiiviisti limittäin kulttuurin- ja liikunnan osa-alueilla ja niitä koordinoidaan joiltain osin samasta paikasta opetustoimen hallinnosta.

Työ on toteutettu Hämeenlinnan kaupungin opetustoimelle, joka on osa sivistyksen ja hyvinvoinnin toimialaa. Opetustoimen hallinnon kautta kehittämistyö on tarkoitus jalkauttaa peruskoulujen käyttöön. Osallistavilla menetelmillä tehdyllä kehittämistyöllä ja kasvaneella asiakasymmärryksellä toivotaan, että jatkossa Move! -mittausten ja Move! -mittaustulosten kansa työskentelevät sidosryhmät osaavat hyödyntää entistä paremmin saatuja tuloksia oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Luodulla toimintamallilla toivotaan olevan positiivinen vaikutus siihen, että Hämeenlinnassa pystytään entistä paremmin poimimaan Move! -mittaustulosten pohjalta ne oppilaat, joiden fyysinen toimintakyky on päivittäisiä toimintoja haaitaavalla tasolla ja tarvitsee lisää harjoitusta.

Hämeenlinnan lasten ja nuorten hyvinvointia tukevat toimenpiteet



Kuva 17. Hämeenlinnan lasten ja nuorten hyvinvointia tukevat toimenpiteet, joissa perusteena maksuttomuus

Kehittämistyötä ohjasivat seuraavat kysymykset:

Miten Move! -mittaukset toteutetaan Hämeenlinnan kouluissa?

Miten Move! -palautteet käsitellään oppilaan ja huoltajien kanssa?

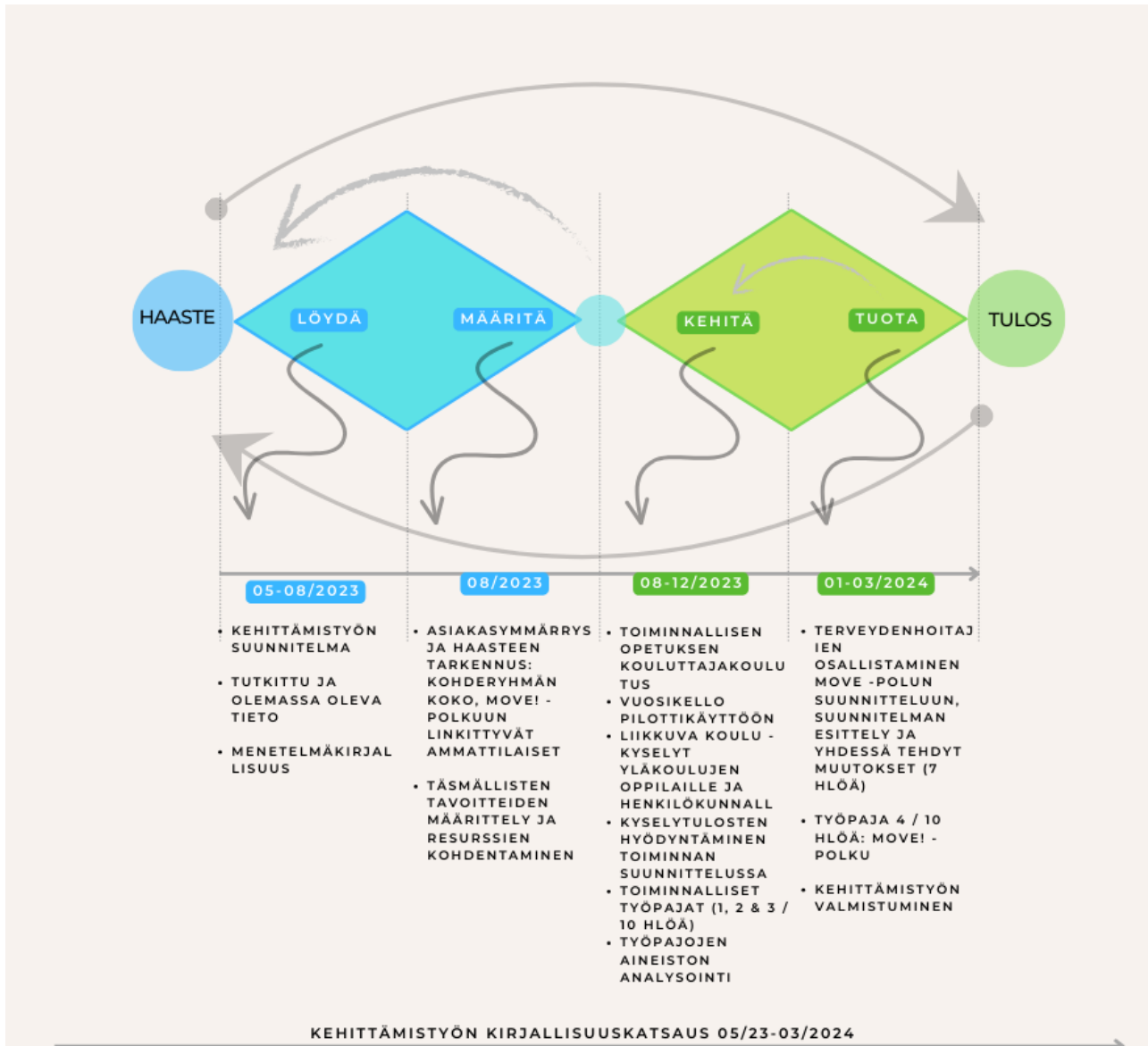
Millaisia jatkotoimenpiteitä Move! -mittausten jälkeen toteutetaan?

Miten toimintaa voidaan kehittää siten, että sillä mahdollistetaan jatkossa fyysistä toimintakykyä uhkaavalla tasolla olevien oppilaiden olemassa olevien hyvinvointi ja terveyttä edistävien maksuttomien palveluiden pariin?

6.2 Kehittämistyön vaiheet, menetelmät ja toteutus

Tämä kehittämistyö käynnistyi toukokuussa 2023 jo aiemmin tunnistetun haasteen myötä. Move! -mittaukset toteutetaan kaikille 5. ja 8. luokkalaisille, mutta toteuttamisen käytänteet ovat vaihtelevia kouluittain ja suurin vaihtelevuus esiintyy tulosten käsittely osalta. Oli tunnistettu, että Move! -mittausten tulokset käsitellään eri tavoilla eri kouluissa. Osa opettajista käsittelee tulokset yhteisesti luokan kesken ja osa välittää tulokset liikkumisvinkkien kera myös kotiin Wilman välityksellä. Osalla käsittely jää hyvin vähäiseksi Move! -mittausten jälkeen. Vaikka työn aiheena on Hämeenlinna Move! -polku, haluttiin työhön ottaa mukaan tarkasteluun koko Move! -polussa mukana olevat toimenpiteet, jotta kehittämistyönä tehty Move! -polku ei jäisi irralliseksi osaksi laajaa perusopetuksen sisällä olevaa lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuutta, vaan siinä olisi valmiina kiinnityskohdat jo olemassa oleviin toimenpiteisiin. Lapsille ja nuorille on Hämeenlinnassa tarjolla monenlaisia maksuttomia harrastus- ja liikkumismahdollisuuksia, mutta ne ovat olleet hajanaisia ja kohderyhmälle hieman vaikeasti löydettäviä. Erityisesti haasteena on ollut toimintojen kohdentaminen niille lapsille ja nuorille, jotka esimerkiksi Move! -mittausten perusteella olisi hyvä ohjata toimintaa mukaan fyysisen toimintakyvyn alenemisen vuoksi.

Kehittämistyössä on mahdollista hyödyntää useita menetelmiä poimimalla erilaisista menetelmistä omaan työhön parhaiten soveltuvat (Ojasalo yms. 2015, 51). Kehittämistyö toteutettiin palvelumuotoiluprosessina hyödyntäen palvelumuotoilun kaksoistimanttimalia (KUVA 18) ja hyödyntäen osittain toimintatutkimusta. Nämä menetelmät ovat kulkeneet osittain limittäin koko kehittämistyön ajan. Kaksoistimanttimali kuvaa palvelumuotoiluprosessia kahden timantin muodossa sekä toimintatutkimuksellisuutta tietyissä kehittämistyön vaiheissa. Kaksoistimanttimali valikoitui tähän kehittämistyöhön sen selkeästi seurattavan palvelumuotoiluprosessikaavion vuoksi. Kaksoistimanttimalissa on mahdollista palata aiempiin vaiheisiin tarvittaessa tai toistaa niitä tarvittava määrä saavuttaakseen toimivan lopputuloksen, mikä nähtiin olevan olennaista tämän kehittämistyön onnistumisen kannalta (Design Council 2024).



Kuva 18. Kaksoistimanttimali kuvattuna työn etenemistavan mukaan

Toimintatutkimuksella (KUVA 13) on mahdollista löytää ratkaisuja käytännön ongelmiin ja sen perusvaatimuksena on käytännönläheisyys. Siinä pyritään näkemään lopullinen tilanne, kuinka asioiden tulisi olla, ei vain tunnustamaan tämänhetkistä tilannetta. Toimintatutkimusta toteutetaan yhdessä tutkijan ja tutkittavien kanssa. Toimintatutkimus vastaa kysymyksiin ”Miten tutkittavat asiat voivat muuttua?” ja ”Mikseivät ne muutu?” (Ojasalo ym. 2015 58-59).

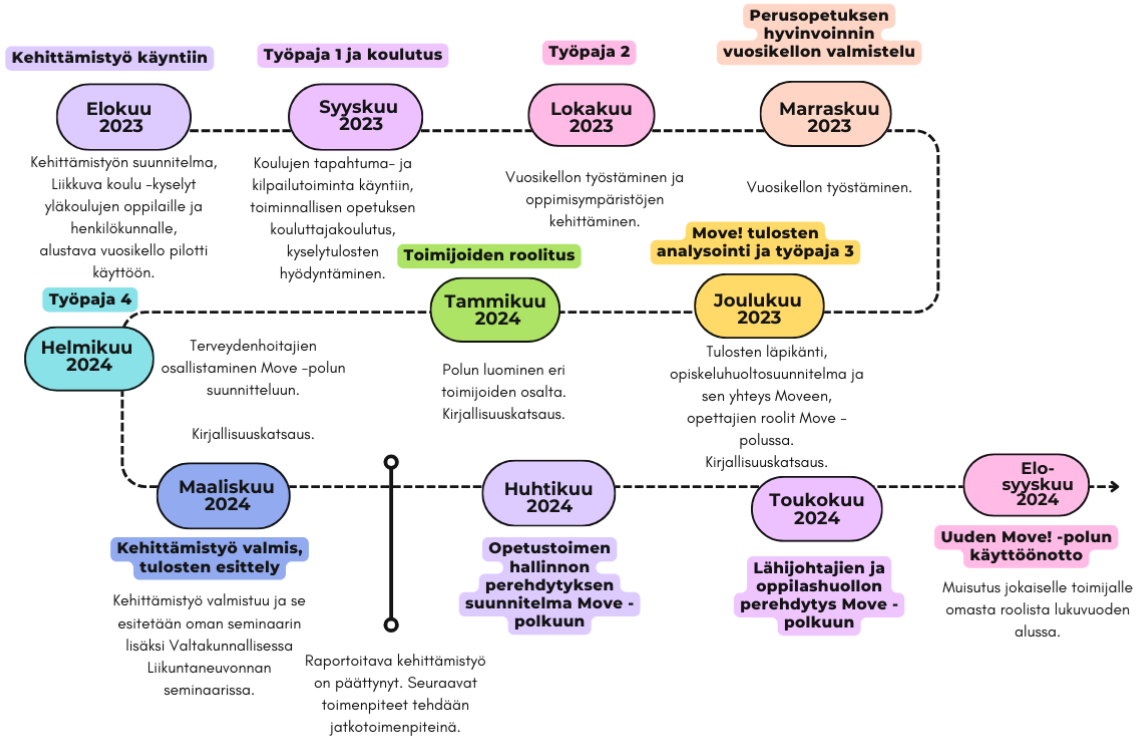
Kehittämistyö alkoi ensimmäisen timantin vaiheessa kehittämistyön suunnitelmalla, olemassa olevan tiedon kartuttamisella ja menetelmäkirjallisuuteen tutustumalla. Tässä vaiheessa hyödynnettiin lisäksi toimintatutkimuksellisuutta nykytilanteen kartoittamiseksi ja edettiin toimintatutkimukselle tyypillisen lineaarisuuden mukaan eteenpäin menevällä otteella. Tämän jälkeen siirryttiin ensimmäisen timantin toiseen vaiheeseen asiakasymmärryksen lisäämisellä ja sen avulla kerättyjen

tietojen analysoinnilla. Tavoitteita tarkennettiin ja olemassa olevia resursseja kohdennettiin kehittämistyöhön sopivaksi.

Tämän jälkeen siirryttiin kaksoistimantin toiseen timanttiin, vaiheeseen kehittä, jossa käynnistettiin pilottikokeiluja, testattiin ja arvioitiin kehitettyjä toimintamalleja ja toteutettiin toiminnallisia työajoja sekä yhteiskehittämisen pienempiä tuokioita osana aiheeseen liittyviä palavereita, joissa hyödynnettiin kehittämistyön tekijän työhön liittyviä asiantuntijaverkostoja. Lisäksi kehittä vaiheessa luotiin uusia ideoita testausvaihetta varten ja kehitettiin uusia mahdollisia toimintamalleja tulevaa lukuvuotta varten. Näiden vaiheiden jälkeen havaittiin tarve tarkentaa aiemmin kerättyä tietoa palvelun parantamiseksi tulevaisuudessa ja palattiin kaksoistimantissa takaisin eri vaiheisiin, että saatiin luotua tuota -vaiheeseen materiaalia, joita on mahdollista ottaa Hämeenlinnan kaupungin perusopetuksen käyttöön lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tämän kehittämistyön tekijä on työsuhteessa Hämeenlinnan kaupungilla ja toimii siellä projektiasiantuntijana. Kehittämistyön tekijä oli tiiviisti mukana jokaisessa kehittämissvaiheessa ja hyödynsi kehittämistyössä muita organisaation asiantuntijoita ja hän on ollut mukana kehittämässä Hämeenlinnan kaupungin perusopetuksen oppilaiden liikkumisen ja harrastamisen kokonaisuutta vuodesta 2021. Kuvassa 19 on kuvattu kehittämistyön vaiheet aikajanalla kehittämistyön suunnitelmasta aina Move! -polun käyttöönottoon. Osa vaiheista on jo kuvattu aikajanalle näkyväksi, mutta ne tulevat käynnistymään vasta kehittämistyön valmistumisen jälkeen. Vaiheet ovat kuitenkin erittäin tärkeä osa kehittämistyön etenemistä, että luotu polku saadaan käyttöön otettua. Kehittämistyön toteuttaja on päässyt tutustumaan Hämeenlinna kaupungin perusopetuksen lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämistyöhön ja pidemmän aikaa, mikä mahdollisti tässä kehittämistyössä laajan kokonaisuuden huomioimisen erilaisten käynnissä olevien toimenpiteiden osalta. Kehittämistyössä on hyödynnetty Liikkuva koulu -kehittäjäkunta toiminnan yhteydessä toteutettuja Liikkuva koulu nykytilan -arviointi oppilaskyselyitä, projektiasiantuntijan työhön tiiviisti kuuluvia sidosryhmiä asiantuntijoinen, sekä koko perusopetuksen yhteydessä toteutettavaa harrastamisen kokonaisuutta, jonka kautta on mahdollista tarjota erilaisia tukipalveluita perusopetuksen oppilaille. Perusopetuksen henkilökuntaa on osallistettu tähän kehittämistyöhön toiminnallisten työpajojen kautta, joissa limityvät toimintatutkimuksellisuus ja palvelumuotoilu. Benchmarkingin kautta tutustuttiin muiden kuntien jo toiminnassa tai kehittämissvaiheessa oleviin toimintamalleihin.

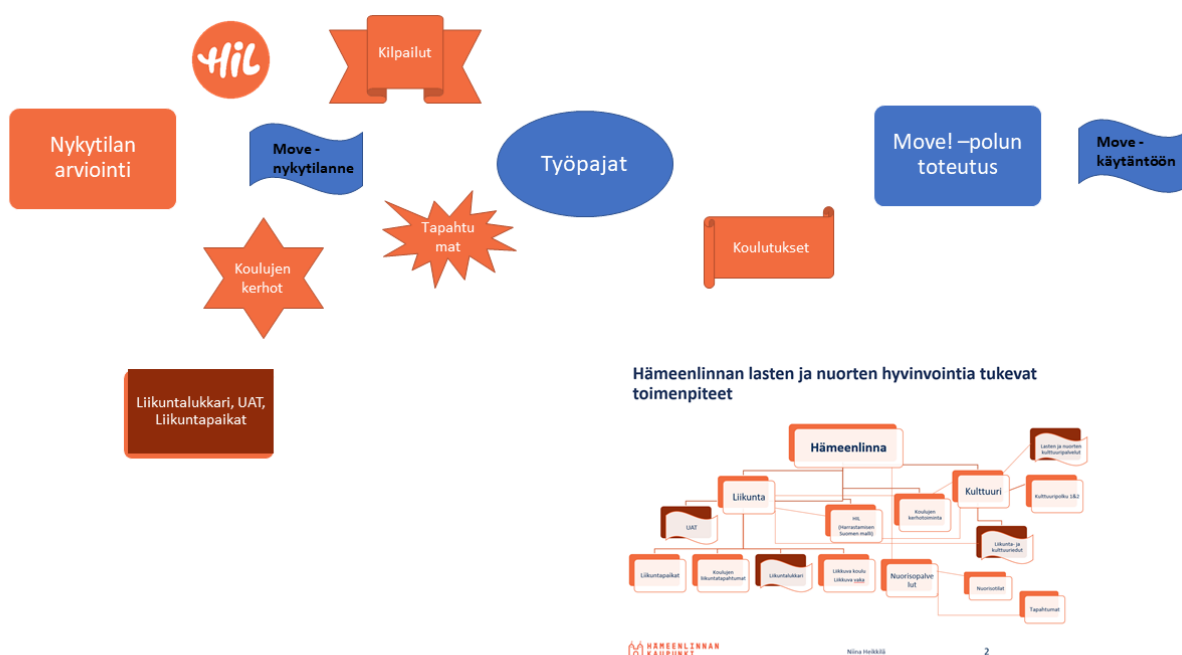
Kehittämistyön vaiheet



Kuva 19. Kehittämistyön vaiheet aikajanalla kuvattuna

6.2.1 Löydä

Kehittämistyö käynnistyi ensimmäisen timantin löydä -vaiheella, jossa valmisteltiin kehittämistyön suunnitelma sen hetkisen asiakasymmärryksen pohjalta ja tähän ensimmäiseen vaiheeseen aiemmin kertyneen tiedon pohjalta erilaisista liikkumista ja terveyttä edistävästä toimenpiteistä, joita oli mahdollista käyttää Move! -polun osina erityisesti mittausten jälkeisinä toimenpiteinä kohdennetusti niille oppilaille, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla (KUVA 20).



Kuva 20. Löydä -vaiheen nykytilanteen tunnistaminen Move! -polkuun liittyvien toimenpiteiden osalta

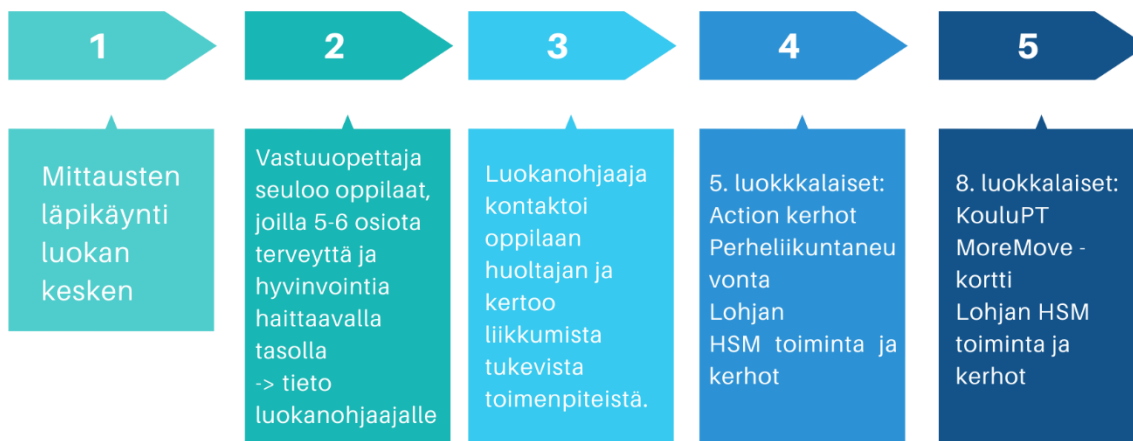
Ensimmäisen vaiheen aikana kartoitettiin aiheeseen liittyvää menetelmäkirjallisuutta sekä tutustuttiin olemassa oleviin käytänteisiin ja malleihin benchmarking menetelmällä. Benchmarking tarkoittaa käytännössä oppimista muiden kokemuksista ja se on ollut käytössä pitkään, mutta sitä ei aina ole kuvattu sillä nimellä (Tuominen & Lahti 2021, 10, 23). Tuominen ja Lahden (2018, 12-15) mukaan benchmarkingia voi olla useampaa erilaista strategista, tuotteeseen kohdentuvaa, prosessiin kohdentuvaa tai osaamisen benchmarkingia. Ojasalon, Moilasen & Ritalahden (2015, 186) benchmarking tarkoittaa kiinnostusta siihen millä tavoin muut toimivat ja menestyvät. Menetelmä vaatii pohjatyötä, koska ensin on ymmärrettävä oma, kehitystä kaipaava kohde ja sen jälkeen etsitään mahdollisia vertailukohtia, joilla kehittämisen kohde on jo onnistunut.

Islannin harrastamisen malli, on kansainvälisesti tunnustettu lähestymistapa nuorten päihteiden käytön ehkäisyyn ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen. Islannin malli korostaa ennaltaehkäisyä, varhaista puuttumista ja yhteisön osallisuutta. Islannin mallin keskeinen ajatus on tarjota nuorille vaihtoehtoisia aktiviteetteja ja harrastusmahdollisuuksia, jotka tukevat terveyttä ja hyvinvointia. Mallissa keskitytään nuorten sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin tarjoamalla laajan valikoiman harrastuksia ja vapaa-ajan toimintaa, kuten urheilua, taiteita, kulttuuritapahtumia ja vapaaehtoisuustyötä (PlanetYouth 2024).

Keskeinen osa Islannin mallia on myös vanhempien osallistaminen ja tukeminen nuorten harrastustoiminnassa. Malli sai alkunsa 1990-luvulla, kun Islannissa koettiin huolta nuorten päihteiden käytöstä ja sen vaikutuksista nuorten hyvinvointiin. Vanhemmille tarjotaan resursseja ja koulutusta, jotta he voivat tukea ja kannustaa nuoriaan harrastusten parissa. Lisäksi koulut ja yhteisöt ovat aktiivisesti mukana tarjoamassa turvallisia ja kannustavia ympäristöjä, joissa nuoret voivat toteuttaa itseään ja kehittyä. Islannin malli on saanut kansainvälistä huomiota ja tunnustusta menestyksellisistä tuloksistaan nuorten päihteiden käytön vähentämisessä ja nuorten hyvinvoinnin parantamisessa. Malli osoittaa, että tarjoamalla nuorille mielekkäitä ja terveellisiä harrastusmahdollisuuksia sekä vahvistamalla yhteisön tukiverkostoja voidaan edistää positiivista kehitystä ja vähentää riskikäyttäytymistä nuorten keskuudessa (PlanethYouth 2024).

Vaiheen aikana tutustuttiin jo olemassa oleviin tutkimuksiin kehittämistyöhön liittyvistä aiheista ja valtakunnalliseen malliin Move! -mittausten hyödyntämiseen osana laajoja terveystarkastuksia sekä ohjeistuksiin Move! -mittaustulosten hyödyntämisestä monialaisessa yhteistyössä (KUVA 12). Tämän vaiheen aikana löydettiin tärkeää tutkimustietoa nykytilanteesta Hämeenlinnan kaupungin Move! -mittausprosessista, joka lisäsi ymmärrystä kehittämistyön ongelmaan ja sen suurimpiin haasteisiin ja saatiin erilaisia esimerkkejä jo käytössä olevia malleja Move! -polusta ja niiden haasteista. Kehittämistyötä varten haluttiin selvittää myös muiden kuntien toimintamalleja Move! -mittausten jälkeen. Tietoa saatiin muiden kuntien Move! -poluista aluksi kuntien verkkosivuilta. Tietoa kerättiin erilaisissa verkostotapaamisissa sekä keskustelemalla ja tapaamalla aiheen parissa työskenteleviä asiantuntijoita, koordinaattoreita ja suunnittelijoita. Tässä vaiheessa käytettiin lisäksi benchmarking -menetelmää ja tutustuttiin myös Lohjan Move! -polkuun (KUVA 21), jonka pohjalta saatiin käytännön kokemuksia polun luomisesta kunnan käyttöön.

BENCHMARKING: LOHJAN MOVE! -POLKU



Kuva 21. Mukailtuna Lohjan Move! -polku (Koivuporras 2023)

6.2.2 Määritä

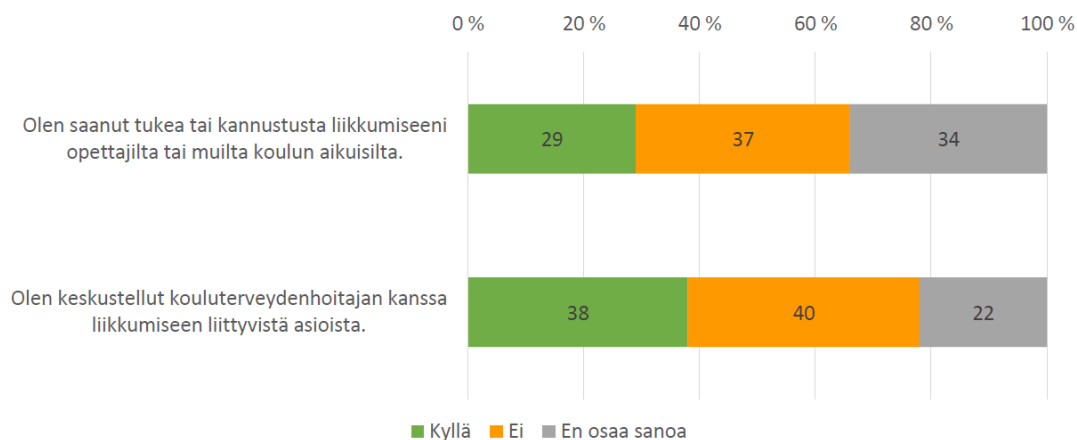
Kaksoistimanttimallin ensimmäisen timantin toisessa vaiheessa tarkennettiin kehittämistyön tavoitetta. Koski ym. (2019, 45-46) kirjoittavat, että määritä vaiheessa aiemmin kerättyä tietoa analysoidaan ja sen kautta saatu ymmärrys voidaan saattaa helposti hyödynnettäviin muotoihin, kuten tässä tapauksessa Move! -poluksi. Prosessin vaiheessa tutkittiin aiemman vaiheen materiaaleja ja pyrittiin saamaan kuva, millainen Move! -mittausprosessi on tällä hetkellä Hämeenlinnassa, ketkä ovat olennaisia toimijoita Move! -mittausprosessin aikana ja mitä toimenpiteitä kultakin toimijalta vaaditaan, että koko prosessi saataisiin toimivaksi.

Tarkennuksen pohjalta määriteltiin, että tavoitteena on luoda Hämeenlinnan Move! -polku, joka lisää vuorovaikutusta eri Move! -polun vaiheissa mukana olevien toimijoiden välillä, Move! -mittaus-tulosten käyttö osana laajoja terveystarkastuksia lisääntyy ja polulla voidaan vahvistaa lasten ja nuorten terveyden edistämistä olemassa olevien toimenpiteiden avulla. Tavoitteen määrittelyssä hyödynnettiin aiemman löydä -vaiheen aineistoa erityisesti muiden kuntien mallien osalta ja niitä analysoitiin siten, että olemassa olevista malleista löydettiin Hämeenlinnan malliin toimivammiksi koettuja osia.

6.2.3 Kehitä

Kehitä -vaiheessa teetettiin Liikkuva -koulu nykytilan kartoitus -kyselyt oppilaille ja henkilökunnalle, joiden pohjalta saatiin kerättyä arvokasta tietoa oppilaiden ja opettajien näkökulmasta kouluilla tapahtuvan liikkumiseen aktivoivasta toiminnasta oppitunneilla ja välitunneilla. Oppilaiden vastauksissa n oli 1027 ja henkilökunnan vastauksissa n oli 86. Osallisuutta määrittävissä kysymyksissä erityisesti kysymys: ”Osallistun kouluni välituntiliikunnan tai liikunnallisten tapahtumien suunnitteluun ja toteuttamiseen” antoi tärkeää tietoa oppilaiden kokemuksista päästä osalliseksi suunnittelu- ja toteuttamisvaiheisiin (KUVA 2). Osallisuuteen liittyvät kysymykset antoivat tarkentavan sunnan myös sille, että Move! -mittauksia olisi tärkeää harjoitella ennen niiden tekemistä, jotta mittausprosessista on mahdollista saada positiivinen kokemus oppilaalle. Liikkumisen tuki kysymyksistä (KUVA 22) saatiin arvokasta tietoa oppilaiden kokemuksesta saatuun tukeen omaan liikkumiseen liittyen. Oppilaat vastasivat tässä kohdassa kysymyksiin: ”Olen saanut tukea tai kannustusta liikkumiseeni opettajilta tai muilta koulun aikuisilta”, johon kyllä vastasi 29%, ei vastasi 37% ja en osaa sanoa vastasi 34% ja kysymykseen ”Olen keskustellut kouluterveydenhoitajan kanssa liikkumiseen liittyvistä asioista” vastasi kyllä 38%, ei 40% ja en osaa sanoa 22%. Kyselyn vastanneista 29% on saanut tukea omaan liikkumiseensa opettajalta tai muulta koulun aikuiselta ja 38% kyselyyn vastanneista on keskustellut kouluterveydenhoitajan kanssa liikkumiseen liittyvistä asioista. Kyselyssä ei kuitenkaan tarkennettu, oliko puheeksi otettu liikkuminen yhteydessä Move! -mittaustuloksiin, vaan tämä jäi oppilaan itse määriteltäväksi.

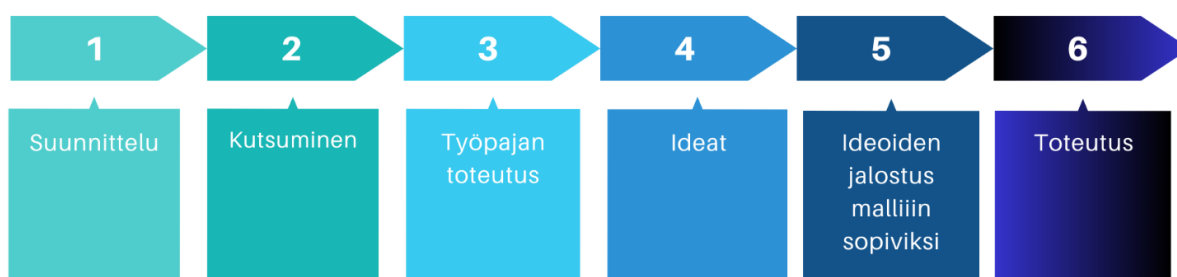
Mitä mieltä olet seuraavista asioista? Tuki liikkumiseen



Kuva 22. Nykytilan arviointi liikkumisen saadusta tuesta Hämeenlinnan yläkoululaisille syksyllä 2023

Vaiheen aikana käynnistettiin toiminalliset työpajat ja ensimmäisessä työpajassa luotiin pilottivaiheen Lisää liikettä koulupäivään -vuosikello koulujen käyttöön määrittämällä lukuvuoden tapahtumat sopimaan koulujen suunniteltuun aikatauluun esimerkiksi lajien osalta. Työpajassa käytettiin kehittämismateriaalina Liikkuva koulu -nykytilan kartoitus kyselyitä ja niiden tuloksia. Vaiheen yhteisöllisillä kehittämismenetelmillä, joihin toiminnalliset työpajat kuuluvat, on mahdollista tuottaa kerralla useita toimivia ideoita. Tärkeää on, ettei ideoita arvioida liian varhaisessa vaiheessa, vaan mahdollistetaan kehittämiseen osallistuvien ideointi. Huomioitavaa on, että ryhmän vetäjä hallitsee luovien ongelmanratkaisujen menetelmät ja mahdollistaa ideoinnin positiivisen ilmapiirin avulla. Kii-reettämyys ja avoimuuden ilmapiiri vahvistavan yhteisöllisten kehittämismenetelmien onnistumista (Ojasalo ym. 2015, 158). Toiminnallisten työpajojen perusrakenne oli sama jokaisessa kehittämistyön aikana järjestetyssä neljässä työpajassa. Työpajat olivat kuusivaiheisia suunnittelusta toteutusvaiheeseen (KUVA 23). Kehittämistyön tekijä suunnitteli työpajan ja kutsui asianosaiset mukaan. Työpajan alkuun kerrottiin työpajan tavoitteet ja miksi työpaja on järjestetty. Työpajoihin osallistui kehittämistyöntekijän lisäksi perusopetuksen opettajia ja Lasten Liikunnan tuki ry:n henkilökuntaa, jotka ovat aktiivisesti edistämässä Hämeenlinnan alueen lasten ja nuorten liikkumista ja ovat myös tärkeä yhteistyökumppani Hämeenlinnan kaupungille esimerkiksi koululiikuntatapahtumien järjestämisessä.

TYÖPAJOJEN MALLI:



Kuva 23. Toiminnallisten työpajojen perusrakenne työpajoissa 1-4

Pilottikokeilu Lisää liikettä koulupäivään -vuosikello otettiin tässä vaiheessa testikäyttöön kuluvalle lukuvuodelle ja vuosikellon työstämistä jatkettiin seuraavassa työpajassa. Vuosikellon työstämisen pohjana oli Lapsiystävällinen Hämeenlinna -ohjelman hyvinvoinnin viisi osa-aluetta: oppiminen, turvallisuus, ihmissuhteet, terveys, osallisuus, joita kuvataan tarkemmin tässä kehittämistyössä kohdassa 3.1. Lapsiystävällinen Hämeenlinna kuvassa 7. Tärkeänä nähtiin aiemmissa kehittämissvaiheissa esiin nousut lasten ja nuorten osallisuuden huomioiminen heitä koskevassa toiminnassa, joten Lisää liikettä koulupäivään -vuosikelloa sekä koulujen tapahtuma- ja kilpailutoiminnan tavoitteita lähdettiin kehittämään Hämeenlinnan lapsiystävällinen -ohjelmaa varten viiden hyvinvoinnin osa-alueen kautta ja sitä kautta tukemaan myös Move! -polkua. Tässä kehittämistyön analysointivaiheessa otettiin käyttöön lisäksi opetushallituksen liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9 ja työpajassa käytettiin hyödyksi erityisesti kestävyyttä harjoittavista liikunnallisista tehtävistä, koska kestävyyskunnan vahvistamisen nähdään toimivan tukena muissakin mittaustuloksissa (KUVA 24). Työpajassa tehtiin pienryhmissä kirjauksia ja huomioita Mentimeter -työkaluun (KUVA 25) ja näitä hyödynnettiin laajasti Lisää liikettä koulupäivään -vuosikellon työstämisessä sekä Move! -polun vaiheiden luomisessa.

Move! –polun vahvistaminen ja kestävyysliikunnan huomioiminen tapahtumien suunnittelussa

Esimerkkejä kestävyyttä harjaannuttavista liikuntatehtävistä eri luokka-asteilla:

- Vuosiluokilla 1-2 liikunnassa kestävyys harjaantuu esimerkiksi juoksu- ja kiinniottoleikeissä, pallopeleissä, maastossa liikuttaessa ja uinnissa.
- Vuosiluokkien 3-6 liikunnanopetuksessa kestävyys harjaantuu esimerkiksi pallopeleissä, uinnissa ja maastossa eri vuodenaikoina liikuttaessa (kuten hiihtäessä ja suunnistaessa).
- Vuosiluokilla 7-9 kestävyys harjaantuu esimerkiksi perusliikunnassa (eripituiset juoksumatkat), musiikkiliikunnassa, pallopeleissä ja uinnissa.

(Opetushallitus 2023)



Niina Heikkilä

Kuva 24. Työpaja aiheesta: Move! -polun vahvistaminen koulujen tapahtuma- ja kilpailutoiminnassa huomioimalla kestävyysliikunta toiminnan pohjana (Opetushallitus 2024e)

Kirjatkaa tähän ideat tavoitteista

Uuteen liikuntalajiin/-
muotoon tutustuminen.
Taidon oppiminen.

Ihmissuhteet: Tutustuminen
uusiin ihmisiin. Positiivisia
kokemuksia.

Osallisuus- pelitapahtuman
säännöt mahdollistavat kaikkien
osallistumisen.- yhteisen
kilpailukalenterin suunnittelu
yhdessä - oppilaiden ääni
kuullaan.Turvallisuus;- selkeät
pelisäännöt kaikkien

Osallisuus- Yhteissuunnittelu,
oppilaskunnat, Turvallisuus-
Matalan kynnyksen
osallistumismahdollisuus,
tehtäväsuuntautuneisuus vs
kilpailu, ilmapiirin luominen,
teempukeutuminen, muut sarjat
(esim. pukeutuminen)

Osallisuus- Tavoittaa kaikki-
Oppilaiden kuuleminen
tapahtumien suunnittelussa-
Kilpailu ja osallistuminen eivät
rajaa toisiaan pois. Turvallisuus-
Ohjeistus yhteisistä
pelisäännöistä.

Terveys- Suhtautuminen
kilpailutoimintaan vs
tehtäväsuuntautuneeseen
toimintaan- Yhteenkuuluvuuden
tunne- Onnistumisen kokemukset,
minäkuvan vahvistaminen

Oppiminen- OPS:n laaja-
alaiset ja liikunnan
tavoitteet

Oppiminen;- treenaamalla voi
kehittyä- oppii lisää terveellisestä
ja liikunnallisesta elämäntavasta-
oppi toisen kannustamisesta ja
tukemisesta- pettymyksen
sietämistä



Kirjatkaa tähän ideat tavoitteista

Oppiminen;- treenaamalla voi
kehittyä- oppii lisää terveellisestä
ja liikunnallisesta elämäntavasta-
oppi toisen kannustamisesta ja
tukemisesta- pettymyksen
sietämistäIhmissuhteet;- uusien
ihmisten kohtaaminen ja
erilaisuuden sietäminen

Terveys;- terveiden
elämäntapojen
ymmärtämisen- fyysisen ja
psykykkisen paineen
sietäminen



Kuva 25. Ideoita tukemaan Move! -polkua ja huomioimalla Hämeenlinnan Lapsiystävällinen kunta -
toiminnassa käytettäviä onnellisuuden viittä osa-alueita

Kehitä -vaiheessa toiminnalliset työpajat jatkuivat ja aiheina oli vuosikellon työstäminen koulujen tarpeita palvelevammaksi. Vaiheen aikana järjestettiin lisäksi toiminnallisen opetuksen kouluttajakoulutus, jonka tavoitteena oli lisätä koulujen henkilökuntaan tietoisuutta liikkumisen merkitystä oppilaan terveyteen ja hyvinvointiin koulupäivän aikana sekä viestiä Hämeenlinnan kaupungin perusopetuksen tahtotilasta kehittää lasten ja nuorten hyvinvoinnin toimenpiteitä. Kehitä -vaiheessa analysoitiin myös Nykytilan arviointi -kyselyistä saatuja tuloksia ja niiden avulla luotiin suunnitelmia koulukohtaiselle kehittämistyölle siten, että suunnitelmista on hyötyä Move! -polun kokonaisuudelle. Kehitä -vaiheessa palattiin osittain myös löydä vaiheeseen ja benchmarkattiin Sastamalassa kehitetty Move! -toimintamalli ja Kouvolassa jo pidempään käytössä ollut Move! -toimintamalli.

6.2.4 Tuota

Tuota -vaiheessa valmistui käyttöön otettava versio Lisää liikettä -koulupäivään vuosikellosta huomioiden aiempien vaiheiden tuotokset ja analysoiden vuosikellossa tarvittavaa sisältöä ja toimivuutta koulujen henkilökunnan näkökulmasta. Muiden kuntien malleista kehitettiin toimivien käytänteitä huomioiden Hämeenlinnan oma Move! -polkuun, joka pääsi ensimmäiseen testiin vaiheeseen kuuluvankokeiluvaiheen mukaisesti. Tuota -vaiheen tavoitteen mukaan ideoita käytiin läpi polkuun kuuluvien sidosryhmien kanssa eli koottiin yhteen koulujen terveydenhoitajia ja heidän kanssaan käytiin läpi luotua Hämeenlinnan Move! -polku mallia. Pyrimme yhdessä tunnistamaan polun sellaiset osat, jotka vastaisivat asetettuihin tavoitteisiin ja ovat toteuttamiskelpoisia ja mahdollisia eli arvioitiin ideoiden toteutettavuutta ja taloudellista kannattavuutta ja kysyttiin kehittämisideoita ja tarpeita. Vaiheen lopuksi saatiin luotua selkeä idea eli Hämeenlinnan Move! -polku (KUVA 26). Tämän vaiheen pohjalta saatiin tehtyä päätös sen Move! -polun käynnistämisestä lukuvuonna 24-25.

7 Tulokset

Kehittämistyön tuloksena syntyi Hämeenlinnan Move! -polku. Työn alkuvaiheessa saavutettiin tietoa siitä, miten Hämeenlinnan Move! -mittausprosessi nykytilanteessa etenee ja kehittämistyön edetessä saatiin vastauksia siihen, millaisia toimenpiteitä Move! -mittausprosessiin täytyy tehdä, että mittaustuloksia saadaan hyödynnettyä entistä paremmin lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä sekä osana laajoja terveystarkastuksia. Karttuneen asiakasymmärryksen avulla voitiin kehittää toimintaa vastaamaan Hämeenlinnan Move! -mittausprosessissa mukana olevien sidosryhmien tarpeita. Osallistavien työpajojen yhtenä tuloksena tuli esiin suuret vaihtelevuudet sen osalta, mitä tapahtuu mittausten jälkeen, kun Move! -mittaukset on tehty ja oppilas saa mittaustulokset itselleen.

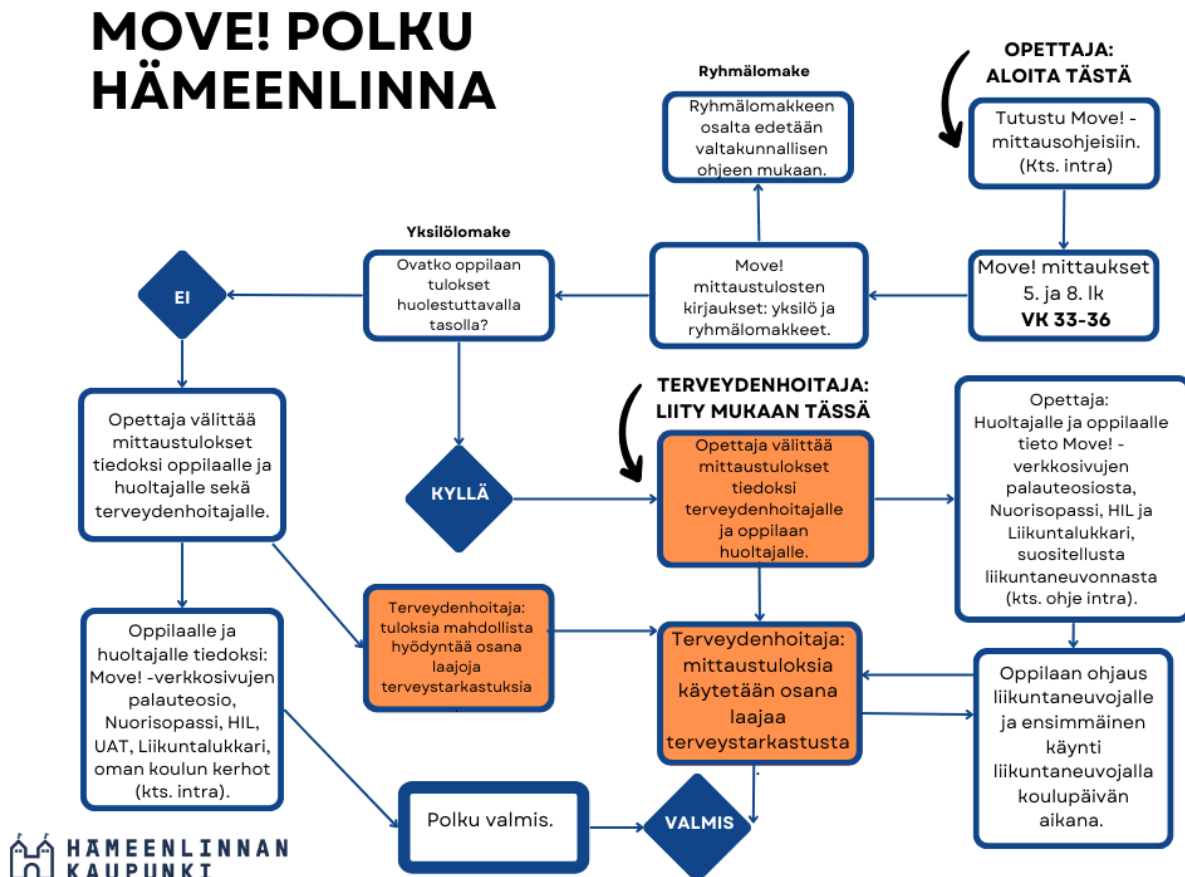
Yhtenä tavoitteena oli luoda Move! -mittaustuloksia tukeva ”liikuntapolku” ja siihen liittyvä vuosikello Hämeenlinnan kaupungin koulujen käyttöön. Vuosikellossa kuvataan koko lukuvuoden liikunnasta ja hyvinvointia tukevia ja edistäviä toimenpiteitä opetuksen henkilökunnalle. Lisää liikettä koulupäivään -vuosikello on jatkossa Hämeenlinnan perusopetuksen henkilökunnan käytettävissä intrassa ja samassa kokonaisuudessa on ohjeistukset Move! -polun toteuttamisesta sekä linkit Move! -mittaustulosten toteuttamiseen, palautteeseen ohjeisiin ja lomakkeisiin sekä muuhun mittaustulosten toteuttamiseen tarvittavaan materiaaliin ja tukimateriaaliin Move! -prosessiin (liite 4).

7.1 Hämeenlinnan Move! -polku

Kuvassa 26 on tämän kehittämistyön tuloksena syntynyt Hämeenlinna Move! -polku malli, jota lähdetään jalkauttamaan ja toteuttamaan Hämeenlinnassa lukuvuonna 24-25. Hämeenlinnan Move! -polku on tehty vastaamaan Hämeenlinnan kaupungin tämän hetken tarpeisiin ja ongelmakohtiin Move! -mittaustulosten hyödyntämisessä. Ryhmälomakkeen käsittelyn osalta hyödynnetään jatkossa valtakunnallista mallia (KUVA 12).

Polku on luotu helposti luettavaksi kuvaksi, jossa opettajalle on oma lähtöpiste ja kouluterveydenhoitajille omansa. Kuvassa mainittu intra on Hämeenlinna kaupungin sisäinen verkkosivustossa, joka on tarkoitettu työntekijöiden käyttöön ja sen tarkoituksena on sisältää työtehtävien suorittamiseen tarvittavat ohjeet ja materiaalit. Ohjeet Move! -polun toteuttamiseen sekä mittaustulosten apuvälineenä toimivat tukimateriaalit mittausten toteuttamiseen, palautteeseen ja lomakkeisiin ovat lukuvuoden 24-25 alusta lähtien opettajien käytettävissä intrassa. Intrasta löytyvät materiaalit on kuvattu liitteessä 4. Kouluterveydenhoitajalle pidetään lukuvuoden alussa perehdytys Move! -polkuun ja opettajien käytössä oleva materiaali jaetaan kouluterveydenhoitajille heidän esihenkilöidensä kautta.

Move! -polkuun kuuluvat olennaisesti tässä kehittämistyössä tiiviisti mukana kulkevat toimenpiteet: Liikkuva koulu -toiminta, Harrastamisen Suomen malli, koulujen oma kerhotoiminta ja Urheiluakatemia toiminta, joita kehitetään tiiviisti eteenpäin yhtenä kokonaisuutena lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.



Kuva 26. Move! -polku Hämeenlinna

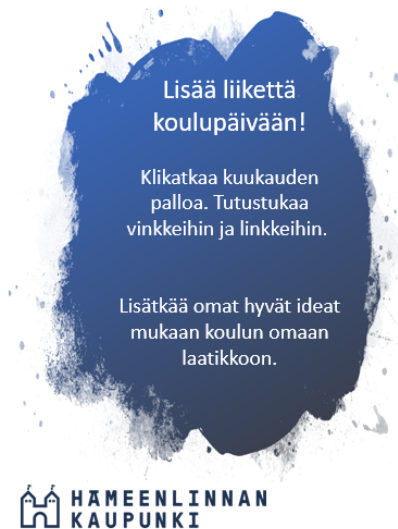
7.2 Lisää liikettä koulupäivään vuosikello

Lisää liikettä koulupäivään -vuosikello tarjoaa käytännön ideoita liikunnan integroimiseksi osaksi koulupäivää ympäri vuoden. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta lasten ja nuorten liikumissuosituksista ja tarjota opettajille helppokäyttöinen työkalu, joka kannustaa monipuolisten liikuntaideoiden kokeilemiseen eri vuodenaikoina. Työkalun on luonut Anne-Maria Ilo opinnäytetyönään ja sen tavoitteena on edistää tietoisuutta liikunnan hyvinvointihyödyistä (Liikkuva koulu 2024e).

Lisää liikettä koulupäivään vuosikellosta on työstetty Liikkuva koulu yläkoulujen vastuopettajien kanssa yhteistyössä Hämeenlinnan koulujen henkilökunnan käyttöön oma Hämeenlinnan perusopetuksen käyttöön soveltuva malli, joka kokoaa yhteen koulupäivän aikaisen liikunnan sekä

koulupäivien yhteydessä olevat harrastus- ja liikkumismahdollisuudet. Kuvassa 27 näkyy Lisää liikettä koulupäivään vuosikellon vuodenkierto ja lukuvuoteen ajoitetut toiminnot. Jokaisesta kuukaudesta on myös erikseen omat kuukausidiat (liite 3). Kuukausidiat tarjoavat jokaiselle kuukaudelle oman teeman, joka liittyy esimerkiksi maksuttomien harrastusten vuodenkiertoon tai koulujen tapa- tuma- ja kilpailutoimintaan. Dioista löytyy erilaisia kuukauden teemaan sopivia liikkumisvinkkejä ja jokaisesta kuukausidiasta löytyy koulun oma kohta, jonka Liikkuva koulu -tiimi voi itse täydentää koulun omien suunnitelmien pohjalta. Lisäksi kuukausidiat muistuttavat tärkeistä tapahtumista ja aikatauluista.

LISÄÄ LIIKETTÄ KOULUPÄIVÄÄN -VUOSIKELLO HÄMEENLINNA



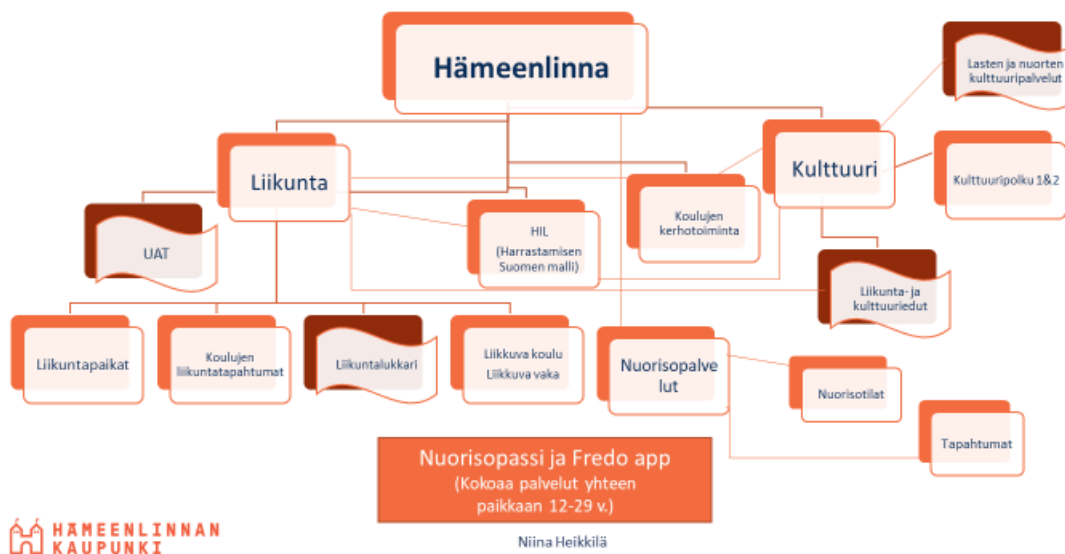
Kuva 27. Liikkuva koulu vuosikello Hämeenlinna (mukaillen Liikkuva koulu 2024d)

7.3 Nuorisopassi ja Fredo app

Nuorisopassi ja Fredo app ovat mobiilisovelluksia, jonka avulla Hämeenlinnan alueen 11-29 vuotiaita nuoria kannustetaan aktiiviseen vapaa-ajan viettoon. Sovelluksella viestitään erilaisista vapaa-ajan mahdollisuuksista, tarjotaan mahdollisuuksia kokeilla erilaisia harrastuksia, tiedotetaan jo käynnissä olevista harrastusryhmistä ja tarjotaan erilaisia etuuksia osallistua alueen kulttuuri- ja liikuntatarjontaan. Sovellukset ovat käyttäjälle maksuttomia. Sovellusta voi käyttää suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi (Hämeenlinnan kaupunki 2024b).

Nuorisopassi sovellus tarjottiin kolmen kuukauden pilottivaiheessa syksyllä 2023 kaikille Hämeenlinnan 7. luokkalaisille. Pilottivaiheen jälkeen sovelluksen käyttöä päätettiin laajentaa tammikuusta 2024 lähtien kaikille perusopetuksen 5.-9. luokkalaisille sekä sitä vanhemmille nuorille aina 29 -vuotiaisiin saakka. 5.-9 luokkalaisten käytössä on Nuorisopassi sovellus ja sitä vanhemmille vastaavana sovelluksena on Fredo app (Hämeenlinnan kaupunki 2024). Haasteena ollut Move! -mitausjärjestelmään kuuluvan kohderyhmän tavoittaminen ja heille tiedottaminen erilaisista harrastus- ja liikkumismahdollisuuksista voidaan osittain ratkaista Nuorisopassi-sovelluksen avulla, joka on suunniteltu nuoria kiinnostavalla tavalla. Nuorille tarjotaan sovelluksen kautta tietoa alueen vapaa-ajanmahdollisuuksista sekä erilaisia harrastuskokeiluja. Nuorisopassi linkittyi vahvasti Hämeenlinnan Move! -polkuun siten, että sen avulla on mahdollista jatkossa kohdentaa toimenpiteitä henkilökohtaisesti niille oppilaille, joiden fyysinen toimintakyky tarvitsee harjoitusta. Kuvassa 28 on kuvattuna päivitetty versio Hämeenlinnan lasten ja nuorten hyvinvointia tukevista toimenpiteistä ja siihen on lisätty Nuorisopassi ja Fredo app, jotka kokoavat maksuttomat palvelut yhteen paikkaan.

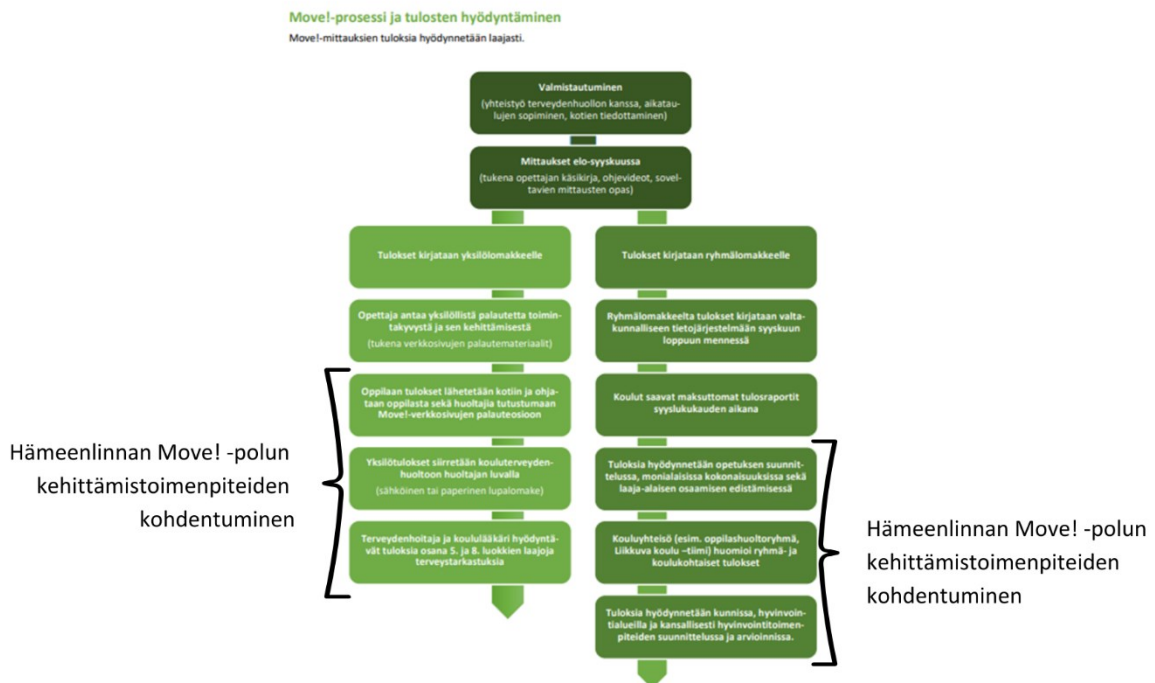
Hämeenlinnan lasten ja nuorten hyvinvointia tukevat toimenpiteet



Kuva 28. Kehittämistyön jälkeen päivitetty kuvaus Hämeenlinna lasten ja nuorten hyvinvointia tukevista toimenpiteistä

8 Pohdinta

Kehittämistyön tavoitteena oli luoda Hämeenlinnan Move! -polku, joka yhtenäistää koko Move! -mittausprosessin mittausten tekemisestä palautteen antoon ja tulosten hyödyntämiseen. Valtakunnallinen ohjeistus (KUVA 29) Move! -mittausprosessiin on olemassa, mutta käytännössä prosessi ei ole toteutunut Hämeenlinnassa esitetyllä tavalla. Lähtökohtana tälle kehittämistyölle oli koulujen vaihtelevat mittaussprosessit mittaussvaiheesta palautteiden käsittelyyn ja tulosten hyödyntämiseen. Tämän vuoksi palautteiden hyödyntäminen osana laajoja terveystarkastuksia on ollut haasteellista tai niitä ei olla hyödynnetty ollenkaan ja näin ollen olemassa olevia toimenpiteitä lasten ja nuorten fyysisen kunnon edistämiseen ei ole ollut mahdollista kohdentaa niitä tarvitseville. Tässä kehittämistyössä haluttiin saada muutosta siihen, miten Hämeenlinnassa Move! -mittausprosessissa käsitellään mittauksesta saatuja tuloksia yksilöllisesti oppilaan osalta ja näin ollen saadaan tarvittaessa kohdennettua olemassa olevia tukitoimenpiteitä oppilaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Kuvan 29 vasemmanpuoleisesta kaaviosta on nähtävissä, mihin tämän kehittämistyön toimenpiteet kohdentuvat yksilöllisten tulosten käsittelyn osalta osana valtakunnallista ohjeistusta. Kehittämistyön tuloksena haluttiin myös vaikuttaa oikeanpuoleisen kaavion osalta tulosten hyödyntämiseen lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä osana Hämeenlinnassa tehtävää strategista kokonaisuutta.



Kuva 29. Move! -prosessi ja tulosten hyödyntäminen (Opetushallitus 2023)

Syksyllä 2023 oppilas- ja henkilökuntakyselyjen avulla haluttiin kartoittaa Hämeenlinnan yläkoulujen nykytilannetta, tunnistaa vahvuudet ja kehittämistarpeet sekä saada arvokasta tietoa siitä, miten Liikkuva koulu -toimintaa voidaan paremmin toteuttaa ja kehittää eri koulussa (KUVA 2, 3, 4 & 22). Jatkoseurannan, kehittämisen ja muutosten arvioinnin vuoksi kyselyt toteutetaan uudestaan syksyllä 2024. Oppilaille tarkoitettuun kyselyyn vastasi 1027 oppilasta ja henkilökunnan kyselyyn saatiin 86 vastausta. Nykytilan arviointi -kyselyjä käytettiin osana tätä kehittämistyötä. Kyselyistä poimittiin kehittämistyöhön olennaisesti liittyviä kohtia, kuten oppilaiden osallisuuden liittyvien kysymysten vastauksia, liikkumisen motivaatiotekijöitä ja liikkumiseen saatua tukea. Kyselyt toteutettiin yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön kanssa, jossa Likes:n asiantuntijat työskentelevät ja koordinoivat valtakunnallisia liikunnan edistämishjelmia (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2024). Jatkossa säännöllisesti toteutettavilla kyselyillä voidaan seurata muutoksia ja arvioida Liikkuva koulu -toiminnan sekä Move! -polun vaikutuksia koulun ilmapiiriin, oppilaiden hyvinvointiin ja mahdollisesti myös oppimistuloksiin.

Tämän kehittämistyön pohjalta saatiin luotua Hämeenlinnan Move! -polku, jolla koko mittausprosessi saadaan yhtenäistettyä (KUVA 26). Kehittämistyön myötä syntyi myös uusia toimintamalleja ja oivalluksia, jotka auttoivat kehittämään toimintaa alkuperäisen haasteen ja tavoitteiden pohjalta. Työn aikana tehdyistä analyyseistä saatiin luotua selkeitä ja visuaalisia kuvia, joiden avulla toimintaa on mahdollista kehittää jatkossakin. Lisäksi yhteistyö eri toimialojen välillä vahvistui prosessin aikana. Kehittämistyön lopputuloksena koulujen vaihtelevat mittaukset ja palautteen käsittely sekä sitä seuraavat toimenpiteet yhtenäistyvät Move! -mittausten menettelyjä mittausvaiheesta palautteen antoon. Toisena tavoitteena oli tarkastella, miten Move! -mittaustulosten hyödyntämistä voidaan käyttää osana laajojen terveystarkastusten elintapaohjauksessa entistä paremmin ja millä keinoilla varmistetaan, että mittauksia osataan hyödyntää tarvittavalla tavalla. Tämä tavoite toteutui osallistamalla Move! -polussa mukana olevat tärkeimmät sidosryhmät eli liikunnanopettajat ja terveydenhoitajat tähän kehittämistyöhön.

Tavoitteena oli lisäksi parantaa Move! -mittaustulosten hyödyntämistä laajoissa terveystarkastuksissa ja varmistaa, että ne otetaan huomioon elintapaohjauksessa. Tämä kehittämistyön tärkeä kohta on mallinnettu ja sitä seuraamalla voidaan mittausprosessin tuloksia hyödyntää laajoissa terveystarkastuksissa niiden oppilaiden osalta, joiden fyysinen toimintakyky on huolestuttavalla tasolla. Huomioitavaa on, että tässä kehittämistyössä kuvattu malli ei vielä itsessään edistä oppilaiden hyvinvointia tai fyysistä aktiivisuutta. Seuraava merkittävä vaihe kehittämissuunnitelmassa on päästä toteuttamaan mallin mukaista toimintaa käytännössä lukuvuonna 2024-2025 ja siitä saatavilla tuloksilla voidaan mallia kehittää vielä paremmin kaikkia sidosryhmiä palvelevaksi. Tässä vaiheessa luotuja toimintamalleja voidaan muokata muuttuvien tarpeiden mukaan, joten niitä on mahdollista hyödyntää pitkäaikaisesti.

Kolmas tavoite oli luoda Hämeenlinnan kaupungin kouluihin käytettävä Move! -mittaustuloksia tukeva "liikuntapolku" ja siihen liittyvä vuosikello, joka sisältää koko lukuvuoden ajan liikkumista ja hyvinvointia edistäviä toimenpiteitä opetushenkilökunnalle. "Lisää liikettä koulupäivään" -vuosikello tulee olemaan saatavilla Hämeenlinnan perusopetuksen henkilökunnalle intrassa. Huomioitavaa vuosikellon käytössä on, että sitä täytyy jatkossa päivittää muuttuvia tarpeita vastaaviksi. Kehittämistyön aikana pilottikäytössä ollut vuosikello on luonut pohjan uuden vuosikellon käyttöönotolle ja tämä mahdollistaa sujuvan käyttöönoton varsinaisen vuosikellon käyttöönotolle. Toiminnan seurannan mittarina käytetään vuosittain täytettävää Nykytilan arviointi -työkalua. Arviointi on aikataulutettu Hämeenlinnassa toteutettavaksi keväällä, mikä mahdollistaa kuluneen lukuvuoden arvioinnin ja tulevien suunnitelmien tekemisen (KUVA 27).

Kehittämistyön vaikuttavuutta voidaan jatkossa seurata Move! -mittausten tuloksilla, Liikkuva koulu nykytila -kyselyillä sekä Harrastus ihan lähellä harrastusryhmiin osallistuvien määrillä sekä Lapsiystävällinen Hämeenlinna raportointityökalulla. Työkalu tarjoaa yleiskatsauksen hyvinvoinnin viidestä eri osa-alueesta, joista Lapsiystävällinen Hämeenlinna ohjelman (2024) mukaan onnellisuus koostuu: oppiminen, ihmissuhteet, terveys, osallisuus ja turvallisuus (kuva 7). Raportointityökalun avulla on mahdollista tarkastella myös Mitä seuraavaksi -kysymyksiä, jotka liittyvät viiteen hyvinvoinnin osa-alueeseen. Näiden kysymysten avulla pyritään viemään ohjelman strategista tavoitetta kohti käytännön palveluiden kehittämistä. Tiedot perustuvat Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kouluterveyskyselyyn.

8.1 Palvelumuotoiluprosessi kehittämistyössä

Tutkimuksellinen kehittämistoiminta pyrkii ratkaisemaan käytännön haasteita ja ongelmia ja useimmiten mallintamaan uutta tietoa työelämän käytänteistä. Kehittämisen tukena kerätään ja arvioidaan tietoa sekä käytännöstä, että teoriasta. Tärkeässä roolissa tässä menetelmässä on aktiivinen vuorovaikutus mukana olevien tahojen kanssa (Ojasalo ym. 2015, 17). Kehittämistyössä käytetty Design Councilin (2024) tuplatimanttinen malli osoittautui hyödylliseksi työkaluksi, joka tuki selkeää prosessimallia ja asiakasymmärryksen syventämistä. Se tarjosi hyvän lähestymistavan kehittämistyölle ja antoi rakenteen kehittämisen etenemiselle kohti alkuperäisen haasteen ratkaisemista. Mallin seuraaminen oli helppoa ja se mahdollisti kehittämistyön loogisen etenemisen.

Kehittämistyön keskeinen vaihe tavoitteiden saavuttamiseksi oli asiakasymmärryksen hankkiminen ja kerätyn tiedon syvälinen ymmärtäminen kehittämistyön vaiheissa. Ojasalon yms. (2015, 77) ja Palvelumuotoilu Palon (2018) mukaan kokeilut tarjoavat nopean ja kustannustehokkaan tavan lisätä asiakasymmärrystä. Kehittämistyön ollessa erittäin työelämälähtöinen, mahdollistui nopeiden kokeilujen testaaminen eri vaiheissa. Esimerkiksi Liikkuva koulu -nykytilan arviointi kyselyiden lisääminen osaksi toiminnan arviointia mahdollistui työelämälähtöisyyden vuoksi. Toiminnan melko

nopean kehittymisen mahdollisti myös kehittämistyön tekijän omassa työssä hyvin toimivat sidosryhmät, joita oli mahdollista kutsua yhteen nopeallakin aikataululla ja tarvittaessa palata aiempiin vaiheisiin ja niiden haasteisiin myös työpajojen välillä. Kaksoistimanttimallin keskiössä onkin ajatus, että tarvittaessa voidaan palata aiempiin vaiheisiin ja toistaa niitä tarvittava määrä saavuttaakseen toimivan lopputuloksen (Design Council 2024).

Kehittämistyö on osa laajaa kokonaisuutta, jonka osa-alueita kehitetään Hämeenlinnassa eteenpäin samanaikaisesti. Tämä oli osittain haaste kehittämistyön aiheen rajaamiselle sekä kehittämistyön etenemiselle, mutta Move! -polun kehittämisen kannalta oli tärkeää tuoda kehittämistyöhön mukaan kaikki toiminnot, joita käytetään Move! -mittausprosessin jälkeisinä työkaluina lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyössä. Kehittämistyön tekijä on tutustunut Hämeenlinnan kaupungin perusopetuksen lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämistyöhön pitkän aikaa, mikä mahdollisti laajan kokonaisuuden yhtäaikaisen kehittämisen. Kehittämistyössä hyödynnettiin laajasti kehittämistyön tekijän työhön liittyvien sidosryhmien asiantuntijuutta ja lisäksi vertailtiin muiden kuntien toimintamalleja benchmarkingin avulla, mikä mahdollisti tämän kehittämistyön onnistumisen. Valtakunnalliseen Move! -mittausprosessin ohjeeseen (KUVA 12), muiden kuntien toimintamalleihin sekä aiheeseen liittyviin tutkimuksiin tutustuminen, kuten LIITU 2022 (Valton liikuntaneuvosto 2023), mahdollistivat toiminnan kehittämisen toimivaan suuntaan. Näiden tietojen pohjalta oli mahdollista lähteä suunnittelemaan Hämeenlinnan omaa Move! -polkua prosessiin kuuluvien sidosryhmien kanssa.

Tutkimuksen alkuvaiheessa selvisi, että Move! -mittausprosessissa on paljon vaihtelevuutta koulukohtaisesti, minkä vuoksi kehittämistyössä päädyttiin siihen, että yhdeksi työn osaksi lisätään myös yhtenäiset ohjeet mittauksen tekemiseksi, joita noudattamalla koko mittausprosessi saadaan yhtenäistettyä Hämeenlinnassa. Samankaltainen huomio saatiin kouluterveydenhoitajia osallistettaessa kehittämistyöhön. Osalle kouluterveydenhoitajista Move! -mittaukset olivat selkeä toimenpide ja osa kaipasi prosessin selkeyttämistä. Tämä vuoksi olisi erittäin tärkeää, että kehittämistyötä jatketaan aktiivisesti toiminnan jalkauttamisen yhteydessä ja sidosryhmien tapaamisia järjestettäisiin jatkossakin.

Palvelumuotoilu menetelmänä sopi tähän kehittämistyöhön hyvin. Koska palvelumuotoilulle on tyypillistä, että samanaikaisesti hyödynnetään erilaisia menetelmiä monipuolisesti (Ojasalo ym. 2015, 76), oli kehittämistyö mahdollista toteuttaa myös työelämälähtöisesti ja huomioida kattavasti koko polun ympärillä olevat rakenteet. Toiminnalliset työpajat ja yhteiskehittämisen pienemmät tuokiot osana muuta aiheeseen liittyvää kehittämistyötä toimivat hyvin tämän kehittämistyön tulosten saavuttamiseksi. Työpajoissa oli mahdollista huomioida samanaikaisesti muita polkuun kuuluvia kehittämiskohteita ja linkittää ne keskenään samaan kokonaisuuteen. Kuten Ojasalo ym. (2015, 158-

159) kirjoittavat, yhteisöllisillä kehittämismenetelmillä on mahdollista tuottaa välillä useita toimivia ideoita kerralla. Tärkeää on, ettei ideoita arvioida liian varhaisessa vaiheessa, vaan mahdollistetaan vapaus kehittämiseen osallistuvien ideointivaiheessa. Huomioitavaa on, että ryhmän vetäjä hallitsee luovien ongelmanratkaisujen menetelmät ja mahdollistaa ideoinnin positiivisen ilmapiirin avulla. Työpajojen linkitys muihin kehittämistyöhön liittyviin aiheisiin ja suurempaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuuteen varmisti sen, ettei kiireen tuntua ilmentynyt ratkaisuja pohdittaessa työpajojen aikana. Kehittämistyön tekijä arvioi työpajojen tuotoksia vasta työpajojen jälkeen, kokosi niistä toimivimmat ideat ja ne esiteltiin seuraavassa työpajassa. Toimintatutkimuksellisen lähestymistavan pitäminen osana kehittämistyötä mahdollisti sen, että tässä kehittämistyössä pidettiin koko ajan mukana toimintatutkimukselle ominaista lähestymistapaa eli tavoitteena muuttaa toimintaa uudelleenlaiseksi (Ojasalo ym. 2015 59-60).

Sidosryhmien välistä yhteistyötä rakentamalla ja vahvistamalla onnistuttiin purkamaan kehittämistyön haastetta. Tärkeät kumppanuudet sidosryhmien välillä tukivat kehittämistehtävää tehokkaasti. Lisäksi tehtävän selkeä perusta todelliseen tarpeeseen ja sen työelämälähtöisyys vahvistivat kokonaisuuden hallintaa ja auttoivat tekijää linkittämään työnsä käytännön tarpeisiin. Laajuutensa vuoksi jokainen kehittämistyön kokonaisuus vaatii jatkossakin säännöllistä kehittämistä ja arviointia.

8.2 Loppupäätelmiä ja jatkokehittämiskohteet

Tämä kehittämistyön aikana luotu Hämeenlinnan Move! -polku on tärkeä ja selkeyttävä osa mittausprosessia ja tulosten hyödyntämistä monipuolisesti. Muistettava on, että polun ja siihen liittyvien toimintojen kuvaaminen ja niiden kehittäminen ei yksistään riitä siihen, että tavoitteiden mukainen Move! -mittausten hyödyntäminen toteutuu. Move! -järjestelmän yhtenä tavoitteena on tuottaa tietoa oppilaan fyysisestä toimintakyvystä, jota voidaan hyödyntää 5. ja 8. luokan laajoissa terveystarkastuksissa. Järjestelmään kuuluvat mittaukset toteutetaan osana liikunnanopetusta ja liikunnanopettaja voisi hyödyntää tuloksia muun muassa opetuksen suunnittelussa (Salin ym. 2022, 365). Yksi keskeinen osa kehittämistyön jalkauttamisen osalta on sidosryhmien suhtautuminen toiminnan kehittämiseen ja kehittymiseen. Ajankohdallisesti kehittämistyö valmistuu koulujen toiminta-aikaan sopivana ajankohtana, kun kehittämistyön seuraava vaihe eli sen käytäntöön vieminen on mahdollista tehdä suunnitelman mukaan eteenpäin uuden lukuvuoden alkaessa. Tärkeänä tekijänä kehittämistyön toiminnan jatkumiselle suunnitelmallisesti on henkilö, joka johtaa koko kokonaisuutta.

Hämeenlinnan Move! -polkua aletaan jalkauttaa toimintaan kevään 2024 aikana. Ensimmäisenä on tarkoituksena perehdyttää opetustoimen hallinnossa työskentelevät henkilöt sekä rehtorit uuteen toimintamalliin. Lukuvuoden 2024-2025 alussa toimintamalli esitellään laajasti koulujen

henkilöstölle sekä kouluterveydenhoitajille ja mahdollisuuksien mukaan myös muille oppilashuollon työntekijöille. Kehittämistyöstä saadut tulokset antavat hyvän lähtökohdan Move! -polun vakiinnuttamiselle Hämeenlinnassa, mutta huomioitavaa on, että polkua kehitetään tästä eteenpäin jatkuvana prosessina sidosryhmät huomioiden. Kehittämistyön aikana käynnistyi yksi tärkeä osa-alue Move! -mittausprosessin ja tämän kehittämistyön kokonaisuudessa. Yhteistyössä Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:n kanssa ja osana Move! -polkua tullaan hakemaan rahoitusta, että saadaan oma liikuntaneuvoja perusopetukseen. Liikuntaneuvoja tulee tekemään yläkouluissa henkilökohtaista harrastus- ja liikuntaohjausta Move! -mittausprosessista saatujen tulosten jälkeen. Liikuntaneuvoja tulee toimimaan tärkeänä linkkinä sellaisten oppilaiden tavoittamiseksi, jotka harrastavat ja liikkuvat oman terveytensä kannalta liian vähän ja joita on muuten vaikea tavoittaa ja saada tarjolla oleviin maksuttomiin toimintoihin osalliseksi. Tavoitteena on tiivistää yhteistyötä oppilashuollon kanssa tavoittaaksemme entistä paremmin oppilaita, joilla ei vielä harrastusta ole. Liikuntaneuvojan rooli on myös merkittävässä roolissa koulujen ja kouluterveydenhuollon kanssa tehtävässä yhteistyössä.

Move! -polun kehittäminen osana laajaa lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuutta vaatii pitkäaikaista toiminnan suunnittelua. Tärkeää on määritellä selkeät ja realistiset tavoitteet, jotka ohjaavat jatkossakin toiminnan suunnittelua ja toteutusta. Tavoitteita on hyvä pystyä mittaamaan jo käytettävissä olevilla mittareilla, jolloin toiminta nivoutuu yhteen muiden toimintojen kautta ja pysyy osana kaupungin strategiatyötä. Näiden mittareiden kautta voidaan seurata toiminnan vaikutuksia ja tuloksia säännöllisesti. Arvioinnin avulla voidaan tunnistaa vahvuudet, heikkoudet ja kehityskohteet sekä tehdä tarvittavia muutoksia ja parannuksia toimintaan. Yhden lukuvuoden aikana on useimmiten haasteellista saada aikaan pysyviä muutoksia toimintakulttuurissa, joten jatkuva kehittäminen on Move! -polun vakiintumisen osalta tärkeää. Projektien ongelmana on usein niiden irrallisuus muusta toimintaympäristöstä, sillä ne saattavat alkaa ja päättyä irrallisina palasina ilman jatkuvuutta. Tämän vuoksi tässä kehittämistyössä Move! -polku on sidottu tiiviisti yhteen laajaa kokonaisuutta sekä huomioitavaa on, että se on osa Hämeenlinnan kaupunki-strategiaa. Erityistä huomiota on jatkossa kiinnitettävä hyvinvointialueen ja kunnan tekemään yhteistyöhön, jolla mahdollistetaan kehittämistyön eteneminen suunnitellusti.

Jatkotutkimuskohteita tämän kehittämistyön jälkeen on Move! -polun jalkauttamisen ja käytäntöön viemisen toimivuus sekä sen merkitys Move! -mittausprosessissa. Mielenkiintoista olisi saada tutkimustietoa, kokevatko opettajat ja terveydenhoitajat luodun polun osa-alueet hyödyllisiksi työkaluiksi omaan työhönsä. Tutkimuskohteena voisi myös olla kuinka monta oppilasta kehittämistyössä luodulla Hämeenlinna Move! -polulla saadaan maksuttomien hyvinvointia ja terveyttä edistävien toimintojen piiriin polun jalkauttamisen jälkeen. Lisäksi oma tutkimuskohteensa voisi olla tässä kehittämistyössä mainittujen osa-alueiden kuten Liikkuva koulu -toiminnan, koulujen kerhotoiminnan tai Harrastamisen Suomen mallin merkitys Move! -polussa.

Kehittämistyö oli kaikkiaan onnistunut ja sen tuloksena saatiin kehitettyä Hämeenlinnan Move! -polku sekä saavutettiin syvälinen ymmärrys Hämeenlinnan Move! -mittausprosessin nykytilanteesta ja tarvittavista toimenpiteistä sen kehittämiseksi. Asiakasymmärryksen lisääntyminen mahdollisti sen, että toiminta vastaa jatkossa sidosryhmien tarpeita. Uudet toimintamallit ja ideat loivat ratkaisuja alkuperäisiin haasteisiin ja tavoitteisiin. Analyysien perusteella tuotettiin selkeitä ja visuaalisia kuvia, jotka ohjaavat jatkokehitystä. Kuvista on pyritty tekemään helposti ymmärrettävät. Lisäksi yhteistyö eri toimialojen välillä vahvistui merkittävästi. Prosessin aikana on samalla harjoiteltu yhteistoiminnallista toimintatapaa, jonka pohjalta syntyi verkosto, jota voidaan hyödyntää tulevaisuudessa prosessin kehittämisessä edelleen. Tämän kehittämistyön tuloksena kuvattu Hämeenlinnan Move! -polku vastaa tämän hetken tavoitteeseen siten, että se kehittämistyössä mukana olleiden ammattilaisten mielestä siinä vaiheessa, että se voidaan ottaa käyttöön lukuvuoden 2024-2025 alussa.

Loppupäätelmänä voidaan todeta, että toteutetut toimenpiteet ja kehittämisprosessi ovat olleet onnistuneita ja kehittämistyö on edennyt siihen pisteeseen, että koko olemassa olevaa Move! -mittausprosessia voidaan jatkossa hyödyntää entistä helpommin ja laadukkaammin. Koko kehittämisprosessin aikana käytiin läpi Desing Councilin (2024) tuplatimanttimallin kaikki vaiheet ja kehittämistyön alussa määriteltyihin haasteisiin löydettiin vastaukset. Kehittämistyön aikana löytyi myös uusia kehittämistarpeita, joihin reagoitiin tarpeen mukaan ja niitä nostettiin mukaan kehittämistyöhön. Työn keskiössä oli koko kehittämisprosessin ajan asiakaslähtöisyys, osallistaminen ja yhteiskehittäminen. Työn avulla saavutetut parannukset ovat jo kokeiluvaiheessa edistäneet prosessien tehokkuutta ja vaikuttavuutta, mikä on vahvistanut toiminnan tuloksellisuutta. Tulevaisuudessa on tärkeää jatkaa kehittämistyötä ja seurata säännöllisesti toiminnan kehittymistä ja vaikuttavuutta olemassa olevien mittareiden avulla, vahvistaa sidosryhmien yhteistyötä sekä tarvittaessa tehdä muutoksia koko Move! -prosessiin, jotta toiminnan laadukas jatkuminen ja kehittyminen varmistuu.

Lähteet

Carr-Chellman, A. 2012. User design. Taylor & Francis Group. E-kirja. Luettu: 16.2.2024.

Desing Council. Framework for Innovation 2024. Luettavissa: <https://www.designcouncil.org.uk/our-resources/framework-for-innovation/>. Luettu 4.2.2024.

Harmokivi-Saloranta, P. 2020. Käyttäjät liikuntapalveluiden kehittäjinä – käyttäjälähtöisessä liikuntapalveluinnovaatioprosessissa käyttäjien tuottama tieto tutkimuksen kohteena. Väitöskirja. ACTA Universitatis Lappeenrantae 894. Luettavissa: <https://lutpub.lut.fi/bitstream/handle/10024/160518/Paula%20Harmokivi-Saloranta%20A4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 20.1.2024.

Heikkinen, H L.T., Kaukko, M., Friman, M., Salo, P., Kiilakoski, T., Huttunen, R., Mutanen, A., Nuutinen, L., Niemi, R. & Kemmis, S. 2023. Toimintatutkimus: käytännön opas, luku 1. Vastapaino. Tampere. E-kirja. Luettu 11.2.2024.

Hämeenlinna 2021. Lapsiystävällinen Hämeenlinna -ohjelma. Luettavissa: <https://www.hameenlinna.fi/wp-content/uploads/2021/05/Lapsiystavallinen-Hameenlinna-ohjelma.pdf>. Luettu: 20.2.2024.

Hämeenlinna 2022a. Houkutteleva Hämeenlinna kaupunkistrategia. Luettavissa: https://www.hameenlinna.fi/wp-content/uploads/2022/12/strategia_houkutteleva_hameenlinna_kaupunkistrategia-netti_pdf.pdf. Luettu 4.2.2024.

Hämeenlinnan 2022b. Liikkuva Hämeenlinna ohjelma. Luettavissa: <https://hameenlinna.tweb.fi/ktwebscr/files/show?doctype=3&docid=669362&version=1>. Luettu 17.2.2024.

Hämeenlinna 2023. Hyvinvointisuunnitelma 2022-2026. Luettavissa: <https://www.hameenlinna.fi/wp-content/uploads/2023/02/hyvinvointisuunnitelma-2022-2026-v4.pdf>. Luettu: 7.2.2024.

Hämeenlinna 2024a. Harrastus ihan lähellä. Luettavissa: <https://www.hameenlinna.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/perusopetus/perusopetuksen-hankkeita/harrastus-ihan-lahella/>. Luettu 8.1.2024.

Hämeenlinna 2024b. Nuorisopassi. Luettavissa: <https://www.hameenlinna.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/perusopetus/harrastustoiminta/nuorisopassi/>. Luettu 29.1.2024.

Hämeenlinna 2024c. Strategia ja tietojohdaminen. Luettavissa: <https://www.hameenlinna.fi/hallinto-ja-talous/strategia-ja-kehittaminen/>. Luettu 4.2.2024.

Hämeenlinna 2024d. Liikkuva koulu. Luettavissa: <https://www.hameenlinna.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/perusopetus/harrastustoiminta/liikkuva-koulu/>. Luettu 11.2.2024.

Hämeenlinna 2024e. Lapsiystävällinen Hämeenlinna raportointityökalu. Luettavissa: <https://hameenlinna.shinyapps.io/lapsiystavallinenhml/>. Luettu 20.2.2024.

Hämeenlinna 2024f. Lapsiystävällinen Hämeenlinna ohjelmatyö. Luettavissa: <https://www.hameenlinna.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/lapsiystavallinen-kaupunki/lapsiystavallinen-hameenlinna-ohjelmatyo/>. Luettu 20.2.2024.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2024. Likes. Luettavissa: <https://www.jamk.fi/fi/jamk/organisaatio/hyvinvointiyksikko/likes>. Luettu 11.2.2024.

Salin, K., Huhtiniemi, M. & Jaakkola, T. 2022. Liikuntaa opettavien opettajien ja kouluterveydenhoitajien yhteistyö oppilaiden toimintakyvyn edistämiseksi ja Move! -järjestelmän hyödyntämisessä. Kasvatus 53 (4), 364–374.

Kulttuurikeskus Arx 2024. Kulttuuripolku Hämeenlinna. Luettavissa: <https://www.kulttuurikeskus-arx.fi/kulttuuripolku/hameenlinna/>. Luettu 20.2.2024.

Kuntaliitto 2023. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/hyvinvointi-ja-sivistys/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen>. Luettu 4.2.2024.

Koulutuskuntayhtymä Tavastia. Urheiluakatemia Tavastia. 2024. Luettavissa: <https://www.kktavastia.fi/tietoa-tavastiasta/urheiluakatemia-tavastia/>. Luettu 8.1.2024.

Koivuporras, J. 4.5.2023. Liikuntakoordinaattori. Lohjan Move! -polku. Palaveriesitys. Teams.

Kuusisto, A. & Kuusisto, J. 2015. Käyttäjälähtöinen palvelukehitys kuntasektorilla - mahdollisuuksia ja pullonkauloja. Teoksessa Toim. Jyrämä, J. (toim.) & Mattelmäki, T. (toim.). Palvelumuotoilu saapuu verkostojen kaupunkiin. Verkosto- ja muotoilunäkökulmia kaupungin palvelujen kehittämiseen. Aalto-yliopiston julkaisusarja 1/2015. Aalto-yliopisto. Helsinki.

Koivisto, M., Säynjäkangas, J. & Forsberg, S. 2019. Palvelumuotoilun bisneskirja. Alma Talent Oy.

Lehmuskallio, M., Kuusela, T. & Sainio, E. 2020. Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmästä kouluterveydenhoitajien silmin. Liikunta & Tiede, 59 (5), s 74-82.

Liikkuva koulu. 2022. Vähän liikkuva nuori yläkoulussa. Luettavissa: https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/10/vahan_liikkuva_nuori_ylakoulussa_210x297_2019_web_01.pdf. Luettu 25.2.2024.

Liikkuva koulu. 2024a. Luettavissa: <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu/>. Luettu 11.2.2024.

Liikkuva koulu. 2024b. Luettavissa: <https://liikkuvakoulu.fi/tyokalut/nykytilan-arviointi/>. Luettu 11.2.2024.

Liikkuva koulu. 2024c. Luettavissa: <https://liikkuvakoulu.fi/tyokalut/liikkuva-koulu-oppilaskysely/>. Luettu 11.2.2024.

Liikkuva koulu. 2024d. Lisää liikettä koulupäivään vuosikello. Luettavissa: <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fliikkuvakoulu.fi%2Fwp-content%2Fuploads%2Fsites%2F2%2F2022%2F10%2Fvuosikello-1.pptx&wdOrigin=BROWSELINK>. Luettu 17.2.2024.

Liikkuva koulu. 2024e. Ideapankki. Vuosikellosta liikettä koulupäiviin vuoden ympäri. Luettavissa: <https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/vuosikellosta-liiketta-koulupaiviin-vuoden-ympari/>. Luettu 18.2.2024.

Moritz, S. 2005. Service Design - Practical Access to an Envolving Field. Lontoo. Luettavissa: https://issuu.com/st_moritz/docs/pa2servicedesign/15. Luettu 20.2.2024.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. 3.-4. painos. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro. Helsinki.

Opetushallitus. 2023. Move info elokuu. Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_info_elokuu2023.pdf. Luettu 18.2.2024.

Opetushallitus. 2024a. Move!. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/move>. Luettu 2.2.2024.

Opetushallitus. 2024b. Koulun kerhotoiminta. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/koulun-kerhotoiminta>. Luettu 17.2.2024.

Opetushallitus. 2024c. Move! -palaute opettajille ja terveydenhuollolle. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-opettajille-ja-terveydenhuollolle>. Luettu 18.2.2024.

Opetushallitus. 2024d. Move! -palaute oppilaille. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-palaute-oppilaille>. Luettu 23.2.2024.

Opetushallitus. 2024e. Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tavoitteisiin-liittyvat-keskeiset-sisaltoalueet-vuosiluokilla-1-2-3>. Luettu 26.2.2024.

Opetushallitus. 2021. Fyysisen toimintakyvyn mittaaminen ja palautejärjestelmä Move!. Mittauskäsikirja. Teoksessa Toim. Huhtiniemi, M (toim.). Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Move_mittauskäsikirja_0.pdf. Luettu 16.2.2024.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. 2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>. Luettu 7.1.2024.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2024. Harrastamisen Suomen malli. Luettavissa: <https://okm.fi/suomen-malli>. Luettu 8.1.2024.

Palvelumuotoilu Palo. 2018. Palvelumuotoiluprosessin vaiheet. Luettavissa: <https://www.palvelumuotoilupallo.fi/blogi/palvelumuotoilun-prosessin-vaiheet/>. Luettu 11.2.2024.

Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., de Sá, TH., Smith, AD., Sharp, SJ., Edwards, P., Woodcock, J., Brage, S. & Wijndaele, K. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. Eur J Epidemiol. 2018. 33 (9), s. 811–829.

PlanetYouth. The Icelandic Prevention Model. Luettavissa: <https://planetyouth.org/the-icelandic-prevention-model/>. Luettu 31.1.2024.

Syvöja, HJ., Tammelin, TH., Ahonen, T., Kankaanpää, A. & Kantomaa, MT. 2014. The Associations of Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time with Cognitive Functions in School-Aged Children. PLoS ONE 9 (7).

Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, JS. & Raitakari, OT. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. Med Sci Sports Exerc. 2014. Medicine & Science in Sports & Exercise, 46 (5), s 955-962.

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. 4. painos. Talentum Media Oy. E-kirja. Luettu 10.2.2024.

UKK-instituutti. 2024a. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankkeet/tutkimusohjelma/liitu/>. Luettu 12.2.2024.

UKK-insituutti. 2024b. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU). Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/hankkeet/lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-suomessa-liitu/>. Luettu 14.2.2024.

UKK-insituutti. 2024c. Liikkumiskäyttäytymisen muutos kasvattaa hyvinvointivelkaa. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumiskayttaytyminen-muu-tos-kasvattaa-hyvinvointivelkaa/>. Luettu 21.2.2024.

UKK- instituutti. Smart Moves. Luettavissa: <https://smartmoves.fi/liikkumisen-puheeksiotto/liikkumiseen-vaikuttavat-tekijat/>. Luettu 7.2.2024.

Valtioneuvosto. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/> . Luettu 7.1.2024.

Valtion liikuntaneuvosto. 2023. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2023:1. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>. Luettu: 7.2.2024.

Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., Jalava, J., Koski, H., Pihlainen, K., Kyröläinen, H., Santtila, M., Sievänen, H., Raitanen, J. & Tokola, K. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31.

Liitteet

Liite 1. Hämeenlinnan kaupungin sivistys- ja hyvinvointilautakunnan päätös perusopetuksen urheiluakatemiatoiminnasta.



Sivistys- ja hyvinvointilautakunta
24.10.2023 § 104
HML/3382/12.00.01/2023

Hämeenlinnan kaupungin perusopetuksen urheiluakatemiatoiminta

Päätös	Sivistys- ja hyvinvointilautakunta hyväksyi ehdotuksen.
Päätösehdotus	Sivistys- ja hyvinvointilautakunta päättää hyväksyä urheiluakatemiatoiminnan järjestämisen toistaiseksi Hämeenlinnan perusopetuksen 7.-9.vuosiluokan oppilaille. Kustannukset katetaan perusopetuksen talousarvion sisäلتä.
Esittelijä	sivistys- ja hyvinvointijohtaja Päivi Raukko
Valmistelija/lisätiedot	opetustoimenjohtaja Mika Mäkelä, p. 040 530 0791
Selostus	Urheiluakatemiatoiminta on Suomen Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön johtamaa valtakunnallista urheiluakatemiaohjelmaa, jolla pyritään tukemaan urheilijoiden kaksoisuraa eli urheilun ja koulun laadukasta yhdistämistä yläkouluista korkeakouluihin. Urheiluakatemia Tavastian paikallisesta ja alueellisesta koordinoinnista vastaa Koulutuskuntayhtymä Tavastia.

Syksyllä 2023 toimintaa on aloitettu ylä- ja yhtenäiskoulujen osalta siten, että Urheiluakatemia Tavastiaan kuuluvat tällä hetkellä kaikki Hämeenlinnan ylä- ja yhtenäiskoulut "liikuntalähikouluina". Lisäksi toiminnassa ovat mukana Hämeenlinnan Lyseon lukio ja Ammattiopisto Tavastia 2. asteelta sekä Hämeen ammattikorkeakoulu ja Panssariprikaati. Urheiluakatemia tekee tiivistä yhteistyötä mm. paikallisten urheiluseurojen, Hämeenlinnan kaupungin, Lasten Liikunnan Tuen ja Hämeenlinnan Liikuntahallit Oy:n kanssa. Lisäksi asiantuntijatoiminnassa on mukana useita paikallisia liikunta-alan yrittäjiä. Urheiluakatemia Tavastia tarjoaa Hämeenlinnan kaupungin 7. - 9.vuosiluokan oppilaille suunnitelmallista ja tavoitteellista valmennustoimintaa Urheiluakatemiatoiminnan mukaisesti. Tarjolla on sekä laji- että yleisvalmennusta.

Tavoitteena on, että kaikkien Hämeenlinnan ylä- ja yhtenäiskoulujen tavoitteellisesti harrastavat urheilijat (7-9 luokkalaiset) voivat hakeutua urheiluakatemian toimintaan mukaan. Kuluvana lukuvuotena akatemian aamuvalmennukseen, jota toteutetaan torstaiamuaisin klo 7.30 ja 9.00 välillä, on hakeutunut noin 270 oppilasta. Ylä- ja yhtenäiskoulujen työjärjestykset ovat laadittu siten, että muuta opetusta ei tuona aikana ole. Samaan ajankohtaan tarjotaan muille oppilaille harrastustoimintaa Harrastus ihan lähellä -toiminnan kautta. Toiminnan järjestämisestä on neuvoteltu Tavastian kanssa kuluvan lukuvuoden osalta, mutta on tarkoituksenmukaista, että toiminta olisi jatkuvaa ja vakinaista. Urheiluakatemiatoiminnan kustannukset ovat vuositasolla noin 15 000 euroa ja ne katetaan perusopetuksen talousarviovaroista.



Sivistys- ja hyvinvointilautakunta
24.10.2023 § 104
HML/3382/12.00.01/2023

Tiedoksi	Koulutuskuntayhtymä Tavastia/ Kuntayhtymän johtaja Jouni Haajanen ja Urheiluakatemian koordinaattori Olli-Pekka Hakala
Muutoksenhaku	Oikaisuvaatimus / Kuntalaki

Liite 2. Otteet opiskeluhuollon suunnitelmasta kohdista 3.2 Yhteisöllinen opiskeluhoitoryhmä ja kohta 4.1. Move! -mittaukset osana laajoja terveystarkastuksia

Yhteisöllisen opiskeluhoitoryhmän vastuulla olevat sisällöt

- esiopetusyksikkö- ja koulukohtaisen opiskeluhoitoryhmän toimintatavat ja käytännöt
- yhteistyö esiopetuksen ja koulun ulkopuolisten lasten ja nuorten hyvinvointia edistävien tahojen kanssa yhteisöllisen opiskeluhuollon kehittämisessä
- yhteistyö oppilaan ohjauksessa, siirtymävaiheissa sekä jatko-opintojen suunnittelussa
- yhteistyö ja käytänteet oppimisympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden sekä yhteisön hyvinvoinnin tarkastuksissa
- yhteistyö terveysneuvonnan ja terveystiedon opetuksen välillä
- järjestyssäännöt
- poissaolojen seuraaminen, niistä ilmoittaminen ja niihin puuttuminen
- tapaturmien ehkäiseminen sekä ensiavun järjestäminen ja hoitoonohjaus
- liikkuvan elämäntavan näkyväksi tekeminen ja siihen kannustaminen
- Liikkuva koulu -ohjelma: opintoihin integroitu liikkuminen, toiminnalliset opetusmenetelmät, oppituntien ulkopuolinen/välillä tapahtuva toiminta, aktiiviset koulumatkat
- tupakkatuotteiden, alkoholin ja muiden päihteiden käytön ehkäiseminen ja käyttöön puuttuminen
- koulukuljetusten odotusaikoja ja turvallisuutta koskevat ohjeet
- suunnitelma oppilaiden suojaamiseksi väkivallalta, kiusaamiselta ja häirinnältä
- toiminta äkillisissä kriiseissä ja uhka- ja vaaratilanteissa.

4.1. Yhteistyö kouluterveydenhuollon laajoissa terveystarkastuksissa

Opetushallitus on kehittänyt 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmän Move!-n. Sen keskeisenä tarkoituksena on kannustaa oppilaita

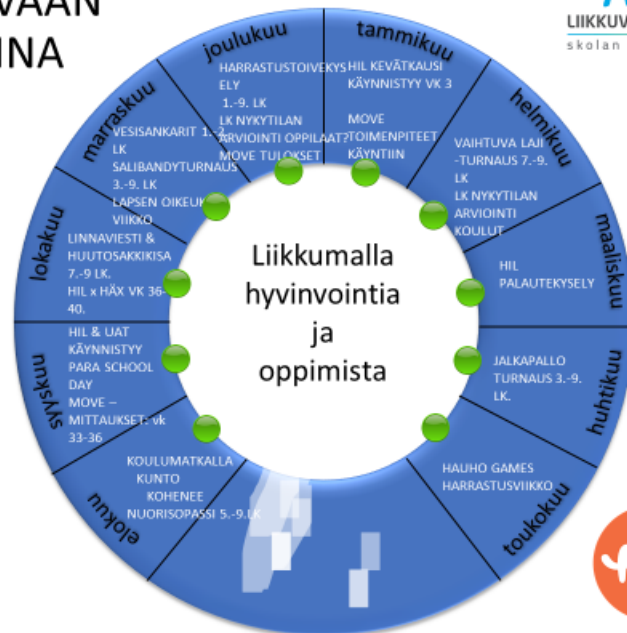
omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Move! -mittaustuloksia tulee hyödyntää liikunnanopetuksen lisäksi kouluterveydenhuollon laajoissa terveystarkastuksissa huoltajan suostumuksella. Move! -tulokset antavat laajaan terveystarkastukseen arvokasta tietoa oppilaan fyysisestä suorituskyvystä ja koordinaatiosta ja auttavat terveystarkastuksessa käsiteltävien asioiden oikeassa painotuksessa, sekä kunnan nuorille tarjoamien liikuntapalveluiden kohdentamisessa. Move!- palautteet tulee toimittaa kouluterveydenhuollon käyttöön heti tulosten valmistuttua syksyllä.

Liite 3. Lisää liikettä koulupäivään Hämeenlinna -vuosikellon kuukausidiat.

LISÄÄ LIKETTÄ KOULUPÄIVÄÄN -VUOSIKELLO HÄMEENLINNA



 HÄMEENLINNAN KAUPUNKI



KLL kilpailukalenteri – avoin kaikille

- Elokuu: KLL suunnistuskilpailut
- Syyskuu: KLL golfmestaruus ja KLL maastomestaruus
- Joulukuu: KLL vapaapaini
- Maaliskuu: KLL hiihtomestaruuskilpailut
- Maalis-huhtikuu: Power Mower
- Huhtikuu: KLL kreikkalaisroomalainen paini
- Toukokuu: KLL aluemestaruuskilpailut frisbeegolfissa, KLL yleisurheilumestaruuskilpailut, Power Mower-finaali
- [Ohjeet ilmoittautumiseen](#)

KUUKAUSIDIAN KÄYTTÖ



Muista!
MOVE testien aika 5. ja 8. luokkalaisten

ELOKUUKU KOULUMATKALLA KUNTO KOHENEES

Fiksusti kouluun!
Kuljetaan koulumatka omin lihasvoimin. Hyvä kunto auttaa jaksamaan ja pysymään terveenä.

Liikkumisvinkit ja tsemnit lukuvuoden alkuun

- Keskustellaan mitkä asiat edesauttavat mukavaa koulumatkaa: sopiva aikataulutus, säännukainen varustus, hyvät kengät, toimiva pyörä, kaverin seura, turvallinen matka...
 - Muistutetaan myös koteja omin voimin kouluun kulkemisesta.
- Testataan erilaisia tapoja liikkua (U, YMPPI, välitunti)
 - Miltä hengästyminen ja sykkeen nousu tuntuvat? Millaisessa liikkumisessa niin tapahtuu?
- Tarkistetaan [polkupyörän kunto](#) ja [harjoitellaan pyöräilytaitoja](#).
- Kerätään luokan omin voimin kuljettujen koulumatkakilometrien määrää. Kuinka pitkälle pääsemme porukalla esim. viikon aikana?
- MOVE mittaukset viikoilla 33-36.
- Muistutus 5.-9. luokkalaisten Nuorisopassista.
- Suunnitellaan oman koulun vuodenkiertoa.

KILOMETRIT KARTTUU!

Meidän koulu

Muista!

Välitunti ja taukoliikunta!

SYYSKUU

HARRASTUSTOIMINTA KÄYNNISTYY TAUOT VIRKISTÄVÄT

Liikkumalla reippaasti ja rasittavasti vähintään tunnin päivässä pysyt virkeänä ja jaksat väsymättä arjen touhut.

Liikkumisvinkit

- Kokeillaan ihan uutta leikkiä/haastetta/touhuideaa välitunnille - [Ideapankki - Liikkuva koulu](#) tai [Liikuttavan hyvän välitunti](#)
 - Vietetään kerran viikossa yksi luokan välkkä ja pelataan/leikitään koko porukalla.
 - Toteutetaan [Välkkähölkä](#) – luokka/kouluhaaste.
 - Vietetään metsävälitunti, leikitään opettajan valvonnassa koulun lähimetsässä.
 - Kokeillaan välkkälainaamosta jotain itselle ihan uutta välinettä.
- HIL (Harrastus ihan lähellä) ja Urheiluakatemia ryhmät käynnistyvät.
- Yläkoulut: ilmoittautukaa Linnaviestiin
 - Kerätkää myös huutosakki kasaan.
- HIL x HÄX vk 36-40, yläkoulukiertue.

Meidän koulu

JOKO MENNÄÄÄÄÄN?!

Muista!

Sisävälkät käyttöön?

LOKAKUU

TAUOTETAAN ISTUMISTA

Taوتا pitkäkestoista paikallaanoloa, pysyt virkeänä, terveempänä ja opit paremmin!

Liikkumisvinkit

- Muista helpot Sisu- tauot, treenit ja haasteet läpi lukuvuoden: [Sisu-treeneissä treenataan monipuolisesti koko kehoa - Liikkuva koulu](#)
- Pidetään välillä taukojumppa [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#).
- Pidetään välillä Breikkejä; pieniä [kisailuja](#), [aivojumppaa](#), [tasapainoharjoituksia](#), [venyttelyitä](#).
- Sisävälitunnit käyttöön: tanssivälkkä, kulttuurivälkkä, [#toimintavälkkä](#)
- 1.-2. lk ilmoittautuminen Vesisankareihin
- 3.-9. lk ilmoittautuminen Salibandyturnaukseen
- HIL x HÄX vk 36-40, yläkoulukiertue.

Meidän koulu

TAUKO TEKEE TERÄÄ!

Muista!
Keho ja aivot tarvitsevat liikettä, unta ja monipuolista ruokaa.

MARRASKUU OPITAAN TOIMIEN JA PUUHAA PIMEYTEEN

**Liikkuminen auttaa oppimaan.
Myös riittävää unta tarvitaan oppimiseen.**
Palaudu päivästä, nuku riittävästi.
Aivoille aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

  [Lapsen oikeuksien viikko](#)

Liikkumisvinkit

- 1.-2. luokkalaisten Vesisankarit
 - Hyödyntäkää Vesisankarit-käsikirjan toiminnalliset harjoitteet osana eri oppiaineita.
 - <https://vesisankarit.fi/wp-content/uploads/2020/05/Vesisankarit-ka%CC%88sikirja.pdf>
 - Muita materiaaleja ja tekemistä Vesisankarit hetkiin koulussa: <https://www.vesisankarit.fi/materiaalit/vesisankarit-koulussa/>
 - Täältä löytyy esim. nopeita/lyhyitä pelejä, joihin oppilaat voivat vastata yksin, pareittain tai pienryhmissä: <https://www.vesisankarit.fi/materiaalit/>
- 3.-9. luokkalaisten salibandyturnaus
 - Kouluissa on mahdollista järjestää erilaisia Pallosankarit toimintahetkiä, jos ette osallistu turnaukseen tai kouluilla voidaan järjestää toimintaa niille, oppilaille, jotka eivät osallistu turnaukseen: https://kil.fi/wp-content/uploads/2020/05/Pallosankarit_opas_netiversio-2017.pdf
- Toiminnallinen oppiminen:
 - [Toiminnallisia vinkkejä eri oppiaineisiin - Liikkuva koulu](#)
 - [ActionTrack -suunnistus on liikettä lisäävää opetusmenetelmä - Liikkuva koulu](#)

PUUHAA PIMEYTEEN

Meidän koulu

Muista!
Tontturata saliin

JOULUKUU TEMPAISTAAN YHDESSÄ JA KERÄTÄÄN TIETOA

Tontutkin tietävät, että **yhteishenki ja osallisuus kasvavat yhdessä tekemällä**, kuulluksi tulemisella ja toisten kuuntelemisella.



Liikkumisvinkit

- Ideoidaan, suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä toiminnallinen joulukalenteri luokkaan tai koulun yhteiseksi tai käytetään valmiista.
 - [Liikunnallisilla joulukalentereilla liikettä joulukuuhun - Liikkuva koulu](#)
- Rakennetaan saliin tonttutempurata luokkien vuorotellen käytettäväksi.
- Vietetään käytävillä kävelyn teemapäivä – kuljetaan vain esim. hiippaillen.
- Vietetään koko koulun kävelyväikkätempaus niin, että kaikki ovat liikkeessä vähintään kävelen koko välikän.
- Yläkoulujen oppilaiden Liikkuva koulu nykytilan arviointi.
- HIL Harrastustoivekysely (oma tai valtakunnallinen Harrastamisen Suomen malli vuorovuosin).

TEHDÄÄN YHDESSÄ!

Meidän koulu

Muista!

Koulujen lisäksi harrastusryhmät käynnistyvät taas.

TAMMIKUU

LIIKETTÄ LIHAKSILLE JA LUILLE KOULUSSA JA VAPAA-AJALLA

Uusi vuosi, vanhat kujeet.
Keskeytetään istumista, tauotetaan ja toiminnallistetaan.

Liikkumisvinkit

- Harrastustoiminta jatkuu (HIL, UAT)
- Muistellaan menneitä: **taukoja** (katso dia syyskuu), **taukoliikuntaa** (kurkista dia lokakuu), **toiminnallista opetusta** (muistele dia marraskuu).
 - Tehdään luokkaan tullessa korkeushyppy koskettaen seinään sopivalle korkeudelle telpattua kämmenen kuvaa tai viivoja. Mitä muita hyppytehtäviä voisi tehdä taukoliikkeenä tai luokkaantuloliikkeenä? Ideoidaan ja toteutetaan yhdessä.
- Move –harrastustoiminta/ryhmät käyntiin & kohdennetut etuudet Nuorisopassiin.

LIIKUTAAN YHDESSÄ!

Meidän koulu

Muista!

Pyydetään välillä välkällä myös uusia kavereita mukaan touhuun.

HELMIKUU

ILO JA KAVERIT LIIKUTTAA

Liikunta lisää hyvää oloa.
Yhdessä on ilo liikkua.



Liikkumisvinkit

- Jutellaan mikä liikunta on erityisen kivaa yhdessä kavereiden tai vanhempien kanssa, kerätään ideoita toisille nähtäväksi.
 - Kokeillaan ideoista itselle yhtä uutta liikuntatapaa viikon aikana.
 - Pidetään koko luokan tai koulun yhteinen liikunnallinen sisä- tai ulkoleikkikuntti.
 - Kutsutaan liikuntakotitehtävänä läheinen aikuinen yhteiselle iltalenkille (kävely, pyörä, hiihto...) liikkumaan ja juttelemaan.
- Pohditaan, miksi liikkumisesta tulee hyvä olo, miten se näkyy ja mistä koostuu. Ideoidaan ja tehdään ilo liikuttaa-video tai juliste.
- Suunnitellaan ja toteutetaan liikunnalliseen yhteistapahtuman esim. laskiainen, ystävänpäivä.
- Yläkouluisten palloilutapahtuma (vaihtuva laji).
- Nelosten hiihtopäivä Ahveniston moottoriradalla.

MUISTETAAN YSTÄVÄÄ!

Meidän koulu

Muista!
Liikkuva koulu
-nykytilan arviointi

MAALISKUU TILAT HOUKUTTAVAT LIKKUMAAN

**Lisää hyvää oloa ja kehitä
liikkumistaitoja.
Liiku aina kun voit.**

▶

Liikkumisvinkit

- Valmistetaan luokan sisäntuloon toimintatehtävä, joka tehdään aina sisään tultaessa: [askeltikapuu](#) esim. sanomalehtirullista teipillä lattiaan tai teippauksin – askeltehtävä, läpsykuva tai korkeusviivat seinällä, korkeuskosketushyppy, leuanvetotanko, penkki - yli hyppy erilaisin tavoin, jumppamatto - kierähdys eri tavoin
- Muita sisätilojen ideoita: [Ideapankki - Liikkuva koulu](#)
- 3.-9. lk ilmoittautuminen jalkapalloturnaukseen.
- Koulukohtaiset Liikkuva koulu nykytilan arvioinnit: <https://liikkuvakoulu.fi/tyokat/nykytilan-arviointi/>
- HIL palautekysely oppilaille ja huoltajille.

Meidän koulu

MUISTETTAVAA!

Muista!
Hauho Games
karsinnat omalla
koululla.

HUHTIKUU HAUSKAA HAASTEILLA JA TURNAUKSILLA

**Muista kestävyys-, lihas- ja luuliikunnan lisäksi
myös liikehallinta:
notkeus, tasapaino ja ketteryys.**

▶

Liikkumisvinkit

- Valitaan jokaiselle oma tai luokan yhteinen viikon haaste; liike, temppu tai taito, jota harjoitellaan taukoliikuntana omaan tahtiin tai yhteisesti. Edistytäänkö taidossa viikon aikana harjoittelemalla päivittäin?
 - Ideoidaan yhdessä, mitä haasteita pihalla voisi porukalla toteuttaa?
- Haasteideoita ja videoita
 - [Salaliiketeoria](#) – ohjevideoita taukoliikuntaan (erit. alakoulut)
 - [Sisutreenit](#) – ohjevideoita taukoihin ja haasteisiin (erit. yläkoulut)
 - [Temppusankarit](#) – ohjevideoita tulostettavine kuva- & sanaohjeineen
 - [Skillilataamo](#) – kuvallisia tehtäväkortteja motoristen taitojen harjoitteluun
 - [Triikkaus](#) – ohjevideoita triikkaushaasteisiin
 - [Breikkikalenteri](#) – haasteliikkeitä videoineen, soveltuvin osin valiten
- 3.-9. luokkalaisten jalkapalloturnaus
 - Kouluissa on mahdollista järjestää erilaisia Pallosankarit toimintahetkiä, jos ette osallistu turnaukseen tai kouluilla voidaan järjestää toimintaa niille, oppilaille, jotka eivät osallistu turnaukseen: https://kll.fi/wp-content/uploads/2020/05/Pallosankarit_opas_netiversio-2017.pdf


Meidän koulu

PÄÄSIÄISEN MUNAJAHTI!

Muista!
Syksyn liikunnallisten kerhojen ideointi yhdessä.

TOUKOKUU LIKUTAAN ARJESSA JA HARRASTUKSISSA

Täydennä liikuntaharrastuksia arjen liikunnalla.



Liikkumisvinkit

- Erilaisia liikkujia, erilaisia harrastuksia.
 - Tutustutaan erilaisiin harrastuksiin
 - Jutellaan, miksi harrastukset tuottavat iloa ja miksi on tärkeää, että jokainen löytäisi itselleen mieluisan harrastuksen.
 - Pidetään harrastus"messut"; luokassa omia harrastuksia esitellen tai esim. pitkällä välitunnilla esittelypisteillä koko koulun kesken (lapset JA aikuiset) tai mahdollisuuksien mukaan paikallisten harrastetoimijoiden kanssa yhteistyössä.
- Kurkataan Valtakunnallisen [Harrastusviikon](#) tutustumiskalenteria ja Hämeenlinnan omaa Harrastusviikon kalenteria www.hameenlinna.fi/hii
- Ideoidaan ja kirjataan toiveita syksyn kerhojen suunnitteluun.
- Hauho Games.

KOHTI KESÄÄ!

Meidän koulu

Muista!
Oppilaiden osallisuus ideoinnissa, suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

Muistilista johdolle & Liikkuva koulu-tiimille

Liikkuva koulun keskeiset teemat:

- oppilaiden osallistaminen
- oppimisen tukeminen toiminnallisilla menetelmillä
- liikkumisen lisääminen
- istumisen vähentäminen



Vuosikellon aiheiden lisäksi liikkumista edistäviä toimia kouluyhteisössä:

- valinnaisainetarjonnassa liikunta mukana
- liikunnallisten kerhojen mahdollistaminen ja vakiinnuttaminen
- vähän liikkuville lapsille kohdennettuja toimia (II-tukiopetus, kutsukerho...)
- urheiluvien lasten koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisen tukeminen
- ymmärretään erilaisten liikkujien tarpeet ja huolehditaan monipuolisesta liikkumisen mahdollisuuksien tarjoamisesta
- liikkumista estävien sääntöjen ja rakenteiden tarkastelu sekä purku
- koulun yleisten tilojen muokkaaminen toiminnallisuutta lisääviksi
- henkilöstön liikunnallisten koulutusten ja tapahtumien järjestäminen
- henkilökunnan työhyvinvoinnin tukeminen
- yhteistyömahdollisuuksien selvittäminen ja käynnistäminen (huoltajat, terveydenhoitaja, koulut, paikalliset toimijat, kaupungin yhteistyökumppanit)

Liikkuminen lisää hyvinvointia ja oppimista.

Liite 4. Hämeenlinnan väkeä -intrasta löytyvät materiaalit ja linkit koulujen ja kouluterveydenhoitajien tueksi Move! -mittausprosessiin.

Kehittämistyössä ja liitteessä 3 esitely Lisää liikettä koulupäivään -vuosikello interaktiivisena ohjeineen (KUVA 28).

Hämeenlinna Move! -polku kuva 13 ja tämä kehittämistyö.

Lue Move! -sta:

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

Ohjeet ja materiaalit Move! -mittauksiin ja palautteeseen, ohjeet ja lomakkeet, merkkiäännet mittauksiin, ohjevideot mittauksiin:

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ohjeet-ja-materiaalit-move-mittauksiin>

Liikkumisvinkit oppilaalle:

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-liikkumisvinkkejä-oppilaalle>

Lupalomake tulosten luovuttamiseen terveydenhuoltoon:

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/move_tiedonsiirtolomake.pdf

[Move! -prosessin tukimateriaali opetushenkilökunnalle ja kouluterveydenhuollolle \(sisältää videoita, tallenteita ja erilaisia luentomateriaaleja\):](#)

<https://tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/tukea-move-prosessiin/>