



Liikuntaneuvonnan palvelukuvaus Hattulan kunnan 5.–8. luokkala- **sille**

Johanna Valo

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja

Opinnäytetyö

2025

Tiivistelmä

Tekijä(t) Johanna Valo
Tutkinto Liikunnanohjaaja
Raportin/Opinnäytetyön nimi Liikuntaneuvonnan palvelukuvaus Hattulan kunnan 5.–8. luokkalaisille
Sivu- ja liitesivumäärä 28
<p>Suomalaisessa yhteiskunnassa merkittävä terveyshaaste on ihmisten liian vähäinen liikkuminen ja liikkumattomuus. Viimeisten vuosien aikana lasten, nuorten sekä aikuisten liikkuminen on heikentynyt ja vähentynyt huomattavasti. Aikaa vietetään mieluummin paljon paikoillaan istuen tai makoillen. Vain noin kolmasosa saavuttaa liikkumissuosituksen päivän aikana. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen ja -tottumukset ovat muuttuneet viimeisten vuosien aikana. Liikuntaneuvonnan avulla pyritään edistämään lasten ja nuorten sekä aikuisten liikkumista sekä heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli liikuntaneuvonnan polun kehittäminen Hattulan kunnan 5.–8. luokkalaisille nuorille. Opinnäytetyö rajattiin koskemaan liikuntaneuvonnan palvelukuvausta koulu pt:n prosessista sekä sinne ohjautumisesta. Tavoitteena oli luoda kuvaus prosessista, sen vaiheista ja sen etenemisestä.</p> <p>Opinnäytetyössä avattiin mitä liikuntaneuvontaa on ja sen sisältöä sekä menetelmiä, joita liikuntaneuvonnassa käytetään. Liikuntaneuvontaa edistää terveellisempiä elämäntapoja ja on tukena niiden muutoksessa. Liikuntaneuvonnan kestoon vaikuttaa asiakkaan tavoitteet sekä tarpeet, jotka pohjautuvat mahdollisen mieluisan liikkumistavan asiakkaalle huomioiden asiakkaan sen hetkiset resurssit ja voimavarat. Liikuntaneuvonnassa huomioidaan asiakas kokonaisuutena, liikkuminen on vain yksi osa hyvinvointia.</p> <p>Opinnäytetyön menetelminä käytettiin benchamarkkausta muiden kaupunkien palveluprosesseista sekä tehtiin yhteistyötä kunnan hankekoordinaattorin kanssa. Työn tuotoksena kehitettiin Hattulan kunnan koulu pt:n palvelukuvaus. Palvelukuvausta voidaan hyödyntää monella tavalla. Sen avulla voidaan tehdä markkinointia ja lisätä palvelun tietoisuutta koulu pt:n prosessista. Lisäksi tehtiin myös palveluun ohjautumisesta kuvaus, josta nähdään miten liikuntaneuvontaan ohjaututaan. Visualisoimalla palvelukuvauksen ja palveluun ohjautumisen reitit auttavat hahmottamaan ja selkiyttämään prosessin vaiheita ja etenemistä sekä sinne ohjautumista. Visualisoinneilla on myös helpompaa tehdä markkinointia palveluprosessista, koska siitä nähdään heti mitä palvelu pitää sisällään.</p>
Asiasanat Liikuntaneuvontaa, lapset ja nuoret, koulu pt

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Koululaisten liikuntakäyttäytyminen	3
2.1	Kouluikäisten liikuntasuositukset	4
2.2	Koululaisten fyysisen aktiivisuuden nykytilanne	5
2.3	Move! mittaus	6
3	Liikuntaneuvonta	9
3.1	Liikuntaneuvonnan lähtökohtia	10
3.2	Liikuntaneuvonnan sisältö	11
3.3	Liikuntaneuvonnan palveluketju	11
3.4	Liikuntaneuvonnan menetelmiä	12
3.4.1	Alku- ja loppukysely	12
3.4.2	Motivoiva haastattelu	13
3.4.3	SMART-tavoitteen asettelu työkalu	13
3.4.4	Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa	14
4	Kehittämistyön tavoitteet	15
5	Kehittämistyön toteutus	16
5.1	Koulu pt palvelu Hattulassa	17
5.2	Koulu pt palvelukuvauksen benchmarkkaus	18
6	Projektin tuotos koulu pt:n palvelukuvaus Hattulassa	20
6.1	Nuorten liikuntaneuvontaan ohjautuminen Hattulassa	20
6.2	Liikuntaneuvonnan prosessi	21
6.3	Lopputapaaminen	22
7	Pohdintaa	24
	Lähteet	26

1 Johdanto

Valtioneuvoston kanslian julkaisun mukaan liikkumattomuus aiheuttaa 3,2–7,5 miljardin kustannukset yhteiskunnalle vuosittain. Riskit useimmille kansansairauksille, kuten tyypin 2 diabetes sekä sydän- ja verisuonisairauksille kasvavat liikkumattomuuden vuoksi. Liikkumattomuus aiheuttaa lisäkustannuksia terveydenhuoltoon, menetettyjä työvuosia, syrjäytymisen kustannuksia sekä sosiaalietuuksien lisäkustannuksia. (Valtioneuvoston kanslia 2018; UKK-instituutti 2024.)

Koululaisten liikkumista on mitattu Move! ja LIITU-mittauksilla. LIITU-mittauksia on tehty vuodesta 2014 ja se tehdään neljän vuoden välein. Korona-aikana nuorten liikkuminen väheni eikä se ole vieläkään noussut koronaa edeltävälle tasolle. Move! mittauksia on tehty vuodesta 2016. Move! mittaukset toteutetaan 5. ja 8. luokkalaisille joka vuosi ja niiden tuloksia hyödynnetään mm. koulujen liikunnanopetuksessa ja terveystarkastuksissa. Move! mittauksissa Hattulan kunnan osalta on suunta ollut vähän parempi edelliseen vuoteen verrattuna, mutta koko maan mittauksissa tulokset ovat heikohkolla tasolla.

Lasten ja nuorten fyysisen kunnon heikkeneminen kertoo osaltaan siitä, että liikunnan kokonaisuusmäärä ja erityisesti rasittavamman liikkumisen osuus on vähentynyt monilla heistä. Tämä kehitys voi aiheuttaa sekä välittömiä että pitkäaikaisia vaikutuksia hyvinvointiin, terveyteen ja toimintakykyyn. Liikunta tarjoaa lapsille ja nuorille kaikissa ikävaiheissa mahdollisuuksia kokea iloa, elämyksiä ja onnistumisen tunteita. Myönteiset kokemukset ovat keskeisiä liikunnan mielekkyyden ja jatkuvuuden kannalta, jonka takia liikunnan tulisi aina rakentua lasten ja nuorten tarpeista ja näkökulmasta. Vuori 2005, 144.)

Liikuntaneuvonta on erittäin hyvä ja tehokas keino tavoittaa liian vähän liikkuvat sekä ohjata heidät liikunnallisemman elämäntavan pariin. Terveytensä kannalta jopa 80 % suomalaisista ei liiku riittävästi. Jokaisen, joka haluaa ja tarvitsee tukea muutokseen liikunnallisemman elämäntavan löytämiseksi, tulisi sitä saada. Melkein puolet Suomen kunnissa (46 %) tarjoaa kuntalaisille liikuntaneuvontaa. Liikuntaneuvonta on kuntien tarjoamaa palvelua, joka on yleensä liikuntapalveluiden järjestämää tai terveydenhuollossa tarjotaan osana elintapojenohjaukseen. (Liikuntaneuvonta s.a.)

Liikuntaneuvonnan tarkoituksena on auttaa asiakasta löytämään terveellisempiä elämäntapoja ja olla rinnalla kulkemassa tukemassa muutoksessa. Liikuntaneuvonnassa huomioidaan myös muut elämäntavat, kuten mm. ravinto ja uni. Hattulassa liikuntaneuvonta on rajattu tietyille ikäryhmälle ja se on maksutonta. Liikuntaneuvontaan voi ottaa itse yhteyttä. Neuvonnan avulla on tärkeää löytää asiakkaan omaan arkeen sopiva liikkuminen lähtökohdat ja voimavarat huomioiden. Liikuntaneuvonnan prosessissa on useita tapaamisia, joissa hyvinvointia ja muutosta seurataan sekä tuetaan. Tarvittaessa prosessia muokataan asiakkaalle sopivammaksi, jos asiakas tarvitsee muutoksia tai

uusia asioita muutosprosessin onnistumiseksi. Neuvonnan tulee olla aina asiakaslähtöistä ja asiakkaalla on päätösvalta, mitä hän haluaa tehdä oman hyvinvointinsa edistämiseksi. (Tuunanen & Kivimäki, 12.)

Opinnäytetyöni aihe on hyvin ajankohtainen. Hattulan kunnassa on tarjolla liikuntaneuvontaa seniori-ikäisille ja työiän loppupuolella oleville, mutta ei sitä nuoremmille. Tästä syystä halusin lähteä kehittämään liikuntaneuvontaa omassa kunnassa ja näin ollen yrittää vaikuttaa kouluikäisten lasten liikkumiseen, sen kehittämiseen ja mahdollisesti siten myös liikkumisen lisäämiseen. Lasten ja nuorten vähentynyt liikkuminen on ollut huolenaiheena pitkään, ja sen ratkaisemiseksi on jo ryhdytty moniin toimiin. Työtä asian parantamiseksi on kuitenkin yhä jatkettava määrätietoisesti.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Hattulan kunnan 5.–8. luokkalaisille liikuntaneuvonnan palvelukuvaus. Kiinnostus aiheeseen heräsi opiskellessani liikuntaneuvojaksi, etenkin kun huomattiin ettei Hattulan kunta vielä tarjoa tätä palvelua muille kuin senioreille. Opinnäytetyö rajattiin kehittämään liikuntaneuvonnan koulu pt:n palvelukuvausta, sen vaiheita ja etenemistä.

2 Koululaisten liikuntakäyttäytyminen

Liikunnalla on paljon mahdollisuuksia oikein toteutettuna edistää kouluikäisten lasten terveyttä ja hyvinvointia. Fyysistä aktiivisuutta ei voi varastoida mihinkään, siksi sitä tarvitaan päivittäin. Fyysinen aktiivisuus auttaa lasta jaksamaan, edistää terveyttä ja oppimisen edellytyksiä. Koululiikunnalla on tavoitteena vahvistaa oppilaan toimintakykyä monipuolisesti, joka auttaa oppilasta luottamaan itseensä sekä selviämään erilaisista elämään kuuluvista asioista. (Vasankari & Pietilä 17.4.2020.)

Kouluikäisten liikuntakäyttäytymistä tutkitaan LIITU-tutkimuksilla, joka toteutettiin ensimmäistä kertaa vuonna 2014. Vuonna 2016 tutkimukseen lisättiin liikemittarimittaus, joka mittasi valveillaoloa sekä paikallaanoloa viikon ajan. Vuosina 2018 ja 2022 tutkimuksiin lisättiin vuorokauden ympäri mittaus, jolla saatiin tietoa myös unesta ja unen aikaisesta liikkeestä. (UKK-instituutti 2024.)

Tavoitteena LIITU-tutkimuksella on luoda koko maan kattava 7–19-vuotiaiden lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tietojärjestelmä. Tutkimuksen tarkoituksena on koota tietoa suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä sekä liikuntaan liittyvistä arvoista, kokemuksista sekä asenteista sähköisen kyselyn sekä liikemittarin avulla. (UKK-instituutti 2024.)

Koululaisten vähenevä liikkuminen herättää paljon ajatuksia ja huolta tulevaisuudesta. Erityisesti liikunnan määrän väheneminen ajoittuu useammalla juuri teini-ikään, jossa lasten ja nuorten liikuntasuhde sekä liikunta-aktiivisuus vaihtelee. Saattaa olla kausia, jolloin liikunnan harrastaminen ei ole päällimmäisenä nuorella mielessä. Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat useat psyykkiset, sosiaaliset sekä ympäristöön liittyvät tekijät. Sosiaalisista tekijöistä vanhempien roolilla on suuri merkitys niin varhaislapsuudessa kuin kouluiässä. Erityisesti varhaislapsuudessa vanhempien vaikuttaminen liikkumiseen omalla esimerkillä sekä kannustamalla ja tukemalla lasta liikkumaan. (Numminen, Nupponen, Raitakari, Sääkslahti & Telama 2001, 1386.) Pelimaailmalla on monelle nuorelle hyvin koukuttava vaikutus, joka puolestaan vähentää liikkumista. Liikunnallisilla harrastuksilla voidaan paikata liikkumista jonkin verran, mutta välttämättä esimerkiksi liikuntaseuran treenit eivät täytä liikumissuosituksia. Koululaisten arki- ja hyötyliikuntaa tulisi lisätä pienin askelin osaksi päivittäistä arkea. Tärkeää on myös etsiä ja kokeilla erilaisia liikuntamuotoja ja lajeja, jotka herättävät lasten ja nuorten mielenkiinnon. Kun lapsi löytää itselleen mieluisan tavan liikkua, vahvistuu samalla myös motivaatio liikkua säännöllisesti. Kilpailemisen suhteen kaikki eivät pidä kilpailemisesta vaan haluavat mieluummin esimerkiksi pelata matalan kynnyksen höntsäjoukkuepelejä. Vertaistuella ja ystävien kanssa yhdessä kynnys liikkumiselle todennäköisesti madaltuisi (Rautajoki 9.8.2023.)

2.1 Kouluikäisten liikuntasuositukset

UKK:n liikuntasuositusten mukaan olisi hyvä liikkua joka päivä ja suurimman osan liikunnasta tulisi olla kestävyyspainotteista. Lasten ja nuorten liikkumissuosituksissa (kuva 1) suositellaan 7–17-vuotiaille reipasta, rasittavaa ja monipuolista liikkumista vähintään tunti päivässä huomioiden yksilöllisyys. Pitkäkestoista ja runsasta paikallaanoloa tulisi välttää. Luustoa ja lihasvoimaa vahvistavaa sekä rasittavaa kestävyysliikuntaa tulisi tehdä kolmesti viikossa. Liikuntataidot kehittyvät, kun liikunta on riittävän monipuolista. Hyvä olisi kiinnittää huomioita myös liikkuvuuteen. (UKK-instituutti 2024.) Suosituksissa kehoitetaan välttämään liian pitkää, yhtämittaista paikallaan oloa ja istumista sekä koulupäivän aikana että vapaa-ajalla. Liiallinen istuminen vaikuttaa terveyteen monin tavoin mm. aineenvaihduntaan. Myös liikkuvalla ihmiselle pitkään paikalla oleminen saattaa olla haitallista, jos koko muu aika valveilla olosta vietetään istuen. (Tammelin 2017, 59.)

Tämän suosituksen mukaista liikuntaa voi kerätä useasta liikkumisen hetkestä päivän aikana. Kaikki liikkuminen on hyödyllistä, vaikka suositukset eivät toteutuisi joka päivä. Liikkumisen ilolla on suuri merkitys sopivien ja mieleisten liikuntatottumusten löytämisessä. (UKK-instituutti 2024.)

Liikuntasuositusten toteutuminen on ollut viime vuosina heikkoa. Niiden sisältö saatetaan ymmärtää puutteellisesti tai tulkita väärin, joka voi hankaloittaa hahmottamaan kokonaisuutta. Yksi syy tähän voi olla se, että liikkumiseen liittyviä ohjeita, vinkkejä ja ohjelmia tarjotaan useista eri lähteistä, joka voi aiheuttaa sekaannusta. Liikuntasuositukset voidaan ymmärtää usein pelkästään liikunnan määrään tai kuormittavuuteen liittyvinä ohjeina. Optimaalisten terveyshyötyjen aikaansaaaminen edellyttää sopivaa räsitystä hengitys- ja verenkiertoelimistölle sekä lihaksille ja nivelille. Nykyinen liikkumissuositus kertoo sen minimimäärän liikkumiselle, johon ei edes puolet suomalaisista lapsista pääse, eivät myöskään parhaassa tilanteessa olevat lapset ja nuoret. Koulupäivän aikana reippaasta liikkumisesta kertyy vähiten liikkuville lapsille ja nuorille 44 %. Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän ja tyttöjen osalta koulupäivän aktiivisempaan liikkumiseen tarvitsisi tehdä kohdennettuja toimenpiteitä. Ensisijaisesti tarvitsee toimia ja lähteä etsimään uusia lähestymistapoja millä tavoin lapsia ja nuoria saisi aktiivisemmin liikkeelle ja parantamaan heidän hyvinvointiaan. (Vapaavuori & Paajanen 2023, 35–36; Roitto 15.4.2021.)

Vanhemmilla saattaa olla uskomus, että oma lapsi liikkuu riittävästi koulun liikuntatuntien lisäksi käymällä esimerkiksi seuratoiminnan harrastuksissa kolme kertaa viikossa. Seuratoiminta kyllä tavoittaa suuren osan lapsista, mutta silti seurassa harrastamisella ei välttämättä saavuteta liikkumissuosituksia. Vanhemmat eivät ehkä tiedosta, että suositus koskee niitäkin päiviä, jolloin harrastuksia ei ole. Suositukset ovat heikkouksistaan huolimatta välttämättömiä. On parempi, että on olemassa suuntaa antavia suosituksia kuin se, ettei niitä olisi ollenkaan. Pohdittavaksi jää, miten ihmiset saadaan liikkumaan laadittujen suositusten mukaisella tavalla. Vanhemmat olisi hyvä tehdä

tietoiseksi riittävästä päivittäisestä liikkumisesta määrästä. Heillä on iso vaikutus omien lasten ja nuorten liikkumisen lisäämisessä sekä antamalla esimerkkiä omalla liikkumisellaan. Perheen kesken yhteistä aikaa voidaan esimerkiksi viettää liikkumalla ja retkeilemällä luonnossa. (Vapaavuori & Paajanen 2023, 36–37.)



Kuva 1. Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen keskeiset viestit. Lähde: UKK-instituutti.

2.2 Koululaisten fyysisen aktiivisuuden nykytilanne

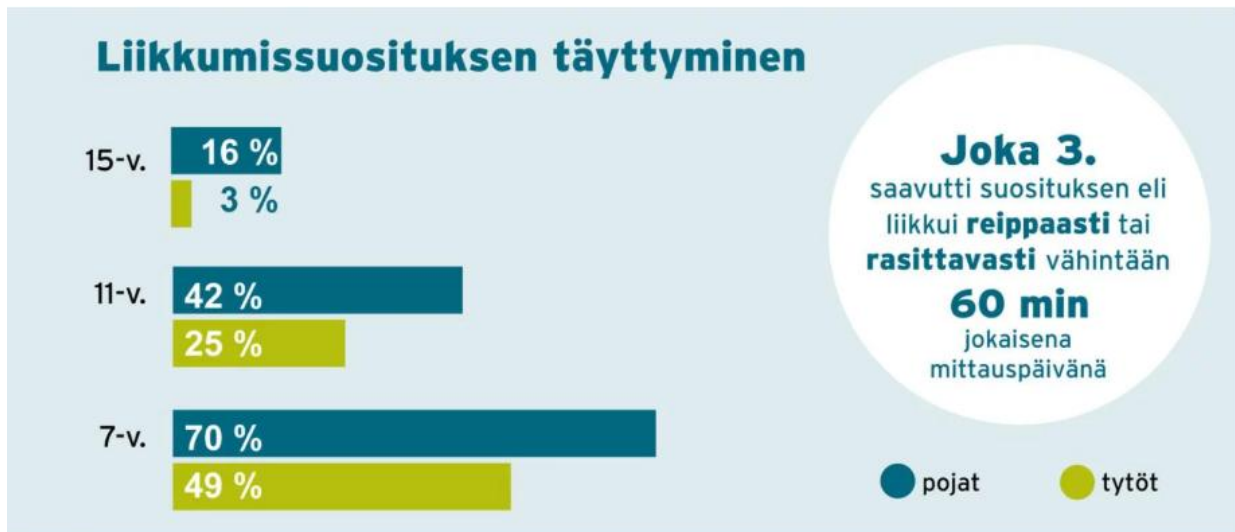
Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan 61 % kaikista 7–15-vuotiaista arvioi liikkumisensa lisääntyneen viimeisen 12 kuukauden aikana, mutta vain 36 % raportoi saavuttavansa liikkumissuosituksen. Vastaavasti 2018 luku oli 38 %. Liikemittarilla mitatut tulokset ovat samansuuntaiset; liikkumissuosituksen saavutti mitatusti vuonna 2022 33 % lapsista ja nuorista. Mittari-aineiston mukaan lasten ja nuorten liikkumisesta suurin osa kertyi 5–10 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista. (Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2023.)

Liikkumissuositusten täyttymisessä on edelleen nähtävissä eroja tyttöjen ja poikien suhteen 7–15-vuotiailla (kuva 2). Pojat saavuttivat liikuntasuositukset tyttöjä paremmin kaikissa ikäluokissa. Vuonna 2018 todettu liikunnan vetovoimaisuuden väheneminen näyttää jatkuneen, mutta ei yhtä jyrkästi kuin edellisessä tutkimusjaksossa 2014–2018. Tyttöjen keskuudessa oli tapahtunut merkitysten arvostuksen vähenemistä. Tytöt raportoivat myös liikkumisen esteitä vuonna 2022

useammin kuin vuonna 2018.

Urheiluseurojen toimintaan osallistuvien lasten ja nuorten osuus oli pienempi vuonna 2022 ollen 58 % kuin vuonna 2018 se oli 62 %. Verraten vuoteen 2016 urheiluseuratoimintaan osallistuminen vähentyi 13- ja 15-vuotiaiden ikäryhmissä. Myös koronapandemian jälkeen kilpailutoimintaan osallistuminen oli vähäisempää. (Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2023.)

Vuoden 2022 LIITU-raportin tulosten mukaan voidaan todeta, että vaikka korona-aikana keskimäärin vähentynyt liikkuminen on alkanut elpymään, se ei silti ole palannut kaikilla korona-aikaa edeltävälle tasolle. Liikkuvien osuudet ovat liikuntasuosituksen mukaan aiempaa matalammalla tasolla. Varsinkin vähentymistä oli tapahtunut omaehtoisessa liikkumisessa sekä seuraharrastamisessa. Erityisesti huolta herättää poikien ja tyttöjen välisen eron lisääntyminen monella eri osa-alueella. Lasten ja nuorten liikkumisen edistämiseksi on kasvava tarve edelleen Suomessa painottuen vanhempiin ikäryhmiin sekä tyttöihin. (Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2023.)



Kuva 2. Liikkumissuositusten täytyminen 7-15 vuotiailla lapsilla ja nuorilla uusimman LIITU-raportin mukaan. Lähde: LIITU-raportti 2022.

2.3 Move! mittaus

Move! on 5. ja 8. luokkalaisille tehtävä fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen mittaus- ja palautejärjestelmä, jonka tarkoituksena on kannustaa oppilaita omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen. Tämä järjestelmä otettiin käyttöön osana opetussuunnitelmaa syksyllä 2016. Keskeisempänä tavoitteena on tukea lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä kannustaa omatoimiseen liikkumiseen ja toimintakyvystä huolehtimiseen. Move! mittauksissa mitataan fyysisiä ominaisuuksia, motorisia taitoja ja havaintomotorisia taitoja. Raportissa esitellään 5. ja 8. luokkalaisten mittauksista mediaanitulokset, tulosten jakauma ja prosenttiosuus eri tulosluokkiin kuuluvista

oppilaista. Mittaukset ovat osa 5. ja 8. luokkalaisten liikunnan perusopetusta. Move! mahdollistaa liikunnanopetuksen kannalta henkilökohtaisen terveysneuvonnan sekä on apuna oppilaiden motiivoinnissa oman kunnon huolehtimisessa.

Mittausten seurantarekisteriin tallennetaan vuosittain tulokset ilman tunnistetietoja. Tästä seurantarekisteristä saa kattavan tiedon ikäluokkien toimintakyvystä sekä se mahdollistaa laajan seurannan. Move! tuloksia voidaan hyödyntää kouluissa ja kunnissa toimenpiteiden suunnittelemisen lähtökohtana. Move! järjestelmän tavoitteena on oppilaiden ja hänen perheensä auttaminen ymmärtämään mikä merkitys fyysisellä toimintakyvyllä on terveyteen, hyvinvointiin, jaksamiseen sekä opiskeluun. (OPH 2025; Huhtiniemi 2017, 367–369.)

Opetushallituksen tiedotteen mukaan syksyn 2024 Move! mittausten tulosten perusteella 5. luokkalaisilla yhä harvemmillä on alhainen fyysinen toimintakyky. 8. luokkalaisten osalta on säilynyt ennallaan. Toimintakyvyssä on havaittavissa selkeitä alueellisia eroja.

Syksyn 2024 tiedonkeruussa raportoitiin yli 111 000 oppilaan tulokset, joka kattaa lähes 90 % vuosiluokkien oppilaista. Koko maan osalta tulokset ovat edelleen huolestuttavalla tasolla. 5. luokkalaisilla pojilla prosentuaalisesti 36,5 % ja tytöillä 35,2 % fyysinen toimintakyky on hyvinvointia haittavalla tasolla. 8. luokkalaisilla pojilla osuus nousee jopa 38 % ja tytöillä hurjat 42,8 %. Tuloksista havaittiin, että myönteisestä suuntauksesta huolimatta, edelleen keskimäärin 38 % ko. luokan oppilaista fyysinen toimintakyky on huolestuttavalla tasolla. (OPH 2025.)

Tuoreimman tuloksen mukaan syksyllä 2024 Move! mittauksiin Hattulassa osallistui 5. luokilta poikia 60 ja tyttöjä 57. 8. luokkalaisia poikia osallistui 48 ja tyttöjä 67. Yhteensä molemmissa oli yhteensä lähes saman verran osallistujia. Fyysinen toimintakyky (kuva 3) oli 5. luokkalaisten poikien kohdalla terveyttä tai hyvinvointia kuluttavalla tasolla 37,5 %:lla ja tytöillä 28,6 %:lla. 8. luokkalaisilla prosenttiosuudet olivat pojilla 31,7 % ja tytöillä 32,8 %. (OPH 2024.)

Fyysisen toimintakyvyn kokonaistulos: Hattula

Totalt resultat för den fysiska funktionsförmågan: Hattula



Tulos ilmaisee prosenttiosuuden oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet. Lisätietoa fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorista: <https://www.sotkanet.fi> (indikaattorit 5477 ja 5478).

Resultatet beskriver den procentuella andel av eleverna vars fysiska funktionsförmåga är på en nivå som eventuellt förbrukar eller inverkar skadligt på hälsan och välbefinnandet. Vid beräkningen har alla delområden av den fysiska funktionsförmågan beaktats. Mer information om summaindikatorn för den fysiska funktionsförmågan: <https://www.sotkanet.fi> (indikatorerna 5477 och 5478).

Luokka / Klass	Pojat / Pojkar	Tytöt / Flickor	Yhteensä / Totalt
5. luokka/5. klass	37.5 %	28.6 %	33.3 %
8. luokka/8. klass	31.7 %	32.8 %	32.4 %
molemmat luokat/båda klasserna	35.1 %	30.9 %	32.9 %

Kuva 3. Move! mittautulokset Hattulan kunnassa 2024. Lähde: OPH 2024.

3 Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvontaa suositellaan jokaiselle ihmiselle, joka tarvitsee ja haluaa neuvoa sekä ohjausta parempien elämäntapojen löytämiseen ja lisäämään arkeensa liikkumista sekä hyvinvointia. Liikuntaneuvonta on osa kokonaisvaltaista elämäntapaohjausta, jossa huomioidaan ihminen kokonaisuutena. Liikuntaneuvonnassa huomioidaan uni ja ravitseminen sekä muut elämäntavat ja -tilanne. Liikuntaneuvonnasta on koottu käsikirja, joka on liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumin tuotos. Käsikirjan mukaan liikuntaneuvonta on osa laajempaa palveluketjua, jossa tunnistetaan ja tavoitetaan liian vähän liikkuvat ihmiset ja ohjataan heitä liikuntaneuvonnan pariin. (Tuunanen & Kivimäki, 5.)

Liikuntaneuvontaan ohjautuneiden ihmisten kanssa keskustellaan liikkumisesta ja liikkumista pyritään lisäämään arkeen mahdollisesti ohjatusti ja/tai omatoimisesti ohjautuen liikkumaan. Liikuntaneuvonnan avulla vaikutusten osa-alueet ovat 1) liikuntaneuvonnan vaikutus pystyvyyteen muuttaa liikkumistottumuksia, 2) vaikutus liikkumiseen sekä 3) vaikutus paikallaan oloon. Neuvonnan avulla pyritään tuomaan asiakkaalle elämäntapamuutoksen alkua pienin askelin juuri hänen arkeensa sopivaksi. Tarkoitus on sopivassa suhteessa haastaa asiakasta keskustellen ja herätellä asiakkaan omia ajatuksia sekä tarjota erilaisia vaihtoehtoja muutoksen toteuttamiselle. Asiakasta kuunnellaan ja kannustetaan ottamaan yhdessä sovittuja sopivia muutoksia arkeen. Liikuntaneuvonnan avulla pyritään saamaan asiakkaalle pysyviä elämäntapamuutoksia, joita asiakas pystyy ylläpitämään prosessin päättymisen jälkeen itsenäisesti. Onnistunut liikuntaneuvonta tarvitsee selkeät ja konkreettiset yhteiset toimintatavat sekä yhteistyötä tarvittaessa esimerkiksi terveydenhuollon kanssa liikuntapalveluiden lisäksi. (Tuunanen & Kivimäki, 5; Nupponen & Suni 2011, 212).

Yleensä liikuntaneuvontaa toteutetaan poikkihallinnollisesti kunnissa. Keskeisemmässä asemassa on terveydenhuollon rooli asiakkaiden kohtaamisessa ja olla ohjaamassa liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvonta on kunnan tarjoamaa palvelua työikäisille, ikääntyville, lapsille ja nuorille sekä perheille ja erityisryhmille. Vuoden 2023 alusta aloittaneet hyvinvointialueet toteuttavat liikuntaneuvontaa osana yhteisesti sovittua palveluketjua yhteistyössä kunnan liikuntapalveluiden kanssa. Sote-uudistus tarjoaa mahdollisuuden vahvistaa liikuntaneuvonnan palveluketjua, kehittää toimivia käytänteitä ja luoda uusia muotoja yhteistyölle. (Karapalo, Kivimäki, Leppä, Nirhamo & Suutari 2022, 1–3.)

Hallitusohjelman Suomi liikkeelle -ohjelmassa tavoitteena on laajentaa liikuntaneuvonnan koskemaan kaikenikäisiä ihmisiä. Erityistä huomiota kiinnitetään niihin, jotka liikkuvat terveytensä ja toimintakykynsä kannalta liian vähän. Tavoitteena on tukea, ohjata ja innostaa sekä yksilöitä että ryhmiä omaksumaan liikunnallisempi elämäntapa, joka vahvistaa hyvinvointia, terveyttä, elämänlaatua ja oppimiskykyä. Perusopetusikäisten liikuntaneuvonta tarkoittaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä, ammattilaisen tarjoamaa yksilöllistä tukea liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Se on

moniammatillista yhteistyötä, jossa eri alojen ammattilaiset työskentelevät yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Jokaisella toimijalla on selkeästi määritelty rooli, vastuu ja tehtävät. Liikuntaneuvontaa voidaan toteuttaa osana koulun arkea. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2025.)

3.1 Liikuntaneuvonnan lähtökohtia

Liikuntaneuvonnan tulee olla laadukasta ja yksilöllistä ohjausta. Asiakas otetaan huomioon kokonaisuutena myös muut elämäntavat huomioiden. Liikuntaneuvontaa toteutetaan ammattilaisen ohjauksella. Liikuntaa ei ole tarkoitus suunnitella erillisenä osana elämää. Liikuntaneuvonnassa liikkumisella tavoiteltavat muutokset sovitetaan asiakkaan elämäntilanteeseen sopiviksi. (Tuunanen & Kivimäki, 11.)

Valtakunnalliseksi tavoitteeksi on asetettu, että jokaisessa kunnassa on suositusten mukaista liikuntaneuvontaa, ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi. Liikuntaneuvontaa toteutetaan lähes joka toisessa kunnassa. Noin 80 % suomalaisista liikkuu liian vähän terveytensä kannalta. Vähäinen liikkuminen lisää riskiä monille pitkäaikaissairauksille. Liian vähäinen liikkuminen ja huono kunto heikentävät elämänlaatua ja nostaa ennenaikaisen kuoleman riskiä. Liikuntaneuvonta on hyvä keino lisätä ihmisten liikkumista ja hyvinvointia. (Tuunanen & Kivimäki, 7.)

Riippuen asiakkaan tarpeista, toiveista ja tavoitteista, määritellään prosessille sisältö ja kesto. Yleisesti liikuntaneuvonnan kestoksi suositellaan 6–12 kuukautta. Kestoa on hankala määritellä juuri em. asioiden takia. Mieluiten riittävän pitkä aika, jotta uusista elämäntavoista muodostuu tapa. Prosessin aikana pidetään asiakkaaseen yhteyttä sovitulla tavalla säännöllisesti sekä tavataan kasvotusten tai etäyhteydellä. Asiakas saa prosessiin tukea ja yhteydenpidoissa asiakas voi kysellä mieltä askarruttavia asioita. (Tuunanen & Kivimäki, 5.)

Liikuntaneuvonnassa keskustellaan minkälainen merkitys liikkumisella on asiakkaalle. Tavoitteena on löytää asiakkaan vahvuudet ja mahdollisuudet sekä auttaa löytämään mieleiset liikkumistavat omaa terveyttään ja hyvinvointia edistäen. Prosessille määritellään tavoitteet ja liikuntaneuvoja kulkee mukana tukemassa tavoitteiden saavuttamisessa. Tärkeitä lähtökohtia liikuntaneuvonnassa on asiakaslähtöisyys, vuorovaikutuksellisuus ja tavoitteellisuus. (Tuunanen & Kivimäki, 11.)

Liikuntaneuvonnasta saadaan eri menetelmiä käyttämällä parempia tuloksia. Yhdistelemällä näitä menetelmiä pyritään vaikuttamaan asiakkaan kyvykkyyteen, tilaisuuksiin ja motivaatioon. Yleisemmin neuvonnassa hyödynnettyjä menetelmiä ovat motivoiva haastattelu, arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa sekä vaikuttava viestintä asiakaskohtaamisessa. (Tuunanen & Kivimäki, 15.)

Lasten ja nuorten liikuntaneuvonnassa voidaan tarjota heille merkityksellisiä kokemuksia ja vahvistaa liikkumisen iloa kuuntelemalla lapsia ja nuoria, vahvistaa osallisuutta, mahdollistaa valintoja ja

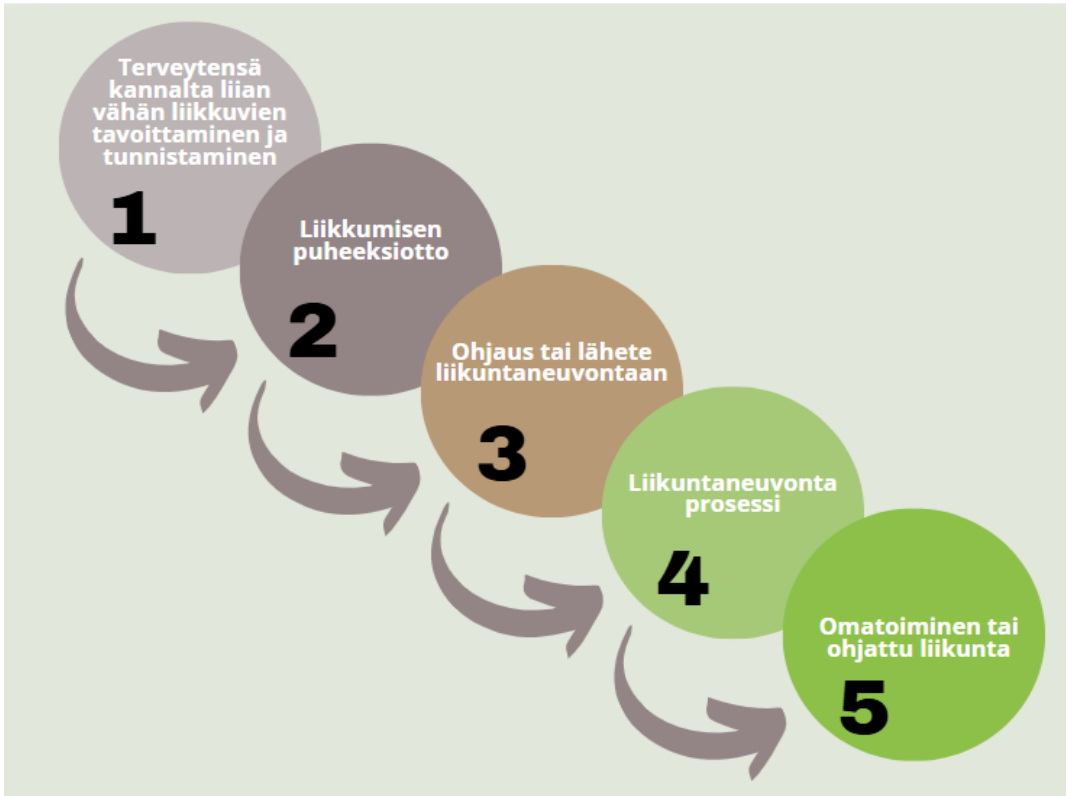
lisäämällä autonomian tunnetta. Lähestymistapa on lapsen ja nuoren ikätason mukaista ja erityisesti painotetaan liikkumisen iloa sekä positiivisten kokemusten syntyymiseen. Merkityksellisyyttä lisää tavoitteiden asettaminen ja niiden pohtiminen. Nuori voi asettaa itselleen motivoivia ja merkityksellisiä tavoitteita. Liikuntaneuvonnan avulla näiden tavoitteiden saavuttamiseksi lähdetään etsimään keinoja yhdessä nuoren kanssa. (Wintle, 2022, 4–7.)

3.2 Liikuntaneuvonnan sisältö

Liikuntaneuvonnan prosessi alkaa tutustumalla asiakkaaseen, hänen lähtökohtiinsa ja elämäntilanteeseensa sekä voimavaroihinsa. Avoin keskustelu on avainasemassa koko prosessin aikana. Keskustelun tulee olla vuorovaikutuksellista ja liikuntaneuvojan on oltava tilanteessa aidosti läsnä. Tärkeää on selvittää asiakkaan terveydentilanne tekemällä yhdessä esimerkiksi alkukysely, josta ilmenee mahdolliset sairaudet sekä muut tärkeät asiat. Kysely on tärkeä tehdä, koska siitä nähdään, onko liikuntaneuvonnan prosessi turvallista aloittaa asiakkaalle. Asiakkaalle voidaan tarjota mahdollisuuksia ja ideoita, jotta asiakas pystyy lisäämään liikkumistaan omaan arkeensa sopivalla tavalla. Yleensä asiakkaalla on jokin syy, miksi hän on hakeutunut liikuntaneuvontaan. Tämän syyn perusteella löytyy ainakin yksi tavoite, jonka pohjalta lähdetään rakentamaan polkua asiakkaan hyvinvoinnin edistämiseksi. Asiakkaan motivaation ylläpitämiseksi kannattaa asettaa välitavoitteita. Tavoitteiden saavuttamiseksi luodaan selkeä ja konkreettinen suunnitelma. Suunnitelman avulla nähdään prosessin eteneminen ja tavoitteiden saavuttaminen, jotka ovat asiakkaan itse määrittelemät. (Tuunanen & Kivimäki, 12–14.)

3.3 Liikuntaneuvonnan palveluketju

Liikuntaneuvonnan luominen lähtee asiakkaan palveluketjun luomisella liikuntaneuvonnan prosessin ympärille (kuva 4). Palveluketju on yksi tärkeimmistä tekijöistä, joka erottaa liikuntaneuvonnan muista palveluista, jotka tähtäävät liikkumisen lisäämiseen. Tällä palveluketjulla pyritään tavoittamaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat, tunnistamaan, ottamalla liikkuminen puheeksi ja ohjaamaan asiakas liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvonnan prosessin keinoin asiakas saadaan motivoitua liikunnallisempaan elämäntapaan sekä lisäämään omatoimista ja/tai ohjattua liikkumista. Palveluketjun vaikuttavuus toimii silloin, kun kaikki osat toimivat saumattomasti yhdessä. Näiden toimijoiden välille on luotava yhteys, jonka avulla asiakas saa tarvittavan tuen ja mahdollisuuden uusien elämäntapojen luomiseen. (Tuunanen & Kivimäki, 16.)



Kuva 4. Liikuntaneuvonnan palveluketju. Tuunanen & Kivimäki, 16.

3.4 Liikuntaneuvonnan menetelmiä

Liikuntaneuvonnassa käytettävien menetelmien tavoitteina on tukea ja vahvistaa liikunnallisempaa elämäntapaa kohti sekä lisätä liikkumisen iloa. Menetelmien kautta voidaan lisätä sekä osallisuuden tunnetta että vaikuttavuuden tunnetta. Tavoitteena liikuntaneuvonnassa on herättää kiinnostusta omaan hyvinvointiin ja tukea myönteistä liikuntasuhdetta.

3.4.1 Alku- ja loppukysely

Alkukyselyllä kartoitetaan asiakkaan yleistä terveydentilaa ja varmistetaan, että prosessin aloittaminen on mahdollista. Tuki- ja liikuntaelämisen ongelmat saattavat rajata tiettyjä liikkeitä esimerkiksi kuntosalilla. On hyvä pyytää lääkäriltä arvio liikkumisen lisäämisestä, jos asiakkaalla on sydämen, hengityselimistön tai muita vakavampia sairauksia. (UKK-instituutti s.a.)

Alkukyselyssä selvitetään nuoren terveyden tilannetta ja keskustellaan unesta, ravitsemuksesta ja liikkumisesta nuoren ikätasoon sopivalla tavalla. Yleisesti voidaan kysyä hyvinvoinnista, säännöllisestä syömisestä, stressaantumisesta ja onko esimerkiksi koulun suhteen paineita. Lisäksi kysellään mm. liikuntatottumuksista, harrastuksista, koulumatkojen kulkemisesta. Myös motivaatio ja läheisten tuki prosessille on tärkeää tietoa. Lopuksi päätetään nuoren asettamat ja määrittämät tavoitteet prosessille.

Loppukyselyssä palataan siihen, mistä lähdettiin liikkeelle. Käydään alkukysely läpi keskustellen ja pohditaan prosessista saatuja tuloksia. Mietitään yhdessä myös jatkosuunnitelmat ja mahdollisesti sovitaan tapaaminen esimerkiksi muutaman kuukauden päähän.

Kouluterveyskyselyä voidaan myös hyödyntää liikuntaneuvonnan alkukyselyssä. Kouluterveyskyselyyn vastaavat 4. ja 5. luokkalaiset, 8. ja 9. luokkalaiset sekä lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa 1. ja 2. vuotta opiskelevat nuoret. Tieto kerätään tunnisteettomana. Kyselyssä kysellään mm. hyvinvoinnista, vapaa-ajasta, terveydestä ja toimintakyvystä. (THL 2025.)

3.4.2 Motivoiva haastattelu

Motivoivan haastattelun tavoitteena on herättää ja vahvistaa asiakkaan motivaatiota elämäntapamuutokselle. Haastattelu toimii vuorovaikutusmenetelmänä. Haastattelun kysymysten pohjalta tavoitellaan asiakkaan omaa oivallusta muutokseen ja sen tarpeellisuuteen. Tätä menetelmää käytetään mm. painonhallinnassa ja liikuntainterventioissa. Motivoivan haastattelun tarkoituksena on pyrkiä selvittämään asiakkaan omat arvot, asenteet, lähtökohdat, tavoitteet, muutoksen merkitys sekä käytettävissä olevat resurssit. Haastattelu toimii yhteistyönä ja sen avulla pyritään löytämään ja vahvistamaan asiakkaan motivaatiota elämäntapamuutokselle. Onnistuneen motivoivan haastattelun menetelmiä ovat *avoimet kysymykset*, jonka perusteella asiakasta haastetaan pohtimaan tilannetta aktiivisesti ja yritetään saada selville, mitä asiakas ajattelee. *Heijastava kuuntelu* välittää asiakkaalle aidon läsnäolon ja että häntä oikeasti kuunnellaan. *Suunnitelmien tekeminen* keskustelun päätteeksi, jolloin asiakkaalla on konkreettinen suunnitelma välietapain elämäntapamuutokseen. Kun suunnitelma on kiteytetty asiakkaan arvoihin, tarpeisiin, resursseihin ja tavoitteisiin, se on toteutumiskelpoinen. (Liikkuva aikuinen s.a.; Käypä hoito 2020.)

3.4.3 SMART-tavoitteen asettelu työkalu

SMART- työkalua on käytetty pitkään liikuntaneuvonnassa ja se on todettu helppokäyttöiseksi. Työkalu auttaa konkretisoimaan asiakkaalle yhdessä sovitun tavoitteen sekä seuraamaan tavoitteen saavuttamista. Muutoksen aloittaminen on helpompaa ja varmempaa, kun tavoite on realistinen ja henkilökohtainen. SMART periaatteella tavoitteesta tulee selkeä ja yksityiskohtainen. Se on kuvattu niin että asiakas ja liikuntaneuvoja molemmat ymmärtävät sen. SMART-tavoite muodostuu S – selkeästi määritelty, M – mitattavissa oleva, A – aikaan sidottu, R – realistinen ja T – tavoittelemisen arvoinen. (Liikkuva aikuinen s.a.)

Tavoitteen tulee olla konkreettinen ja mieluiten hyvin selkeästi määritelty sekä tarkka, jotta asiakas tietää miksi tavoite on hänelle tärkeä ja merkittävä. Asiakkaan henkilökohtaiset syyt tavoitteen saavuttamiseksi tulee olla riittävän painavat. Tavoitteen edistymistä pitää pystyä mittaamaan ja seuraamalla edistymistä nähdään mihin suuntaan ollaan menossa ja se auttaa motivoimaan tavoitteen

täyttymistä. Suunnitelma tavoitteen saavuttamiseksi on hyvä olla oikeasti toteutettavissa ja asiakkaan pitää tuntea, että hän pystyy toteuttamaan arkeansa suunnitelman mukaan omat resurssinsa huomioiden. Tavoitteen merkityksellisyyden tärkeyttä nostaa se, jos joku ei onnistukaan ja on valmis luovuttamaan, mutta tavoitteen merkityksellisyys kannustaa jatkamaan. Resursseilla on tässä merkittävä rooli sekä tavoitteen ajankohtaisuudella. Prosessille kannattaa määrittää myös ajallisesti tavoite. Aikaa voi katsoa lyhyen sekä pitkän aikavälin katsauksella esimerkiksi minkälainen tilanne on kuukauden ja puolen vuoden päästä. (Liikkuva aikuinen s.a.)

3.4.4 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa

Tämän menetelmän tarkoituksena on edistää ja tukea asiakkaan käyttäytymisen joustavuutta ja sisäistä motivaatiota muutokselle. Asiakkaan omat tarpeet, toiveet sekä käsitys hyvästä elämästä ovat keskeisessä roolissa, jolloin käyttäytymistä ja sen muutosta ohjataan vahvistamalla asiakkaan omia arvostuksia sekä arvoja elämässä. Mielikuvapohjaiset harjoitukset ja metaforia ovat apuna työskentelyssä. Menetelmän työkalujen ja harjoitusten avulla asiakas oppii psyykkisiä taitoja, jotka auttavat käsittelemään käyttäytymisen muutoksen mahdollisia psykologisia esteitä sekä niihin reagoimista. Tavoitteena menetelmällä on lisätä asiakkaan psykologista joustavuutta, joka tukee käyttäytymisen pysyvää muutosta. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 9.)

4 Kehittämistyön tavoitteet

Hattulan kunnassa liikuntaneuvontaa on aiemmin ollut maksuttomana palveluna vähän liikkuville kuntalaisille. Ikäryhmä on rajattu keski-ikäisistä juuri eläkkeelle siirtyneisiin. Nuoremmille liikuntaneuvontaa ei ole ollut palveluna tarjolla. Viime syksystä 2024 alkaneella hankkeen tuella kuntaan saatiin palkattua koulu pt ja liikuntaneuvontaa on saatu koululaisille uutena palveluna. Lasten ja nuorten liikkumisen väheneminen on huolestuttavalla tavalla laskenut viimeiset vuodet ja myös tästä syystä halusin lähteä liikuntaneuvontaa kehittämään Hattulan kunnan nuorille

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää liikuntaneuvontaa Hattulan kunnan 5.–8. luokkalaisille nuorille. Kehittämistyö rajattiin koulu pt:n palveluprosessin kuvaukseen sekä koulu pt:lle ohjautumisen kuvaukseen. Tavoitteena oli luoda havainnollistavat ja helposti ymmärrettävät visualisoinnit sekä palvelukuvauksesta että koulu pt:lle ohjautumisesta.

Palvelukuvaus on hyvä olla monesta syystä. Sen avulla palvelua voidaan markkinoida asiakkaille, jotta he tietävät palvelun sisällön ja minkälaista apua palvelusta on saatavilla. Sen pohjalta on myös hyvä lähteä asiakkaan kanssa keskustelemaan palveluun osallistumisesta. Palveluprosessin pitää olla selkeä ja helposti ymmärrettävä, jotta asiakkaalla on tieto palvelun eri vaiheista. Vaikka palvelukuvaus on suunniteltu tietynlaiseksi, asiakkaat kulkevat oman polun tämän prosessin läpi muodostaen siitä yksilöllisen. Jokaisen polun voi tehdä eri tavalla ja palvelussa voidaan tarjota monenlaisia vaihtoehtoisia tapoja käydä prosessia läpi. Palvelukuvausta tulee päivittää kokemusten ja palautteen perusteella. (Miettinen 2011, 49–50.)

Liikuntaneuvontaa toteutetaan yksilölle tai ryhmälle sopivassa ympäristössä. Moniammatillinen yhteistyö auttaa ohjaamaan asiakkaita liikuntaneuvonnan pariin ja edistää palvelun saavutettavuutta. Palveluun ohjautumisen pitää olla helppoa ja on tärkeä tietää, että kaikkien on mahdollista ohjata nuorta liikuntaneuvontaan. Palveluprosessi tukee nuoren hyvinvointia ja tavoitteena on, että prosessin päätteeksi nuori on saanut konkreettista tukea liikunnallisemman elämäntavan saavuttamiseksi.

5 Kehittämistyön toteutus

Kehittämistyö aloitettiin suunnittelulla, tiedon etsinnällä ja benchmarkkauksella. Hankekoordinaattorilta saatiin tarvittavia tietoja prosessin suunnittelun aloittamiseksi. Prosessi jatkui palvelukuvauksen visualisoinnilla ja siitä tehtiin ensimmäinen visualisointi. Palvelukuvauksen prosessi ja visualisointi käytiin hankekoordinaattorin kanssa sovitus tapaamisessa läpi. Hankekoordinaattorin kanssa pohdittiin, mitä muutoksia ja lisäyksiä palvelukuvaukseen tarvitsee tehdä. Hankekoordinaattorin kanssa pidettiin yhteyttä pääasiassa viestein ja sähköpostitse. Ensimmäisen visualisoinnin kehittelyä jatkettiin ja sitä muokattiin selkeämmäksi. Lisäksi tehtiin visualisointi myös koulu pt:lle ohjautumisesta. Lopputuotokset olivat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Prosessista tehtiin aikajana, josta nähtiin prosessin eteneminen. (kuva 5) Hankekoordinaattorin kanssa yhteistyö sujui hyvin ja oli helppoa tehdä kehittämistyön prosessia yhdessä.



Kuva 5. Kehittämistyön eteneminen.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin benchmarkkausta menetelmänä hankekoordinaattorin yhteistyön lisäksi. Vertailua tehtiin muiden kaupunkien koulu pt palveluprosesseista. Vertailuun valittiin neljä eri kaupunkia painottuen Etelä-Suomeen. Benchmarkkauksen tavoitteena on löytää ja tunnistaa puutteet, mallioppiminen ja tehdä paranneltuja muutoksia sekä oivalluksia. Benchmarkkaus menetelmänä on hyvä keino laajentaa näkökulmaa ja löytää uusia näkökulmia. Sen avulla voidaan

tunnistaa heikkouksia, vahvistaa oman toiminnan kehittämistä ja löytää parannusmahdollisuuksia. (Orbelo 2023.)

Palvelukuvaus ja ohjautuminen visualisoitiin prosessin selkiyttämiseksi. Visualisoinnilla voidaan havainnollistaa, jäsentää ja omaksua tietoa. Se on tiedon esittämistä visuaalisessa muodossa, tehdään näkymätön näkyväksi sekä sen avulla voidaan herättää kiinnostusta. Kuvallinen esittäminen auttaa monia ymmärtämään ja hahmottamaan sisältöä paremmin. Visualisointi jättää myös muisti-jäljen helpommin, joka puolestaan tukee oppimista. Erilaiset visualisoinnit tekstin yhteydessä tukevat muistamista ja auttavat hahmottamaan ja jäsentämään asioita. (Ideapakka, 7.6.2024.)

5.1 Koulu pt palvelu Hattulassa

Hattulan kunnassa saatiin hankerahoituksella aloitettua koulu pt palvelu tänä syksynä alkaen 1.8.2024. Hankkeen tavoitteena on liikuntaneuvonnan kehittäminen lapsille ja nuorille sekä move! käytäntöjen yhtenäistäminen. Koulu pt:n tapaamiset ovat maksuttomia ja tapaamisiin voi mennä nuori yksin tai perheen kanssa. Hankekoordinaattorin kanssa tehtiin yhteistyötä Hattulan koulu pt:n palvelukuvauksen kanssa. Häneltä saatiin tiedot, joiden pohjalta lähdettiin suunnittelemaan palvelukuvausta ja sen visualisointia.

Koulu pt toiminta on uusi palvelu Hattulassa, ettei se ole vielä tullut tutuksi palveluksi nuorille. Koulu pt:n henkilöä lähdettiin tuomaan näkyville sekä ala- että yläkoululle välituntien liikunnallistamisen keinoin. Tarkoituksena tuoda kasvot tutuiksi sekä luoda yhteys nuorten ja koulu pt:n välille. Liikunnallisia välitunteja pidetään kerran viikossa pidemmällä välitunneilla Parolan ala- ja yläkoulussa. Alakoulun puolella on yksi pidempi välitunti ja yläkoululla kaksi. Näissä nuorilla on matalalla kynnyksellä mahdollisuus tulla hetkeksi purkamaan energiaa ennen seuraavaa oppituntia. Tällä myös madalletaan kynnystä nuorten oman ohjautumisen osalta hakemaan koulu pt:n palveluita.

Koulu pt:n tärkein tehtävä on tukea nuorta lisäämään liikkumista ja hyvinvointia arkeen. Koulu pt auttaa etsimään ja löytämään nuorelle harrastuksen tai on apuna omaehtoisessa liikkumisessa. Koulu pt:n kanssa keskustellaan myös muista elintavoista nuoren ikätaso huomioiden. (Hattulan kunta 2025.)

Koulu pt käy myös kiertämässä kouluja, luokkia ja nuorten iltoja nurtsilla, joka toimii nuorten illanvietto paikkana. Mahdollisuutena tavata nuoria ja löytää sitä kautta nuoria, jotka eivät liiku tai liikkuminen on hyvin vähäistä. Koulu pt toimii harrastamisen Suomen mallin lajikoelikerhojen vetäjänä ja myös siinä tavoitteena on tavoittaa vähän liikkuvia nuoria. Tulevalla hankekaudella koulu pt:n vastuulla on Move-tiimin vetäminen.

5.2 Koulu pt palvelukuvauksen benchmarkkaus

Kehittämistyön yhtenä menetelmänä käytettiin benchmarkkausta, joka on hyvä menetelmä tarkasteluun ja vertailuun. Tarkastelemalla muiden kaupunkien koulu pt palvelua, voitiin tehdä vertailua ja nostettiin niistä ideat omaan palvelukuvauksen kehittämiseen. Vertailua tehtiin muutaman muun suurin piirtein samankokoisen kaupungin/kunnan koulu pt:n palvelukuvauksesta. Jokaisen kunnan tai kaupungin kohdalla nettisivuilta ei löytynyt kovin paljon tietoa koulu pt:n palvelusta. Kaikilta löytyi liikuntaneuvojan tai koulu pt:n yhteystiedot, johon voi matalalla kynnyksellä ottaa yhteyttä. Koska toiminta on vasta alkanut useilla paikkakunnilla, siitä ei ole vielä kertynyt laajasti tietoa.

Paikkakuntien vertailussa koulu pt:n palvelu oli samantapaista hyvin pienillä eroilla (taulukko 1). Toisilla paikkakunnilla koulu pt oli toiminut vähän pidempään ja toisilla se oli ihan vasta alussa. Suurimmalla osalla koulu pt palvelu oli kohdennettu peruskouluikäisille. Palvelun kestoa ei ollut rajattu tarkkaan, joka mahdollistaa liikuntaneuvonnan prosessin pituuden nuoren tilanteen ja tarpeen mukaan. Tapaamisten määrät olivat myös suuntaa antavia, yhdellä paikkakunnalla ei ole määriteltä tapaamisten määrää laisinkaan. Se, että tapaamisia ei ollut tarkemmin määriteltä, tuo joustoa nuorta ajatellen ja prosessi voidaan räätälöidä juuri nuoren omaan tarpeeseen. Palveluun oli nuorilla myös mahdollisuus osallistua pienryhmässä kolmella paikkakunnalla, jos nuori ei yksin halua tai uskalla prosessiin lähteä mukaan. Yhdellä paikkakunnalla ei mainittu pienryhmän mahdollisuudesta. Kaikilla paikkakunnilla koulu pt:n palvelu oli maksutonta.

Vertailusta Hattulan koulu pt palvelukuvaukseen nostettiin samoja asioita palveluun mukaan. Palveluprosessin kestoa ei ole lähdetty tarkkaan rajaamaan eikä tapaamisten määrää, koska palvelu on uutta ja prosessin on tarkoitus muokkautua nuorta ja hänen toiveitaan kuunnellen. Varmaan myös muilla paikkakunnilla on päädytty samaan eli toiminta, tapaamiset sekä sen kesto lähtee nuoren tilanteesta ja tarpeesta. Lähtökohtaisesti tavoitteena varmasti joka paikkakunnalla on saada palveluun osallistuva nuori voimaan ja jaksamaan paremmin sekä saada parempaa hyvinvointia nuorelle lisää. Nuoret kertovat usein väsymyksestä ja jaksamisesta sekä siitä, ettei koulu-päivän jälkeen enää riitä energiaa mihinkään muuhun.

Taulukko 1. Paikkakuntien vertailutaulukko.

	Palvelun kesto	Tapaamisten määrä	Pienryhmä	Maksuttomuus
Paikkakunta 1	Ei tiedossa	Ei tiedossa	✓	✓
Paikkakunta 2	n. 3 kuukautta	n. 5 tapaamista	✓	✓
Paikkakunta 3	n. 6 kuukautta	1 - 10 tapaamista	Ei tiedossa	✓
Paikkakunta 4	Ei tiedossa	1 - 5 tapaamista	✓	✓

6 Projektin tuotos koulu pt:n palvelukuvaus Hattulassa

Koulu pt:n tavoitteena on tukea nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä olla ohjaamassa liikunnallisempia elämäntapoja kohti. Koulu pt kulkee henkilökohtaisessa prosessissa mukana kannustamassa ja vahvistamassa liikkumisen iloa.

6.1 Nuorten liikuntaneuvontaan ohjautuminen Hattulassa

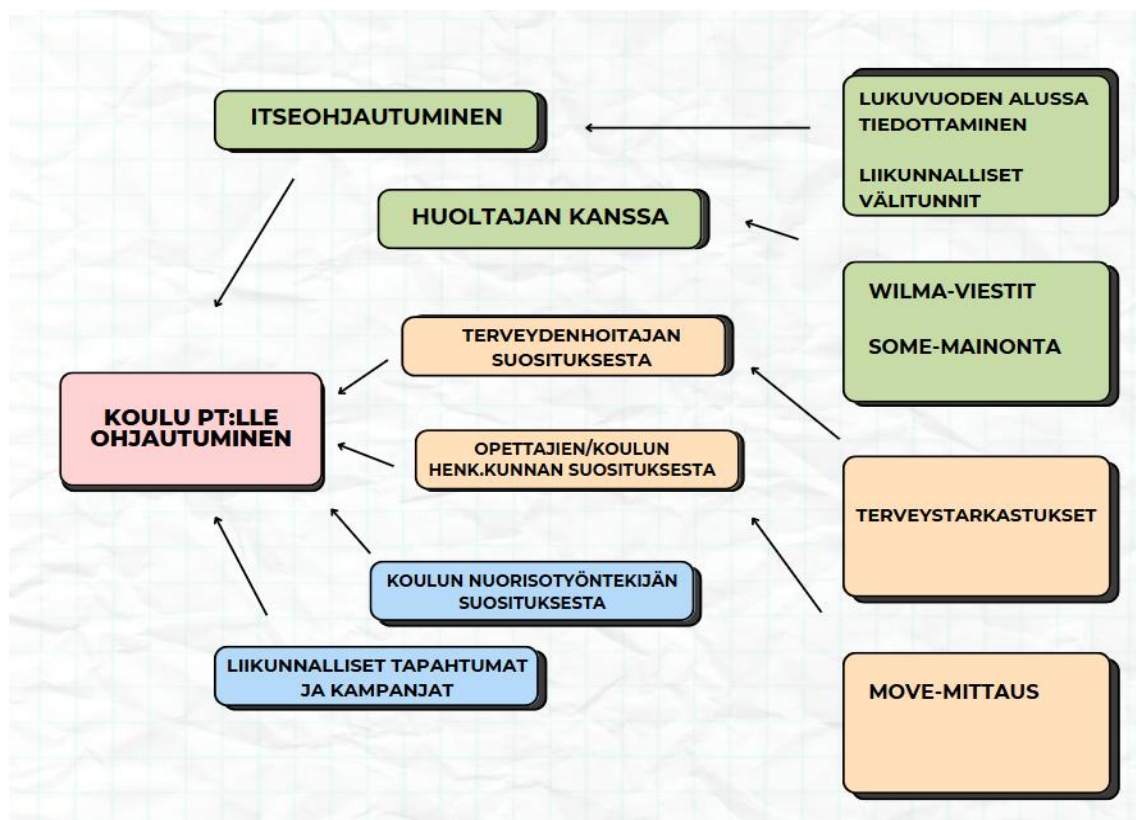
Liikuntaneuvontaan päädytään mm. ohjautumalla itse, vanhempien kanssa tai terveydenhoitajan suosituksesta (kuva 6). Tärkeimpänä reittinä olisi nuoren itseohjautuminen liikuntaneuvontaan. Hattulassa 5.–6. luokkalaisille palvelua markkinoidaan liikka-kamuna ja 7.–8. luokkalaisille koulu pt:nä. Myös vanhemmat voivat olla suoraan yhteydessä liikuntaneuvontaan ja pyytää apua lapselleen. Vanhemmille on laitettu Wilma-viestillä infoa koulu pt:n tarjoamasta palvelusta. Ensimmäinen tapaaminen koulu pt:n kanssa on mahdollista koulupäivän aikana luvallisena poissaolona tunnilta. Huoltajien tehtävänä on anoa poissaolo Wilman kautta ja jatkotapaamiset tapahtuvat joko koulupäivän aikana tai sen jälkeen. Näihin tapaamisiin nuori tarvitsee huoltajien luvan. (Hattulan kunta 2025.)

Liikunnanopettajilla on hyvä mahdollisuus suositella nuorelle liikuntaneuvontaan osallistumista. Etenkin move! mittauksin tulosten perusteella nuorta voi ohjata ja houkutella liikuntaneuvontaan tai jos nuorella on paljon poissaoloja juuri liikuntatunneilta. Liikuntaneuvonnassa voidaan nuorelle tarjota matalalla kynnyksellä apua sekä pyrkiä löytämään nuorelle mieleistä liikkumista arjen aktiivisuuden lisäämiseksi. Myös koko koulun henkilökunta opettajineen voivat olla suositteluissa ja ohjaamassa nuorta tarttumaan koulu pt:n liikuntaneuvontaan mukaan.

Terveystieteiden puolelta on nimetty kouluterveydenhoitaja, joka toimii yhteistyössä koulu pt:n kanssa ja suosittelee nuoria liikuntaneuvonnan pariin. Tämä toimintamalli on kunnassa asetettu tavoitteeksi, mutta se ei ole vielä käynnistynyt toivotulla tavalla, koska palvelu on vielä alkuvaiheessa. Myös koulun nuorisotyöntekijät voivat vaikuttaa nuoren ohjautumiseen liikuntaneuvontaan, he viettävät paljon aikaa nuorten kanssa ja ovat nuoria lähellä. Yhteyttä koulu pt:iin voi ottaa puhelimitse, sähköpostilla tai suoraan esimerkiksi liikunnallisilla välitunneilla.

Koulun nuorisotyöntekijät voivat myös vaikuttaa liikuntaneuvontaan hakeutumisessa. Koulun nuorisotyöntekijät ovat usein helposti nuorten saatavilla ja ovat hyvässä asemassa nuoriin nähden heitä ohjaamassa ja suositteluissa hakeutumaan koulu pt:n toimintaan mukaan. Nuoristotilana toimiva ”Nurtsi” on oiva paikka olla nuorten saatavilla ja houkutella nuoria ohjautumaan koulu pt:n palveluun. Koulu pt:n vierailut ”nurtsilla” tekevät kasvoista tutummat sekä vahvistavat yhteyttä nuorten kanssa. Tämä voi madaltaa kynnystä osallistumaan toimintaan, ja nuoret voisivat helpommin

hakeutua itse palveluun mukaan joko yksin tai pienryhmässä. Pienryhmässä voi olla nuorelle helpompaa ja turvallisempaa osallistua liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvontaan suosittelu toimii keinoana puuttua vähäiseen liikkumiseen ja ohjata nuori sen pariin matalalla kynnyksellä. Ilman suositte-
 telua liikuntaneuvontaan, moni ei välttämättä tiedä palvelun mahdollisuudesta eikä siitä, mitä siellä on tarjolla. Suositte-
 telu voi olla ratkaisevassa asemassa nuorelle kohti liikunnallisempaa ja aktiivisempaa elämäntapaa.



Kuva 6. Liikuntaneuvontaan ohjautuminen.

6.2 Liikuntaneuvonnan prosessi

Liikuntaneuvonnan prosessi lähtee alkutapaamisesta liikkeelle. Ensimmäisessä yksilötapaamisessa tutustutaan nuoreen, keskustellaan tilanteesta ja nuoren toiveista sekä tarpeista (kuva 7). Tapaamisessa voi olla mukana myös nuoren vanhemmat. Jatkossa ohjauksia sovitaan tarpeen mukaan 1–2 viikon välein. Ohjaukset ovat noin tunnin mittaisia ja tapahtuvat koulupäivän aikana tai sen yhteydessä. Koulu pt etsii tietoa nuorta kiinnostavasta lajista ja tarvittaessa lähtee nuoren kanssa lajikokeiluun mukaan. Koulu pt ohjaa nuorta tutustumaan lisäksi koulujen harrastustarjottimeen, joka toimii harrastamisen Suomen mallin avustuksella sekä tutustua myös muihin harrastusmahdollisuuksiin. Nuorella on mahdollisuus päästä kuntosalille ja saada sinne oma saliohjelma

koulu pt:n toimesta. Koulu pt voi etsiä myös hyvän kotijumppaohjeen netistä, jota nuori voi tehdä itsenäisesti kotona.

Ohjauksissa asetetaan hyvinvoinnille tavoitteet ja ohjataan aktiivisempaan arkeen. Liikuntaneuvonta prosessi kestää noin 2–4 kuukautta riippuen nuoren tarpeista ja toiveista. Tapaamisten määrä vaihtelee nuoren tarpeen mukaan, tavoitteena kuitenkin ainakin 4–5 tapaamista nuoren kanssa. Tapaamiset voivat olla vain keskustelua, mikäli nuoren tilanne on sellainen tai harrastuskynnys on vielä liian suuri. Hattulassa liikuntaneuvonnan pituus tulee vaihtelevaan nuoren tarpeiden mukaan. Palvelukuvaukseen määriteltiin kestoksi 2–4 kuukautta, mutta kaikki toiminta lähtee täysin nuoren tarpeista ja toiveista. Aikaa voidaan pidentää tai lyhentää, tapaamiskertoja lisätä tai muuten muokata tarpeen mukaan nuorelle sopivaksi. Tavoitteena on tehdä toiminta nuorelle mahdollisimman helpoksi ja liittää se hänen arkeensa sujuvasti.

Pienryhmässä voi olla 3–4 nuoren ryhmä. Ryhmä tapaa, samoin kuin yksilöohjauksessa, 2–4 kertaa noin kahden viikon välein. Ohjaukset tapahtuvat koulupäivän aikana tai sen yhteydessä. Kokonaisuudessaan toimintatapa on sama kuin yksilöohjauksessa, mutta toiminta tapahtuu pienryhmän kanssa ja heidän toiveiden mukaisesti. Pienryhmässä saattaa nuorella olla helpompi osallistua liikuntaneuvonnan prosessiin, kun mukana on vertaistukea muista nuorista.

Tapaamiset voivat olla vain keskusteluja, mikäli nuoren tilanne on sellainen. Harrastuskynnys saattaa olla vielä liian korkea ja nuori tarvitsee apua kynnyksen madaltamiseen. Keskustelua voidaan käydä liikunnasta, unesta, ravinnosta, itsetunnosta, perheestä tai kaikesta sellaisesta, joka vaikuttaa nuoren hyvinvointiin ja jaksamiseen nuoren ikätaso huomioiden.

6.3 Lopputapaaminen

Lopputapaamisessa käydään prosessia läpi nuoren kanssa ja nuori täyttää loppukyselyn. Kyselystä saadaan palautetta koko prosessista sekä tehdään vertailua alkukyselyyn. Keskustellaan tavoitteiden saavuttamisesta, arvioidaan tilannetta ja mietitään jatkosuunnitelmat liikkumiselle ja hyvinvoinnille. Voidaan myös sopia tapaaminen tietyn ajan päähän ja keskustella onko liikkuminen ja muut hyvinvointia ylläpitävät asiat pysyneet arjessa mukana sekä miten jatkosuunnitelmat ovat toteutuneet. Lopputapaamisesta saadun palautteen perusteella voidaan palvelua muokata ja kehittää. Lopputapaamisesta saatu palaute auttaa kehittämään palvelua ja suuntausta vielä enemmän kohderyhmälle sopiviin ja kiinnostaviin asioihin.



Kuva 7. Hattulan koulu pt palvelukuvaus.

7 Pohdintaa

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Hattulan kunnan koulu pt toiminnalle palvelukuvaus. Palvelukuvausta tehtiin yhdessä hankekoordinaattorin kanssa. Lopputuotoksena syntyi palvelukuvaus sekä kuvaus siitä, miten koulu pt:lle ohjaututaan. Palvelukuvaus vastaa hyvin sille asetettuihin tavoitteisiin ollen selkeä ja yksinkertainen. Palvelukuvaus antaa toiminnalle raamit, jonka mukaan sitä voidaan lähteä viemään eteenpäin. Sen avulla koulu pt toimintaa voidaan myös markkinoida, jotta nuoret voivat nähdä konkreettisesti mitä kaikkea palvelulla voi saada. Nuorille voidaan tarjota apua erilaisiin tilanteisiin, palvelukuvauksesta näkee koko liikuntaneuvontaprosessin vaiheet ja etenemisen. Kehittämistyössä käytettiin myös benchmarkkausta, joka on hyvä menetelmä tarkastelua ja vertailua tehdessä. Benchmarkkauksella voidaan kehitellä parannuksia ja tehdä oivalluksia. (Orbelo 2023.)

Kehittämistyön tuotoksena tehtiin palvelukuvaus, joka selkeyttää ja konkretisoi koulu pt:n palvelun. Myös sinne ohjautuminen tehtiin näkyväksi mitä kautta sinne voi ohjautua ja hakeutua. Palvelukuvauksesta näkee mitä koulu pt:n palvelu sisältää ja mitkä ovat sen mahdollisuudet. Liikuntaneuvonnasta nuoret saavat apua ja neuvoja terveellisempien elämäntapojen löytämiseen. Koulu pt:n avulla on mahdollista tarjota apua monenlaisiin tilanteisiin, esimerkiksi sopivan harrastuksen löytämiseksi, auttaa kuntosaliharjoittelussa sekä myös muiden elämäntapojen tärkeistä asioista keskustelemiseen.

Palvelukuvauksesta ja ohjautumisen reiteistä tehtiin visualisoinnit, jotka selkeyttävät koko prosessia ja avaa sen sisältöä sekä ohjautumista. Vaikka jokaisella nuorella voikin olla oma polkunsä liikuntaneuvonnassa, palvelukuvaus ja sen visualisointi on kuitenkin pohjana prosessille. Visualisoinnin avulla voidaan herättää kiinnostusta palveluun. Visualisointi tekee palvelusta helpommin muistettavan ja hahmotettavan. (Ideapakka 7.6.2024).

Liikuntaneuvonnan prosessiin suosittelulla ja sinne ohjaamisella on merkittävä rooli liikuntaneuvontaan ohjautumisessa. Suosittelemus tuo palvelun tuen lähemmäksi nuorta ja nuorella voi herätä kiinnostus liikuntaneuvontaan. Jotta palvelu saadaan lapsille ja nuorille tutuksi ja normaaliin arkeen kuuluvaksi, se vie varmasti vielä aikaa. Jos palvelusta ja sen sisällöstä ei ole mitään tietoa, ei sinne myöskään ohjaututa. On erittäin tärkeää avata liikuntaneuvonnan sisältöä lapsille ja nuorille ikään kuuluvalla tasolla. Kun liikuntaneuvonta nähdään helposti lähestyttävänä ja kannustavana palveluna, siitä muodostuu positiivinen mielikuva. Tämä voi lisätä halukkuutta osallistua liikuntaneuvontaan. Mielikuva voi syntyä kokemuksen, vuorovaikutuksen tai visualisoinnin perusteella.

Liikuntaneuvonnan markkinoiminen heti lukuvuoden alussa ja liikunnallisten välituntien kautta mahdollistaa kynnystä ohjautua koulu pt:lle. Myös opettajien ja muiden koulun työntekijöiden roolilla on merkittävä vaikutus nuoren ohjaamisessa liikuntaneuvonnan pariin. Liikuntaneuvonta tulee tehdä

nuorille näkyväksi ja lisätä siitä tietoisuutta mahdollisimman monin eri keinoin. Markkinointia täytyy tehdä aktiivisesti ja käyttää kunnan mainontakanavia palvelun mahdollisuudesta, jolloin tavoitetaan kuntalaisia sekä nuorten vanhempia.

Koulu pt:n palvelukuvauksesta oli hyvin samankaltaista tietoa joka paikkakunnalla pienillä eroilla. Hattulassa koko prosessi lähtee nuoren tarpeista ja toiveista. Se on täysin muokattavissa oleva nuoren tarpeen mukaan ja mahdollistetaan pieniä maksullisiakin menoja esimerkiksi uimahallissa käymiseen. Jotkut raamit täytyy prosessiin kuitenkin luoda, vaikka ne ovatkin täysin muokattavissa jokaisen oman polun mukaisesti. Tätä opinnäytetyötä tehdessä yllättävää oli se, kuinka vähän tietoa koulu pt toiminnasta ja palveluista löytyy. Koko liikuntaneuvonnasta ei vielääkään löydy juurikaan kirjallisuutta muuta kuin liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset.

Haasteellisuutta liikuntaneuvonnan prosessiin tuo juuri se, miten tavoitetaan liian vähän liikkuvat lapset ja nuoret. Palveluketjun ammattilaisten yhteistyötä tarvitsee kehittää ja työstää, jotta palvelu vakiintuu normaaliksi käytännöksi. Koulu pt:n palvelukuvaus ja toiminta pitää tehdä jokaiselle kuntalaiselle näkyväksi. Riittää, että yksi henkilö, on se sitten naapuri, tuttava tai koulukaveri, joka nuoren ohjaa liikuntaneuvonnan pariin. Nuoret ovat iän puolesta hyvin haasteellisessa ja haavoittavassa asemassa. Vaatii nuorelta rohkeutta lähteä etenkin yksin osallistumaan liikuntaneuvonnan prosessiin. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että koulu pt on hengailmassa nuorten keskuudessa ja tutustuu nuoriin heidän omassa tutussa ja turvallisessa ympäristössään.

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien lasten ja nuorten tunnistaminen ja tavoittaminen varhaisessa vaiheessa on avainasemassa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Jos liikuntaneuvonnasta voitaisiin keskustella jo varhaisessa vaiheessa, sinne ei ohjaututtaisi haasteiden ja ongelmien ilmaannuttua. Liikkumattomuuden kierre voidaan saada katkaistua tarjoamalla positiivisia liikuntakokemuksia. Kun liikuntakokemus koskettaa kehoa, tunteita sekä on sosiaalisesti palkitseva, syntyy vahva muistijälki, joka voi kannustaa jatkamaan. (Rautajoki 20223.)

Liikuntaneuvontaa tulee kehittää siinä toimivien ammattilaisten ja toimijoiden kesken. Koska palvelu on uusi Hattulassa, kehitettävää olisi vielä sujuvan palveluketjun rakentumisessa. Myös yhteistyötä pitää vahvistaa palveluketjun ammattilaisten kesken, jotta palvelu saataisiin mahdollisesti juurrutettua pysyväksi palveluksi. Palvelun tarjontaa voi kehittää sekä muokata lapsille ja nuorille kiinnostavammaksi, kun huomataan mitkä asiat liikkumisen suhteen heitä kiinnostaa ja mikä heitä motivoi liikkumaan. Palvelumuotoilua voisi tässä esimerkiksi käyttää menetelmänä. Prosessiin osallistuneista asiakkaista voisi luoda asiakaspersoonat ja lähteä sitä kautta kehittämään palvelua paremmaksi. Sen avulla voisi myös löytää lapsia ja nuoria kiinnostavat lajit ja liikuntamuodot. Liikuntaneuvonta tarjoaa vaikuttavan tavan edistää lasten ja nuorten liikkumista ja vastata liikkumattomuuden haasteisiin.

Lähteet

Hattulan kunta 2025. Liikkakamu/koulu PT. Luettavissa: [Liikkakamu/kouluPT - Hattula.fi](#). Luettu 21.1.2025.

Hattulan kunta 2025. Koulujen harrastustoiminta. Luettavissa: [Koulujen harrastustoiminta - Hattula.fi](#). Luettu 22.1.2025.

Harrastamisen Suomen malli s.a. Harrastamisen Suomen malli. Luettavissa: [Harrastamisen Suomen malli](#). Luettu 22.1.2025.

Huhtiniemi, M. Move! – pedagoginen työkalu toimintakyvyn edistämiseen. Teoksessa Jaakkola, T, Liukkonen, J. & Sääkslahti A (toim.). Liikuntapedagogiikka, 367–369. PS-kustannus. Jyväskylä.

Ideapakka. 7.6.2024. Käsitekartta visualisoi ja jäsentää tietoa. Luettavissa: [Käsitekartta visualisoi ja jäsentää tietoa – Ideapakka](#). Luettu 3.5.2025.

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa. 2. painos. Liikunta- ja hyvinvointiakatemiat. Vantaa.

Karapalo, I., Kivimäki, S., Leppä, H., Nirhamo, E. & Suutari, A. 2022. Liikkuva aikuinen. Liikuntaneuvonnan nykytilaselvitys. Jamk. Luettavissa: [Microsoft Word - Liikuntaneuvonnan nykytilaselvitys 2022.docx](#). Luettu 2.5.2025.

Liikuntaneuvonta s.a. Liikuntaneuvontaa joka toisessa kunnassa. Luettavissa: [Liikuntaneuvontaa on joka toisessa kunnassa - Liikuntaneuvonta](#). Luettu 11.4.2025.

Liikkuva aikuinen s.a. Liikuntaneuvonnassa käytettäviä menetelmiä. Luettavissa: [Tariolla hyväksi havaittuja menetelmiä - Liikuntaneuvonta](#). Luettu 20.1.2025.

Liikkuva koulu s.a. Hämeenlinnassa oppilaiden hyvinvointia ja move! polkua edistetään yhteistyöllä. Luettavissa: [Hämeenlinnassa oppilaiden hyvinvointia ja Move!-polkua edistetään yhteistyöllä - Liikkuva koulu](#). Luettu 4.2.2025.

Miettinen, S. (toim.). Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. 2. painos. Teknova Oy.

Numminen, P., Nupponen, H., Raitakari, O., Sääkslahti, A. & Telama, R. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. Duodecim, 13, s. 1382–1388.

Nupponen, R. & Suni, J. 2011. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta, 212. Duodecim. Keuruu.

Opetushallitus 2024. Move! tulokset syksy 2024 Hattula. Luettavissa: [Hattula](#). Luettu 13.1.2025.

Opetushallitus 2025. Move! Luettavissa: [Move! | Opetushallitus](#). Luettu 13.1.2025

Opetushallitus 2024. Move! 2024. Lasten fyysisen toimintakyvyn myönteinen kehitys on jatkunut. Luettavissa: [Move! 2024: Lasten fyysisen toimintakyvyn myönteinen kehitys jatkunut | Opetushallitus](#). Luettu 13.1.2025.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2025. Suomi liikkeelle – ohjelman Liikkuva koulu ja Move! -kehittämisaavutukset. Luettavissa: [Suomi liikkeelle -ohjelman Liikkuva koulu ja Move!-kehittämisaavutukset - OKM - Opetus- ja kulttuuriministeriö](#). Luettu 2.5.2025.

Oberlo 2023. Benchmarking. Luettavissa: [What Is Benchmarking? Definition, Examples and Meaning - Oberlo Wiki](#). Luettu 3.5.2025.

Rautajoki, H. 9.8.2023. Lasten ja nuorten liikkuminen ei lisääny ilman liikuntakasvatusta. Liikuntatieteellisen seuran blogi. Luettavissa: [Lasten ja nuorten liikkuminen ei lisääny ilman liikuntakasvatusta - Liikuntatieteellinen Seura – Finnish Society of Sport Sciences](#). Luettu 1.5.2025.

Roitto, R. 15.4.2021. Lasten ja nuorten liikkumissuositukset antavat tietoa ja luovat mahdollisuuksia. Liikuntatieteellisen seuran blogi. Luettavissa: [Lasten ja nuorten liikkumissuositukset antavat tietoa ja luovat mahdollisuuksia - Liikuntatieteellinen Seura – Finnish Society of Sport Sciences](#). Luettu 14.4.2025.

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuositukset. Teoksessa Jaakkola, T, Liukkonen, J. & Sääkslahti A (toim.). Liikuntapedagogiikka, 59. PS-kustannus. Jyväskylä.

THL. 2025. Nuorten arki – kouluterveyskysely 2023. Luettavissa: [Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2023 - THL](#). Luettu 4.5.2025.

Tuunanen, K. & Kivimäki, S. (toim.) 2024. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset. Luettavissa: [Liikuntaneuvonnan suositukset 2024.pdf](#). Luettu 16.1.2025.

UKK-instituutti 2025. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)-tutkimus. Luettavissa: [Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa \(LIITU\) -tutkimus - UKK-instituutti](#). Luettu 15.10.2024.

UKK-instituutti 2024. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Luettavissa: [Lasten ja nuorten liikkumissuositus - UKK-instituutti](#). Luettu 15.10.2024.

UKK-instituutti 2024. Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. Luettavissa: [Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa - UKK-instituutti](#). Luettu 21.1.2025.

Valtion liikuntaneuvosto 2023. Lasten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Helsinki. Luettavissa: [Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2022 \(LIITU\)](#). Luettu 15.11.2024.

Valtioneuvoston kanslia 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Luettavissa: [31-2018-Liikkumattomuuden lasku kasvaa](#). Luettu 21.1.2025.

Vapaavuori, J & Paajanen, M. 2023. Pysy liikkeellä – aktiivisempi arki, kestävämpi yhteiskunta. Tammi.

Vasankari, T. & Pietilä, M. 17.4.2020. Fyysinen aktiivisuus edistää kansan terveyttä. Opetushallituksen blogi. Luettavissa: [Fyysinen aktiivisuus edistää kansan terveyttä | Opetushallitus](#). Luettu 20.11.2024.

Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U (toim.). Liikuntalääketiede, s. 144. Duodecim. Helsinki.

Wintle, J. 2022. Physical Education and Physical Activity Promotion: Lifestyle Sports as Meaningful Experiences. Education Sciences. Osa 12, 1–10.